

Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**Estratégias de ensino da Técnica de Dança Contemporânea em meio aquático com
alunas do 3º e 4º anos do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das
Caldas da Rainha**

Beatriz Gaspar Faria

Professora Doutora Ana Silva Marques

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

agosto de 2025

Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**Estratégias de ensino da Técnica de Dança Contemporânea em meio aquático com
alunas do 3º e 4º anos do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das
Caldas da Rainha**

Beatriz Gaspar Faria

Professora Doutora Ana Silva Marques

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

agosto de 2025

Agradecimentos

Gostaria de expressar o meu profundo agradecimento aos meus pais pela educação e pelos valores que me transmitiram ao longo da vida, os quais foram fundamentais para o meu percurso nesta fase. A sua orientação ensinou-me a importância de dar o melhor de mim em tudo o que me proponho fazer.

Agradeço igualmente ao meu namorado e à sua família pelo apoio constante, pela força e pela confiança demonstrados desde o início do meu percurso até este momento. Um agradecimento especial também às minhas irmãs e aos meus amigos, que me deram confiança nos momentos em que a minha própria me faltou.

Gostaria de manifestar a minha gratidão a todos os professores que tive ao longo da minha formação, desde os professores do ensino básico até aos docentes do meu ciclo de estudos atual. Cada um contribuiu significativamente para o meu desenvolvimento e para o meu gosto pela aprendizagem. Agradeço também aos meus professores de dança, que me proporcionaram as ferramentas necessárias para me concentrar na concretização dos meus objetivos, mesmo nas situações de frustração e dificuldades.

A todos os meus colegas de turma, agradeço pelo companheirismo, pelo apoio mútuo e pela constante colaboração. O trabalho conjunto e a partilha de experiências tornaram este processo ainda mais enriquecedor e agradável.

Não posso deixar de agradecer à Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha (EVDCR) pelo cuidado e empenho dedicados ao meu estágio, permitindo que este processo se desenvolvesse de forma tão positiva. Foi uma experiência muito gratificante, pela qual sou imensamente grata. Agradeço a todas as oportunidades de crescimento pessoal e profissional que me foram proporcionadas, bem como as sugestões e o acompanhamento das professoras Joana Sousa e Sofia Inácio, cuja disponibilidade e apoio incansáveis foram fundamentais para o meu sucesso. A experiência na EVDCR sem dúvida contribuiu para a minha formação enquanto futura docente, e levo comigo uma valiosa "mala de ferramentas" para a minha prática pedagógica.

Resumo

Este estágio foi realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança e teve como objetivo enriquecer o processo de ensino-aprendizagem da técnica de dança contemporânea, integrando o meio aquático na prática pedagógica. A intervenção centrou-se na compreensão dos efeitos da realização de elementos técnicos da dança contemporânea em meio aquático, procurando identificar possíveis diferenças na aquisição de conhecimentos e na percepção do movimento pelas alunas do 3.º e 4.º anos do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha, no ano letivo 2024/2025. Pretendeu-se explorar o potencial pedagógico do meio aquático como contexto complementar ao estúdio, promovendo o alargamento da percepção corporal, sensorial e técnica das alunas, através da diversificação de estímulos e da transferência de aprendizagens entre os dois ambientes. A recolha de dados foi realizada através de um Diário de Bordo, Planos de Aula, Gravações em Vídeo, um Fórum de Discussão com a turma do 4.º ano, uma entrevista com a professora titular da turma do 3.º ano e questionários aplicados às alunas do 3.º ano, permitindo recolher dados qualitativos sobre o impacto de cada contexto no processo de aprendizagem. Os resultados obtidos indicam que o meio aquático foi reconhecido, por parte do público-alvo implicado no estágio, como uma estratégia de pedagogia da dança eficaz para o desenvolvimento técnico da dança contemporânea, favorecendo uma consciência corporal mais ampla e contribuindo para uma prática artística mais sensível, adaptável e integrada.

Palavras-chave: meio aquático, consciência corporal, percepção do movimento, dança contemporânea, pedagogia da dança

Abstract

This internship was undertaken within the scope of the Master's Degree in Dance Teaching and aimed to enrich the teaching–learning process of contemporary dance technique by integrating the aquatic environment into pedagogical practice. The intervention focused on examining the effects of performing technical elements of contemporary dance in an aquatic setting, seeking to identify potential differences in knowledge acquisition and movement perception among students in the 3rd and 4th years of the Basic Dance Course at the Vocational Dance School of Caldas da Rainha during the 2024/2025 academic year. The study sought to explore the pedagogical potential of the aquatic environment as a complementary context to the studio, fostering the expansion of students' bodily, sensory, and technical awareness through the diversification of stimuli and the transfer of learning between both settings. Data collection was conducted through a Teaching Logbook, Lesson Plans, Video Recordings, a Discussion Forum with the 4th-year class, an interview with the main teacher of the 3rd-year class, and questionnaires administered to 3rd-year students, enabling the gathering of qualitative data on the impact of each context on the learning process. The findings indicate that the aquatic environment was recognized by the target participants involved in the internship as an effective dance pedagogy strategy for the technical development of contemporary dance, enhancing broader body awareness and contributing to a more sensitive, adaptable, and integrated artistic practice.

Keywords: aquatic environment, body awareness, movement perception, contemporary dance, dance pedagogy

Índice

Índice de Figuras.....	8
Introdução	9
Secção I - Enquadramento geral	10
1. Caracterização da escola cooperante.....	10
1.2. Projeto educativo.....	10
1.3. Plano de estudos.....	12
3. Objetivos de estágio	15
3.1. Objetivo Geral	15
3.2. Objetivos Específicos	15
4. Plano de atividades	16
4.1. Calendarização	16
4.2. Metodologia de implementação	29
Secção II - Enquadramento teórico	31
1.1. Transferência de habilidades no ensino da dança.....	31
1.2. A importância das sensações na aprendizagem da dança	33
2. A influência das propriedades físicas da água no movimento corporal.....	36
2.1. Densidade relativa, força de arrasto e pressão hidrostática	36
2.2. Recrutamento muscular	39
2.3. Benefícios do meio aquático	41
3. A sensação de movimento e a propriocepção.....	42
3.1. Memória sensorial e o "Sensorium" do bailarino	42
4. Elementos técnicos da dança contemporânea	43
4.1. Contraction e release	43
4.1.1. Potencial sensorial do meio aquático na Contraction.....	44
4.2. High leg beats.....	45
4.2.1. Potencial do meio aquático no fortalecimento e controlo dos High Leg Beats.....	45
4.3. Saltos	46
4.3.1. Potencial sensorial do meio aquático no controlo dos saltos e na transferência da flutuação para a suspensão em estúdio	48
Secção III – Metodologia de Investigação.....	50
1. Metodologia qualitativa	50
1.1. Investigação-ação.....	50
2.1. Observação estruturada.....	52
2.2. Registos visuais.....	52
2.3. Diário de bordo	52

2.4.	Entrevista.....	53
2.5.	Focus group.....	54
2.6.	Questionários.....	54
3.	Instrumentos de avaliação	55
	Secção IV – Estágio – Apresentação e análise de dados	57
1.	Análise da observação estruturada	57
2.	Análise do diário de bordo	58
3.	Análise de dados dos questionários.....	61
3.1.	Inquérito por questionário às alunas do 3º ano após a experiência em meio aquático 61	
3.2.	Inquérito por questionário às alunas do 3.º ano: Comparação entre a lecionação em estúdio e em meio aquático.....	69
3.3.	Inquérito por questionário às alunas do 4.º ano: Expectativas acerca do trabalho em meio aquático.....	72
4.	Análise de dados da entrevista	76
5.	Análise de dados do focus group	78
	Secção V – Reflexão final e recomendações.....	81
1.	Reflexões Finais	81
2.	Limitações do Estágio.....	82
3.	Recomendações.....	83
	Referências bibliográficas	85
	Apêndice A – Entrevista com professor Luís Xarez	[p. I]
	Apêndice B – Notas de campo da observação	[p. VII]
	Apêndice C – Registos visuais	[p. XIX]
	Apêndice D – Diário de bordo	[p. XX]
	Apêndice E – <i>Focus group</i>	[p. CLXV]
	Apêndice F – Questionário ao 3ºano: Experiência em meio aquático	[p. CLXXII]
	Apêndice G – Questionário ao 3º ano: Comparação entre lecionação em estúdio e em meio aquático	[p. CXCVI]
	Apêndice H – Entrevista com professora Joana Sousa	[p. CCXXI]
	Apêndice I – Questionário ao 4º ano.....	[p. CCXXIX]
	Apêndice J – Pedido de autorização entrevista professor Luís Xarez	[p. CCXLII]
	Apêndice K – Pedido de autorização entrevista professor Joana Sousa	[p. CCXLII]
	Apêndice L – Consentimento informado alunas 4º ano	[p. CCXLIV]
	Apêndice M – Consentimento informado alunas 3º ano	[p. CCXLVI]
	Apêndice N – Autorização de utilização material desenvolvido	[p. CCLI]

Índice de Figuras

Figura 1 – Logótipo da EVDCR	11
Figura 2 – Plano de estudos do 3.º e 4.º ano	12
Figura 3 – Estúdio 1 (EVDCR)	13
Figura 4 – Estúdio 2 (EVDCR)	13
Figura 5 – Piscina de competição utilizada nas aulas em meio aquático	14
Figura 6 – Calendarização de Estágio	17
Figura 7 – Apoios móveis desenvolvidos para suporte à execução em água	21
Figura 8 – Aula em estúdio – turma do 3.º ano	24
Figura 9 – Aula em estúdio – turma do 4.º ano	24
Figura 10 – Aula em estúdio – turma do 3º ano dividida por versões de exercícios	25
Figura 11 – Aula em meio aquático	26
Figura 12 – Aula de exame interno da turma do 4.º ano	27
Figura 13 – Aula aberta da turma do 3.º ano	27
Figura 14 – Espetáculo final de ano	28

Índice de Tabelas

Tabela 1	20
Tabela 2	20
Tabela 3	20
Tabela 4	23
Tabela 5	29

Introdução

A prática pedagógica desenvolvida no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança teve lugar na Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha (EVDCR), no ano letivo de 2024/2025, com alunas do 3.º e 4.º ano do Curso Básico de Dança. Este estágio teve como foco a integração do meio aquático no ensino da Técnica de Dança Contemporânea, com o objetivo de fomentar uma abordagem mais sensorial e consciente do movimento, em contraste com uma execução meramente formal.

A pertinência deste estudo surgiu a partir da fase inicial de observação estruturada, em que se verificou uma forte tendência, por parte das alunas de ambas as turmas, para se concentrarem na forma exterior dos gestos, revelando dificuldades em aceder às sensações internas e à escuta do corpo em movimento. Esta constatação motivou a procura por estratégias pedagógicas que incentivassem a perceção e a atenção sensorial como base para o desenvolvimento técnico e expressivo na dança. O meio aquático, pelas suas propriedades físicas específicas — como a resistência, a flutuação e densidade — foi identificado como um ambiente propício à exploração aprofundada da experiência sensorial do movimento e à reformulação da relação das alunas com o seu próprio corpo em movimento.

O objetivo geral do estágio consistiu em explorar e aplicar uma abordagem pedagógica inovadora na técnica de dança contemporânea, promovendo, através do meio aquático, o foco nas sensações inerentes ao movimento e o desenvolvimento de uma consciência corporal mais ampla. Para alcançar esse fim, foi adotada uma metodologia qualitativa de investigação-ação, que possibilitou uma abordagem reflexiva e iterativa ao longo do estágio. A metodologia baseou-se na observação aberta e na análise crítica e descritiva das práticas pedagógicas, permitindo que a ação e a reflexão se complementassem durante todo o processo. A recolha de dados foi efetuada através de diferentes instrumentos, como o diário de bordo, registos videográficos, um fórum de discussão com a turma do 4.º ano, uma entrevista com a professora titular da turma do 3.º ano e questionários aplicados às alunas do 3.º ano. Esses dados foram fundamentais para a análise do impacto das práticas pedagógicas no desenvolvimento técnico, sensorial e expressivo das alunas, permitindo também a adaptação contínua das abordagens pedagógicas durante o estágio.

O presente relatório encontra-se organizado em cinco secções principais: a primeira apresenta a contextualização institucional e o enquadramento do estágio; a segunda aborda os principais eixos teóricos que sustentam a investigação; a terceira descreve o desenho metodológico; a quarta expõe as práticas pedagógicas realizadas em estúdio e em meio aquático; por fim, a quinta secção apresenta a análise dos dados recolhidos, acompanhada de uma reflexão crítica sobre os resultados e aprendizagens emergentes do processo.

Secção I - Enquadramento geral

Esta secção tem como propósito apresentar uma caracterização detalhada do contexto educativo em que o estágio foi desenvolvido. De seguida serão explicitados os objetivos do estágio, a definição do tema abordado e a descrição minuciosa do plano de atividades implementado ao longo do processo.

1. Caracterização da escola cooperante

1.2. Projeto educativo

Como pode ser verificado no projeto educativo da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha ¹(EVDCR), a instituição oferece uma ampla gama de opções formativas, que incluem desde cursos livres até cursos de ensino artístico especializado. Entre os programas oferecidos, destacam-se a Iniciação à Dança (1.º ciclo) e o Curso Básico de Dança (2.º e 3.º ciclos), ambos lecionados em regime articulado nos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico. Mais recentemente, a EVDCR passou a incluir na sua oferta formativa o Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea (Ensino Secundário). Este curso tem como objetivo a formação de jovens altamente qualificados, tanto no plano técnico como humano, capacitando-os com as competências necessárias para a integração no mercado de trabalho ou para o prosseguimento de estudos no ensino superior.

A EVDCR tem vindo a consolidar a sua posição como um centro de referência na formação artística, especialmente nas áreas da dança e do teatro. A instituição não só oferece uma formação técnica de excelência, mas também se dedica ativamente à dinamização e integração em diversos projetos culturais e artísticos, estabelecendo parcerias com várias entidades e profissionais do setor.

Parcerias e Colaborações Artísticas

A EVDCR tem promovido intercâmbios enriquecedores com outras instituições de ensino artístico, como o Conservatório de Dança do Vale do Sousa. Esses intercâmbios proporcionam aos alunos a oportunidade de ampliar horizontes artísticos e culturais, fortalecendo a rede de contactos profissionais e a troca de experiências entre estudantes e docentes.

¹ Informações retiradas do site da EVDCR
<https://evdcr.pt>

Organização e Participação em Eventos Culturais

A escola tem sido proativa na organização e participação em eventos culturais que promovem a dança e o teatro. Destacam-se as apresentações finais dos cursos livres, realizadas no Grande Auditório do Centro Cultural e de Congressos das Caldas da Rainha, que evidenciam o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo e reforçam a ligação da escola à comunidade local.

Desenvolvimento de Projetos Artísticos Originais

No âmbito da criação artística, a EVDCR tem colaborado com companhias e artistas convidados para a realização de espetáculos originais. Um exemplo notável é a parceria com a Companhia de Dança Contemporânea de Évora na criação do espetáculo "Lucidez", inspirado na obra "Ensaio sobre a Lucidez" de José Saramago. Este projeto envolveu um processo coletivo de exploração temática e resultou numa apresentação de grande qualidade artística.

Promoção de Atividades Complementares e Formação Contínua

A EVDCR também se dedica à promoção de atividades complementares que enriquecem a formação dos seus alunos. São exemplo disso os estágios de dança realizados durante as pausas letivas, como o Estágio de Páscoa, destinado a alunos do 1.º e 2.º Ciclo, que visa aprofundar conhecimentos e técnicas de dança de forma intensiva e lúdica.

Integração na Comunidade e Ações de Responsabilidade Social

A escola mantém uma relação estreita com a comunidade local, participando em eventos e iniciativas que visam promover a cultura e a arte. A participação em festivais, como o Festival DançAlhandra, onde a EVDCR obteve reconhecimento pela sua performance, é um exemplo do compromisso da instituição com a divulgação cultural e a responsabilidade social. A EVDCR, através destas iniciativas, reafirma o seu compromisso com a formação de profissionais competentes e com a promoção da cultura e das artes na sociedade. A contínua busca pela excelência e a diversificação de projetos refletem a visão inovadora e integradora da escola no panorama artístico nacional.

Figura 1

Logótipo da EVDCR



1.3. Plano de estudos

Após a análise das diversas iniciativas artísticas e culturais desenvolvidas pela Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha (EVD CR), é pertinente aprofundar a compreensão da estrutura curricular que orienta a formação dos seus alunos. Neste contexto, o plano de estudos do Curso Básico de Dança, integrado no Ensino Artístico Especializado, revela-se fundamental para contextualizar a intervenção realizada com a turma do 3.º e 4.º ano.

O Curso Básico de Dança da EVD CR, inserido no Ensino Artístico Especializado, destina-se a alunos que frequentam os 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico, sendo lecionado em regime articulado com as escolas de ensino regular. Este curso visa proporcionar uma formação sólida nas áreas da dança, promovendo o desenvolvimento técnico, artístico e expressivo dos alunos.

A estrutura curricular do curso abrange diversas componentes, incluindo a Técnica de Dança, a Composição Coreográfica, a Dança Criativa e a Expressão Corporal, entre outras. Estas disciplinas são ministradas por docentes especializados, com o objetivo de proporcionar aos alunos uma formação abrangente e integrada.

A intervenção realizada com a turma do 3.º e 4.º ano centrou-se no desenvolvimento da técnica de dança, com especial ênfase na exploração das sensações corporais do movimento. Esta abordagem alinou-se com os objetivos pedagógicos do curso, promovendo o desenvolvimento integral dos alunos e contribuindo para a sua formação artística e pessoal. A seguir, apresenta-se o plano de estudos do Curso Básico de Dança da EVD CR, que serve de base à compreensão da estrutura curricular e dos objetivos pedagógicos que orientaram a intervenção realizada.

Figura 2

Plano de estudos do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança da EVD CR

CBD 3º CICLO	
7º ano de escolaridade	
3º ANO DO CURSO BÁSICO DE DANÇA	
TÉCNICAS DE DANÇA	4 x 90' Técnica de Dança Clássica 2 x 90' Técnicas de Dança Contemporânea
PRÁTICAS COMPLEMENTARES DE DANÇA	1 x 90' Composição Coreográfica
MÚSICA	1 x 90'
8º ano de escolaridade	
4º ANO DO CURSO BÁSICO DE DANÇA	
TÉCNICAS DE DANÇA	4 x 90' Técnica de Dança Clássica 3 x 90' Técnicas de Dança Contemporânea
PRÁTICAS COMPLEMENTARES DE DANÇA	1 x 90' Composição Coreográfica
MÚSICA	1 x 90'

1.4. Recursos físicos

Para proporcionar uma compreensão mais clara da estrutura e dos fundamentos pedagógicos que guiaram a prática, será apresentada, a seguir, uma descrição das instalações da escola cooperante e as condições físicas que sustentaram o desenvolvimento do estágio, incluindo os recursos utilizados no processo de ensino e aprendizagem.

A Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha (EVD CR) desenvolve a sua atividade no edifício da Sociedade de Instrução e Recreio “Os Pimpões”, situado no Piso 2, com acesso através de uma escada localizada no hall de entrada do referido edifício.

As instalações da EVD CR incluem dois estúdios de dança, denominados Estúdio 1 e Estúdio 2, ambos equipados com pisos com caixa-de-ar e linóleo, espelhos, barras amovíveis e colunas. O Estúdio 1 tem capacidade para 17 alunos, e o Estúdio 2 para 14 alunos, oferecendo uma área de 4 m² por aluno em ambos os casos. Além dos estúdios, a escola dispõe de outros espaços essenciais para o funcionamento do estabelecimento de ensino, tais como: entrada, hall/sala de estar, sala da direção, vestiário de docentes, sala de docentes, sala de estudo/música, antecâmara e balneários femininos e masculinos.

A EVD CR funciona em instalações próprias, cedidas e alugadas, particularmente no contexto do Curso Básico de Dança, dada a especificidade e a exigência da organização horária. A escola leciona, ainda, nas suas instalações próprias, nomeadamente na Sala de Ensaios e na Sala D do Centro Cultural e de Congressos (CCC), na Sala de Dança do Colégio Rainha D. Leonor, e no Ginásio Semstress.

Considerando a temática explorada durante o estágio, é igualmente relevante mostrar as instalações da Piscina Municipal das Caldas da Rainha, utilizadas para as aulas no meio aquático. A Escola de Nataação da Sociedade de Instrução e Recreio “Os Pimpões” desenvolve a sua atividade nas instalações das Piscinas Municipais, que incluem uma piscina desportiva de 25 metros de comprimento por 20 metros de largura, com 8 pistas e profundidade variável entre 1,80 m e 2,00 m. A temperatura da água nesta piscina é mantida entre os 26°C e os 27°C. A nave da piscina mantém uma temperatura variável entre 26°C e 30°C, proporcionando condições ideais para o desenvolvimento de atividades no meio aquático.

Figura 3

Estúdio 2 (EVD CR)



Figura 4

Estúdio 1 (EVD CR)



Figura 5

Piscina de competição utilizada nas aulas em meio aquático (Piscinas Municipais das Caldas da Rainha)



2. Caracterização da população

A turma do 3.º ano do Curso Básico de Dança da EVDCR é composta por quinze alunas, com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos (Anexo I). Já a turma do 4.º ano do mesmo curso é constituída por oito alunas, com idades entre os 13 e os 14 anos (Anexo II). Estas faixas etárias correspondem a um período de desenvolvimento motor e cognitivo favorável à consolidação de aprendizagens técnicas e expressivas em dança, sendo consideradas etapas cruciais para o aprofundamento da consciência corporal e da coordenação motora (Gallahue, Ozmun & Goodway, 2013). Segundo Fonseca (2008), nesta fase do desenvolvimento, os alunos apresentam uma maior capacidade de percepção cinestésica e de exploração sensorial, o que contribui para uma aprendizagem mais integrada e significativa do movimento.

Dado o foco do estágio na exploração das potencialidades do meio aquático para a aprendizagem da Técnica de Dança Contemporânea, tornou-se essencial selecionar alunas com algum nível técnico e experiência prévia em dança. Esta escolha permitiu garantir que as participantes tivessem ferramentas suficientes para realizar uma transferência consciente entre as vivências em meio aquático e em estúdio, promovendo uma compreensão mais profunda do movimento para além da forma. Como refere Fortin (2004), a experiência sensorial e a atenção ao corpo em movimento são fundamentais na dança contemporânea, exigindo uma escuta interna que pode ser amplificada por práticas somáticas ou contextos sensoriais diferenciados, como o meio aquático. Assim, o trabalho com alunas mais experientes e em faixas etárias específicas contribuiu para o sucesso da proposta pedagógica, permitindo explorar de forma mais eficaz a articulação entre técnica, sensação e expressão.

3. Objetivos de estágio

3.1. Objetivo Geral

Este estágio teve como objetivo geral: Explorar e aplicar uma abordagem pedagógica inovadora na técnica de dança contemporânea, integrando o meio aquático no processo de ensino, com o intuito de ampliar a percepção corporal, sensorial e técnica das alunas, favorecendo o desenvolvimento físico e artístico através da diversificação de estímulos, da adaptação às especificidades de cada contexto e da transferência de aprendizagens entre os ambientes aquático e terrestre, incentivando as alunas a focarem-se nas sensações inerentes ao movimento, em vez de se concentrarem na busca pela sua forma.

3.2. Objetivos Específicos

No âmbito deste estágio, foram definidos os seguintes objetivos específicos.

1. Promover uma abordagem sensível à percepção corporal e à atenção às sensações nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea, valorizando a exploração da natureza do movimento em detrimento da sua reprodução formal.
2. Implementar aulas em meio aquático com a turma do 3º ano, articuladas com o trabalho prévio em estúdio, para ampliar a percepção do movimento, diversificar estímulos sensoriais e contextos de execução, e promover adaptabilidade, criatividade e consciência corporal.
3. Adaptar práticas pedagógicas da técnica de dança contemporânea ao meio aquático, procurando desenvolver uma abordagem inovadora que responda às necessidades do corpo em movimento num ambiente com diferentes estímulos físicos.
4. Explorar o potencial do meio aquático na execução de exercícios técnicos específicos, utilizando as propriedades da água para potenciar o trabalho muscular, o controlo postural e a estabilidade, aprofundando a percepção interna do movimento e promovendo uma execução mais consciente e eficaz em contexto terrestre.
5. Desenvolver estratégias que facilitem a transferência das sensações aquáticas para o contexto terrestre e, simultaneamente, aprofundar competências profissionais na docência da técnica de dança contemporânea, através da planificação, condução e avaliação de práticas pedagógicas integradas e reflexivas.
6. Ajustar a prática pedagógica às características específicas das alunas do 3.º e 4.º ano, considerando as suas necessidades físicas, técnicas e etárias, de forma a garantir uma intervenção diferenciada e eficaz em ambos os contextos de ensino.
7. Avaliar o impacto do meio aquático no processo de ensino-aprendizagem, através da recolha e análise de dados qualitativos (diário de bordo, entrevistas, fóruns,

questionários e registos audiovisuais), comparando as percepções e progressos das alunas dos dois grupos.

4. Plano de atividades

De acordo com o regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, o estágio prevê um total de 60 horas, distribuídas da seguinte forma: 8 horas de observação estruturada, 8 horas de participação acompanhada, 40 horas de lecionação e 4 horas de colaboração em outras atividades pedagógicas desenvolvidas na escola cooperante. Dada a impossibilidade de cumprir as 40 horas de lecionação supervisionada inicialmente previstas, devido a contingências da escola cooperante, foi acordado com a instituição que essas horas seriam compensadas por um aumento nas horas de participação acompanhada, sendo esta uma alternativa viável dentro das condições do estágio. Este ajuste permitiu que o estágio fosse conduzido de forma eficaz, respeitando as especificidades da escola cooperante, sem comprometer os objetivos pedagógicos e formativos estabelecidos para o estágio.

O estágio teve início no dia 9 de outubro de 2024, data condicionada, pela necessidade de obtenção de autorização, para a realização das aulas em meio aquático, por parte das Piscinas Municipais das Caldas da Rainha. O processo de autorização implicou um ajustamento temporal no arranque das atividades, garantindo, no entanto, as condições necessárias à implementação da proposta pedagógica.

O término do estágio ocorreu a 19 de março de 2025, coincidindo com a aplicação dos questionários e com a realização dos exames internos das turmas envolvidas. Agendado para o dia 21 de junho de 2025, decorreu o espetáculo de final do ano letivo, ao qual foi pedida autorização para comparecer. Esta fase final teve como propósito acompanhar o progresso das alunas e prestar o apoio necessário, considerando a relação pedagógica construída ao longo do período letivo. Paralelamente, pretendeu-se observar eventuais diferenças na execução técnica das alunas, particularmente no contexto de avaliação interna. O relatório de estágio, iniciado e desenvolvido de forma contínua ao longo da prática, foi finalizado no mês de agosto, integrando as reflexões e os dados recolhidos durante todo o processo.

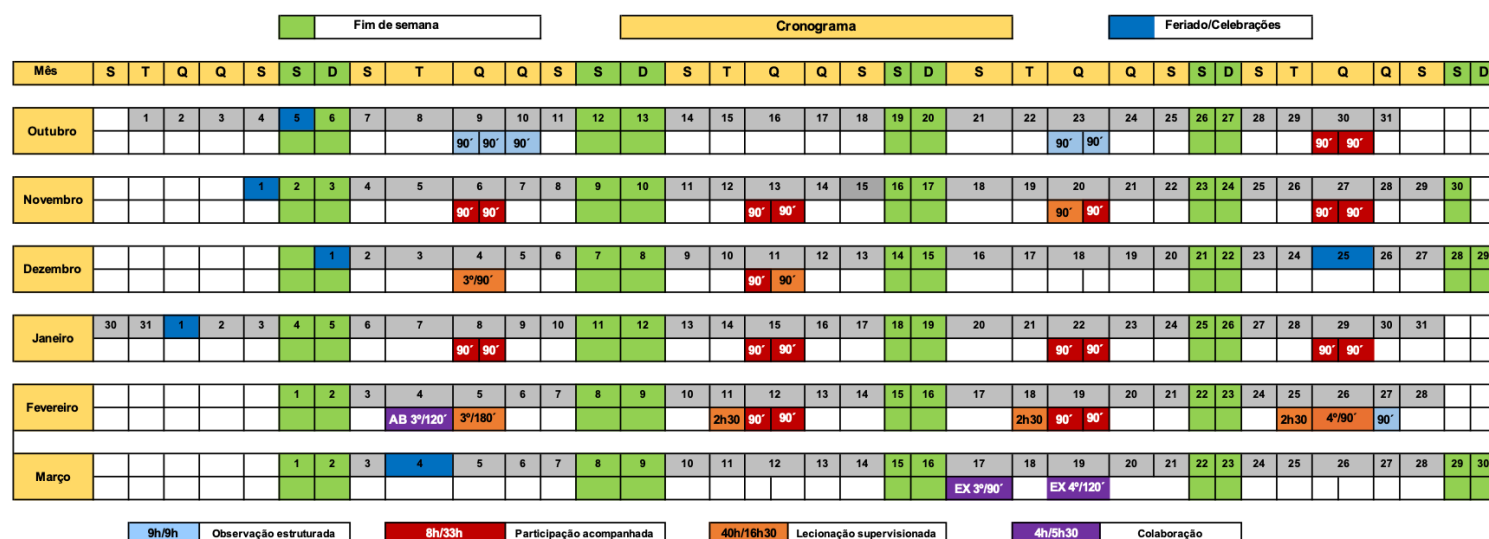
4.1. Calendarização

A calendarização que se apresenta, foi elaborada tendo em consideração as diferentes fases do Estágio, as disponibilidades da instituição, das professoras titulares e da estagiária e também as atividades previstas pela instituição de acolhimento para o ano letivo em causa. Conforme apresentado na cronograma (Figura 6). A calendarização está dividida em quatro fases principais: observação estruturada das aulas, participação acompanhada, lecionação

supervisionada e colaboração em outras atividades realizadas na Escola Cooperante, que se passarão a especificar nos próximos subpontos.

Figura 6

Calendarização de Estágio



Como anteriormente referido, o estágio teve início no dia 9 de outubro de 2024, com a fase de observação das aulas de Técnica de Dança Contemporânea. Nesse primeiro dia, foram observadas duas aulas distintas: a do 3.º ano, lecionada pela professora Joana Sousa, que decorreu entre as 14h50 e as 16h20, nas instalações do Colégio Rainha D. Leonor; e a do 4.º ano, lecionada pela professora Sofia Inácio, que teve lugar das 16h20 às 17h30, nas instalações da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha (EVD CR). No dia seguinte, 10 de outubro, foi observada uma nova aula da turma do 3.º ano, desta vez nas instalações da EVD CR, entre as 8h20 e as 9h50.

Após este primeiro momento, verificou-se um interregno de uma semana, motivado por compromissos profissionais previamente assumidos. A observação foi retomada no dia 23 de outubro. Concluída a fase de observação, iniciou-se a fase de participação acompanhada, que se prolongou até ao início da lecionação supervisionada, mantendo-se um contacto regular com ambas as turmas ao longo de todo o processo de estágio.

A fase de lecionação supervisionada teve início a 11 de fevereiro de 2025. No entanto, importa referir que, sempre que surgiram oportunidades para lecionar de forma supervisionada, manifestei disponibilidade para o efeito, tendo realizado momentos de lecionação nos dias 4 e 11 de fevereiro com as turmas do 3.º e 4.º anos, respetivamente. No dia 4 de fevereiro estive também na aula aberta do 3.º ano, prestando apoio às alunas durante

o momento de apresentação. No dia seguinte, 5 de fevereiro, voltei a lecionar de forma supervisionada com a mesma turma, após a referida aula aberta.

A fase de lecionação supervisionada teve início formal no dia 11 de fevereiro, com uma aula da turma do 3.º ano realizada durante o horário habitualmente destinado à disciplina de Técnica de Dança Clássica, lecionada pela professora Cristina, nas instalações do Colégio Rainha D. Leonor. Esta adaptação foi realizada de acordo com o horário disponibilizado pela Escola Cooperante, de forma a possibilitar a compatibilização da intervenção pedagógica com a disponibilidade das instalações da Piscina Municipal das Caldas da Rainha.

Esta sessão foi estruturada em dois momentos distintos: o primeiro decorreu em estúdio, entre as 14h30 e as 16h00, e o segundo em meio aquático, entre as 16h20 e as 17h00. Durante esta fase, para além das aulas realizadas à terça-feira com a turma do 3.º ano, mantive o acompanhamento das aulas regulares de quarta-feira, respeitando o horário habitual: das 14h50 às 16h20 com o 3.º ano, e das 16h20 às 17h30 com o 4.º ano.

À medida que se aproximava o período de avaliação interna, a preparação das alunas para as provas tornou-se uma prioridade. Nesse sentido, após as aulas de 11 e 18 de fevereiro, retomei a fase de participação acompanhada nas aulas de quarta-feira, mantendo simultaneamente a lecionação em meio aquático, com o objetivo de apoiar de forma mais próxima o processo de preparação das alunas.

Após a última aula em meio aquático com a turma do 3.º ano, prosseguiu-se com as atividades delineadas no âmbito do estágio, procedendo à realização do fórum de discussão com a turma do 4.º ano e retomando a observação da turma do 3.º ano. Esta última observação teve como propósito analisar a eventual transferência de sensações e aprendizagens adquiridas no meio aquático para o estúdio. Por fim, estive presente nos momentos de avaliação interna das turmas do 3.º e 4.º ano, nos dias 17 e 19 de fevereiro, respetivamente, e no dia 21 de junho, no momento do espetáculo final do ano letivo, prestando apoio às alunas na preparação para as suas apresentações.

4.1.1. Observação estruturada

Na fase inicial, procedeu-se à análise das informações documentais fornecidas pela escola cooperante, que incluíam o planeamento das atividades ao longo do ano letivo, a caracterização das turmas e os conteúdos programáticos das mesmas (anexos I, II, III e IV). Paralelamente, foi realizada uma aula em meio aquático com o Professor Luís Xarez², especialista na área, com o intuito de aprofundar o conhecimento sobre as potencialidades deste meio no contexto da dança contemporânea. Após a aula, foi também conduzida uma entrevista (Apêndice A) ao referido professor, de forma a recolher a sua perspetiva profissional sobre o trabalho corporal em meio aquático e a sua aplicabilidade pedagógica. Durante as 8 horas de observação previstas, foram observadas diversas aulas das turmas de 3º e 4º ano (amostra definida), com o objetivo de adquirir uma compreensão aprofundada sobre o contexto das turmas, focando-se nos seguintes aspetos:

- O nível técnico das alunas;
- A qualidade de execução dos movimentos;
- O grau de motivação demonstrado durante as aulas;
- A metodologia adotada pela professora titular;
- O ambiente geral das aulas.

Considerando que as aulas tinham a duração de 90 minutos, conforme a informação fornecida pela escola cooperante, a observação de cinco aulas totalizou 7 horas e meia de observação. Uma das últimas aulas foi especificamente dedicada à análise dos efeitos da prática da técnica de dança contemporânea em meio aquático no corpo das alunas. A recolha de dados foi realizada por meio de notas de campo, conforme apresentado no Apêndice B.

Nesta fase, procedeu-se à planificação de um conjunto de exercícios concebidos especificamente para serem inicialmente aplicados em estúdio e, subsequentemente, adaptados ao meio aquático, tendo em consideração as especificidades e o potencial pedagógico do contexto aquático na aprendizagem da técnica de dança contemporânea. Posteriormente, procedeu-se à experimentação prática desses exercícios em meio aquático, com o objetivo de aferir a sua viabilidade, pertinência e eficácia. O registo das versões dos exercícios encontra-se de seguida, correspondendo a coluna com a cor verde, à versão do exercício em estúdio, e a coluna com a cor azul à versão do exercício em meio aquático.

² O professor consentiu que a entrevista fosse utilizada no presente trabalho.

Tabela 1

Exercício de Contractions (2 versões)

Contractions	Contractions
DESCRIÇÃO	
1-16 2 Contractions com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos) 1-16 2 Contractions com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos) 1-8 2 Knee bends em paralelo (4 tempos) 1-8 Vela 1-8 2 Knee bends em 1ª posição (4 tempos) 1-6 Vela 7-8 High lift até ficarem sentadas com as pernas esticadas 1-16 2 Contractions com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (8 tempos) 1-14 2 Contractions com spiral e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos) 15-16 Afasta as pernas para 2ª posição 1-16 2 Contractions em 2ª posição com drop of the head (8 tempos) 1-8 Cambalhota termina de joelhos e roll para sair	1-16 2 Contractions com as pernas dobradas, pés encostados à parede e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos) 1-16 2 Contractions com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos) 1-8 2 Knee bends em paralelo (4 tempos) 1-8 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para baixo. 1-8 2 Knee bends em 1ª posição (4 tempos) 1-6 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para cima 7-8 Regressa até ficarem com as pernas esticadas contra a parede 1-16 2 Contractions com pernas alongadas e pés em paralelo e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos) 1-14 2 Contractions com spiral e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos) 15-16 Afasta as pernas para uma pequena 2ª posição 1-16 2 Contractions em 2ª posição com drop of the head (8 tempos)

Tabela 3

Exercício de High Leg Beats (2 versões)

High Leg Beats + Lunges	High Leg Beats + Off balance
DESCRIÇÃO	
1-16 High leg beats en croix dta 1-2 1 High leg beat ao lado dta 3-4 4 Lunge lateral 5-6 Regressa à 1ª posição 7-8 Relevé com braços caídos de lado % tudo à esq. 1-2 High leg beat lateral sem sair do chão 3-8 3x Lança high leg beat saltado dta 1-8 Reajusta a posição % ao lado esq.	1-16 High leg beats en croix dta 1-2 1 High leg beat ao lado dta c/coordenação braço (desce) 3-4 Off balance c/coordenação braço (sobe) 5-6 1 High leg beat ao lado dta c/coordenação braço (desce) 7 Regressa à 1ª posição e-8 Relevé com braços apoiados % tudo à esq. 1-8 Reajusta posição: De frente para a parede com os pés contra a parede em 3ª posição, as mãos nos apoios móveis, com pernas em plié. 1-4 High leg beat lateral 1-8 2x Lança high leg beat saltado dta 1-4 1x Lança high leg beat saltado dta 1-8 Reajusta a posição % ao lado esq.

Tabela 2

Exercício de Saltos (2 versões)

Jumps	Jumps
DESCRIÇÃO	
1-8 8 Saltos em paralelo 1-8 8 Saltos em 1ª posição 1-2 2 Transferências de peso 3-4 1 Sissone lateral 5-6 1 Sissone lateral (outro lado) 7-8 1 Plié 1-4 4 Saltos em paralelo 5-8 4 Saltos em 1ª posição 1-2 Preparação para o Sparkle 3-8 3 Saltos Sparkle 1-e Coupé e salto viajado 2-3-4 3 Salto Sparkle (outro lado) 5-e Coupé e salto viajado 1-2 Rotação do tronco 3-8 Bounce com salto e fica em relevé	Início: Pés contra a parede em paralelo, mãos apoiadas nos apoios móveis, com joelho dobrados e de barriga para cima. 1-32 8 Saltos em paralelo 1-32 8 Saltos em 1ª posição 1-16 2 Transferências de peso 1-4 1 Sissone lateral 5-8 1 Sissone lateral (outro lado) 1-16 4 Saltos em paralelo 1-16 4 Saltos em 1ª posição 1-2 Preparação para o Sparkle (brush com plié para transferir o peso) 5-6 1 Salto Sparkle dta 7-8 Coupé c/transferência de peso 1-4 Repete esq 5-8 Repete dta 1-4 Repete esq 5-8 Repete dta

Paralelamente a este desenvolvimento, revelou-se essencial a criação de registos visuais dos exercícios a aplicar em meio aquático (registos visuais – apêndice c), com o objetivo de assegurar uma correspondência direta com a prática realizada em estúdio. A gravação em meio aquático foi assegurada pela captação de imagens dentro de água e fora de água em simultâneo. Esta abordagem visou garantir uma transferência coerente e integrada entre os dois contextos, respeitando os princípios técnicos da dança contemporânea e potenciando uma aprendizagem articulada. Os registos permitiram, por um lado, auxiliar as alunas do 3.º ano na compreensão da execução dos exercícios em meio aquático, favorecendo a perceção das diferenças em relação à execução em estúdio, e, por outro, possibilitaram às alunas do 4.º ano uma visualização concreta que as ajudou a perspetivar o que seria dançar em meio aquático (Apêndice C).

Iniciou-se também a recolha de dados por meio de um diário de bordo (Apêndice D) e posteriormente realizou-se a análise e reflexão das informações obtidas, com o propósito de planificar a fase seguinte de participação acompanhada em sala de aula.

Durante a entrevista, o Professor Luís Xarez referiu que a realização de exercícios estruturados em meio aquático dependeria, idealmente, da existência de uma piscina com pé, uma vez que tal permitiria maior controlo postural, segurança e eficácia pedagógica. Contudo, não havendo essa possibilidade no contexto específico da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha, foi necessário encontrar soluções criativas que possibilitassem a lecionação em suspensão. Foi nesse sentido que os apoios móveis desenvolvidos desempenharam um papel fundamental, tornando viável a realização dos exercícios na piscina sem pé, assegurando a estabilidade e a segurança das alunas durante a prática. A criação destes apoios exigiu sucessivas idas à piscina para a experimentação de diferentes versões e materiais, até se alcançar uma solução funcional e adequada às necessidades identificadas em cada exercício.

Figura 7

Apoios móveis desenvolvidos para suporte à execução de exercícios em meio aquático



Adicionalmente, o Professor Xarez afirmou que seria difícil, em meio terrestre, simular as sensações corporais proporcionadas pelo ambiente aquático.

De forma a colmatar constrangimentos futuros em meio aquático foram utilizados exercícios de preparação em estúdio, concebidos como etapa anterior à realização dos movimentos em meio aquático. Foram criados exercícios inspirados e adaptados a partir de propostas dométodo *Progressing Ballet Technique (PBT)* e *Progressing Contemporary Technique (PCT)*, com o objetivo de desenvolver a ativação do centro, o controlo postural e a consciência corporal das alunas. A experiência desenvolvida ao longo do estágio demonstrou que os exercícios adaptados permitiram uma aproximação significativa das sensações experienciadas em meio aquático (Apêndice G). Através do uso de materiais específicos e do foco no controlo do centro, na respiração e na mobilidade articular, foi possível observar posturas e ativações corporais semelhantes às que emergem naturalmente na água. Embora esta solução não substitua a riqueza sensorial do meio aquático, revelou-se uma estratégia eficaz para preparar corporal e sensorialmente as alunas, criando um terreno propício à transição entre os dois contextos.

A comparação entre estas adaptações e as versões originais do PBT/PCT encontra-se documentada nos registos visuais apresentados no Apêndice C, constituindo um suporte adicional para a compreensão das modificações realizadas e da sua aplicação prática.

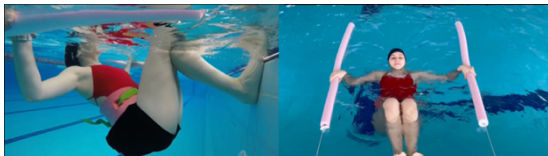
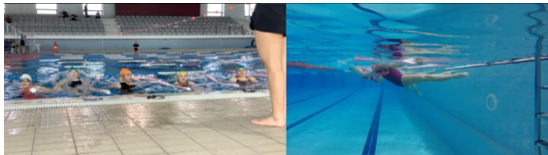
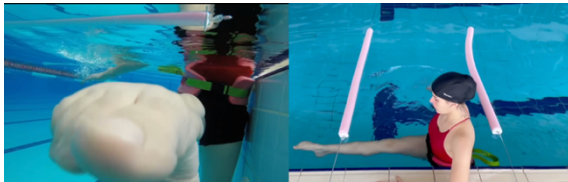
No caso dos exercícios de salto realizados em decúbito dorsal dentro de água, a preparação baseou-se nos exercícios “*Adults, Foundation Wall Jumps*” e “*Sub Junior, Sky Rockets – Level 2*”, ambos disponíveis na plataforma oficial do PBT. Para os *high leg beats*, foi utilizada como referência a proposta “*Senior, Leg Articulation*” do *Progressing Contemporary Technique*, que promove a coordenação entre força e mobilidade dos membros inferiores, favorecendo a clareza do gesto. Relativamente aos exercícios de *contractions*, a adaptação foi inspirada na proposta “*Adult, Unlock the Back*”, que incide sobre o controlo da coluna vertebral e a mobilidade segmentar.

Assim, a articulação entre os apoios móveis no meio aquático e os exercícios adaptados do PBT e PCT em meio terrestre constituiu um exemplo de como a criatividade metodológica e a adaptação pedagógica permitiram contornar limitações logísticas, assegurando a coerência e eficácia da proposta didática. Este paralelismo reforça a importância de abordagens integradas que potenciem a consciência corporal, a perceção do movimento e o desenvolvimento técnico no ensino da dança contemporânea. Após a aplicação destes exercícios inspirados no PBT/PCT, procedeu-se ao ensino, em estúdio, dos exercícios desenvolvidos especificamente para este estágio, explicitando às alunas que, posteriormente, seriam adaptados e executados em meio aquático.

As descrições dos exercícios inspirados no método PBT/PCT e a forma como foram aplicados em aula encontram-se no Diário de Bordo (Apêndice D, p. 22). Encontram-se expostos para a total compreensão do trabalho de preparação realizado em estúdio.

Tabela 4

Comparação entre exercícios de PBT/PCT e exercícios em meio aquático

Preparação em estúdio	Execução em meio aquático
 Exercício Sky Rockets Level 2, Sub junior, PBT³ 	 Exercício de Saltos 
Exercício Foundation Wall Jumps, Adults, PBT (apenas em estúdio) 	
 Exercício Leg Articulation, Adults, PCT 	Exercício de High Leg Beats 
Exercício Unlock the back, Adults, PBT  	Exercício de Contractions  

4.1.2. Participação acompanhada

Na fase de participação acompanhada, o foco esteve na colaboração direta com a professora titular da turma do 3º e com a professora titular do 4º ano, permitindo uma intervenção pedagógica partilhada e a reflexão sobre a prática, sustentada pela observação crítica, pela autoavaliação e pelo registo contínuo em diário de bordo e gravações vídeo.

³ Imagens retiradas da plataforma de PBT – <https://www.pbt.dance/en/library/pbt>

Esta fase teve como objetivo a implementação dos exercícios criados em estúdio, com a intenção de, posteriormente, serem executados em meio aquático, bem como a colaboração da professora estagiária na leção, através da prestação de feedbacks às alunas e da aprendizagem dos exercícios desenvolvidos pelas professoras titulares, de forma a apoiar a demonstração dos movimentos e o esclarecimento de dúvidas. Esta fase totalizou 33 horas, equivalentes a 22 aulas de 90 minutos, ultrapassando em 25 horas o tempo regulamentado, com o objetivo de compensar o número reduzido de horas de leção supervisionada, conforme estabelecido pela escola cooperante.

As 33 horas foram distribuídas da seguinte forma:

- aulas conduzidas pela professora titular com alguma intervenção da professora estagiária;
- aulas orientadas pela professora estagiária acompanhadas pela professora titular, que também fez intervenções quando necessário. À medida que as aulas se desenrolavam, fui oferecendo feedback nos momentos em que a professora titular também intervinha, de forma a apoiar as alunas de maneira mais eficaz. O objetivo desta fase foi também a promoção do desenvolvimento de uma autonomia gradual, como preparação para a leção de forma independente

Figura 8

Aula em estúdio durante fase de Participação Acompanhada com a turma do 3º ano (CRDL, 13 de novembro de 2024)



Figura 9

Aula em estúdio durante a fase de Participação Acompanhada com a turma do 4º ano (EVDCR, 13 de novembro de 2024)



4.1.3. Lecionação supervisionada

A lecionação supervisionada constituiu a etapa central do estágio, permitindo aplicar, de forma independente, os conhecimentos adquiridos. Para além da implementação prática, esta fase envolveu a utilização de múltiplos instrumentos — planos de aula, diário de bordo, gravações vídeo, questionários, entrevista e *focus group* — com o intuito de recolher dados diversificados e aprofundados sobre o impacto da prática em meio aquático no desenvolvimento técnico das alunas.

Esta fase correspondeu a um total de 16 horas e meia, distribuídas por 4 aulas de 90 minutos, 3 aulas de 2 horas e meia, e uma aula de 180 minutos, conforme o plano proposto pela escola cooperante.

Deu-se continuidade ao ensino dos exercícios com vista à sua posterior execução em meio aquático, avançando-se para a prática do ensino da dança contemporânea neste ambiente. A execução dos exercícios em estúdio foi consolidada e clarificaram-se as adaptações necessárias para a sua realização em meio aquático. Para potenciar a preparação para o trabalho em meio aquático e maximizar a transferência de aprendizagens entre contextos, as duas versões dos exercícios (em estúdio e adaptadas ao meio aquático) foram ensinadas e praticadas por grupos ainda em estúdio (registos visuais – apêndice c). Esta metodologia permitiu que as alunas contactassem com as diferenças técnicas e sensoriais entre cada versão dos exercícios antes da execução em meio aquático. A execução sequencial e alternada das versões favoreceu a plasticidade cerebral, ao desafiar as alunas a reconhecerem e memorizarem as adaptações necessárias em termos de postura, dinâmica, apoio e utilização da força. Este processo reforçou a consciência motora e sensorial, criando uma base sólida para a posterior prática em meio aquático, e desenvolveu a capacidade de adaptação e de resolução de problemas em contextos performativos distintos.

Figura 10

Aula em estúdio durante a Lecionação Supervisionada com a turma do 3º ano (Centro Cultural e de Congressos de Caldas da Rainha, 12 de fevereiro de 2025)



Utilizou-se o vídeo da execução da professora estagiária como recurso para demonstrar às alunas as adaptações dos exercícios, antes de proceder às aulas na piscina. Após as aulas na piscina, foram fornecidos feedbacks às alunas, com base nas gravações em vídeo das aulas, a fim de serem aplicados nas sessões seguintes em meio aquático. Foi realizado um *focus group* (Apêndice E) e um inquérito por questionário com a turma do 4º ano (Apêndice I), com o objetivo de compreender as opiniões das alunas acerca do impacto, que uma experiência hipotética de dançar em meio aquático, poderia ter na sua técnica e no seu processo de aprendizagem da dança contemporânea. Foram aplicados os inquéritos por questionário (Apêndice F e G) à turma do 3º ano e realizada uma entrevista (Apêndice H) à professora titular da mesma turma. Com o término do período de lecionação supervisionada procedeu-se à obtenção, análise e discussão dos resultados. Procedeu-se à redação do presente Relatório Final de Estágio, à medida que as etapas desta planificação eram concluídas.

Figura 11

Aula em meio aquático durante a Lecionação Supervisionada (Piscinas Municipais de Caldas da Rainha, 25 de fevereiro de 2025)



4.1.4. Colaboração em outras atividades pedagógicas

Por fim, a fase de colaboração centrou-se no apoio às alunas em contextos de apresentação e avaliação, nomeadamente durante a apresentação do 3.º ano – a aula aberta dirigida aos encarregados de educação – nas avaliações internas do 3.º e 4.º ano e no espetáculo final de ano letivo. Nesta etapa, assumi um papel facilitador, promovendo um ambiente emocionalmente seguro, o que contribuiu para o reforço da componente relacional e afetiva do processo de ensino-aprendizagem.

No final da prova, deixei uma pequena oferta simbólica – chocolates e uma mensagem escrita – com o intuito de reconhecer o esforço e dedicação das alunas. A mensagem destacava a importância de valorizarem o seu percurso, sentindo orgulho nas conquistas alcançadas, enquanto as encorajava a manter uma postura de superação contínua, evitando a estagnação e procurando sempre evoluir, tanto a nível técnico como pessoal.

Figura 12

Aula de exame interno da turma do 4º ano (Centro Cultural e de Congressos, 19 de março de 2025)



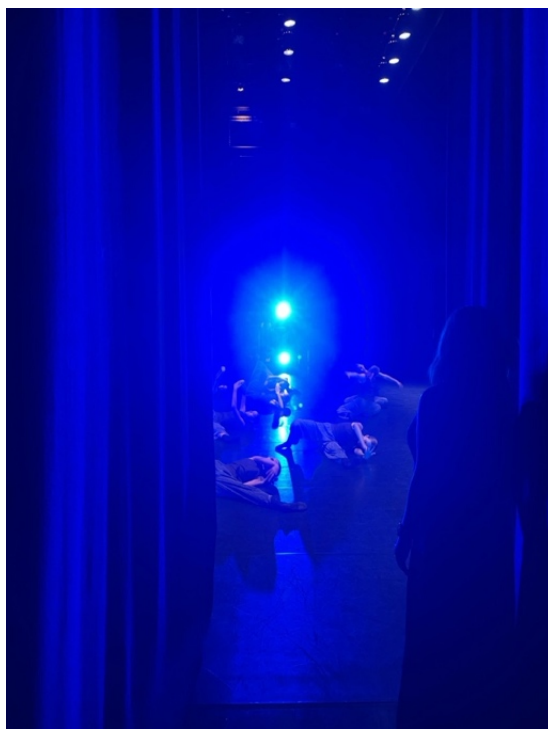
Figura 13

Aula aberta da turma do 3º ano (EVDCR, dia 4 de fevereiro de 2025)



Figura 14

Espetáculo final de ano Curso Básico de Dança (CCC, 21 de junho de 2025)



4.2. Metodologia de implementação

A estrutura metodológica apresentada de seguida, aliada à organização por fases, garantiu uma recolha contínua, diversificada e coerente de dados, respeitando os objetivos pedagógicos e investigativos delineados para o estágio.

Tabela 5

Sistematização da metodologia de implementação de estágio com a descrição de etapas⁴

Fases de estágio	Objetivos	Instrumentos
Observação estruturada (8h)	- Observar a prática pedagógica implementada no sentido de dar continuidade ao trabalho desenvolvido pelo professor titular. - Analisar o conteúdo das aulas da disciplina. - Perceber o tipo de ambiente das aulas, o tipo de feedbacks dados, a relação que existe entre alunos e professores e o comportamento do professor em aula. - Explorar individualmente o meio aquático para a aplicação das estratégias mais eficazes para o alcance dos objetivos. - Perceber as escolhas e decisões tomadas no âmbito das estratégias de ensino-aprendizagem utilizadas pelo professor titular. - Reestruturação do plano de ação a ser implementado. - Analisar a importância e as estratégias de implementação dos conteúdos e competências técnicas da disciplina. - Analisar de que maneira a qualidade técnica das alunas poderia ser favorecida pelo trabalho em meio aquático, identificando as áreas em que existem falhas de força e outras variáveis relacionadas. - Desenvolver materiais pedagógicos de apoio à prática em meio aquático, de forma a garantir a eficácia e o sucesso das aulas, assegurando a adequação dos conteúdos ao contexto específico e às necessidades técnicas e sensoriais das alunas. - Registrar em vídeo a execução dos exercícios propostos para as aulas de Técnica de Dança Contemporânea em meio aquático, com o intuito de os apresentar posteriormente às alunas, como forma de preparação e familiarização com o conteúdo antes da prática no meio aquático. - Após a fase da lecionação analisar a eficácia do trabalho desenvolvido no meio aquático.	Diário de bordo Documento de observação Registos visuais
Participação acompanhada (8h)	- Colaborar com o professor titular na implementação dos exercícios propostos, com o intuito de apoiar o processo de ensino-aprendizagem das alunas. - Discutir objetivos da prática pedagógica partilhada, a fim de definir um trabalho conjunto e coerente em termos pedagógicos com o professor titular. - Realizar uma autoavaliação contínua das intervenções pedagógicas, com o propósito de identificar pontos de melhoria e aperfeiçoamento no processo de ensino, através da reflexão sobre os erros cometidos e da aplicação de estratégias de ajuste que contribuam para uma evolução constante no desempenho enquanto professora estagiária	Diário de bordo Gravação vídeo

⁴ Adaptado de Neto (2017) com correspondência direta com a calendarização anteriormente referida no plano de atividades.

	- Promover uma abordagem nas alunas que privilegie a exploração da natureza e das sensações inerentes ao movimento, em vez de focar na procura pela forma do movimento, estimulando a percepção corporal e a atenção às sensações internas como ferramentas para o desenvolvimento técnico.	
Lecionação supervisionada(40h)	- Gerir a sala de aula, mantendo a disciplina e a motivação das alunas, organizando o tempo de forma equilibrada. - Desenvolver a relação e a comunicação com as alunas, criando um ambiente de confiança e promovendo a motivação através de um feedback eficaz e direcionado. - Estimular a consciência corporal e promover a transferência das sensações adquiridas no meio aquático para o contexto do estúdio, facilitando a integração das aprendizagens de ambos os ambientes. - Promover uma abordagem nas alunas que privilegie a exploração da natureza e das sensações inerentes ao movimento, em vez de focar na procura pela forma do movimento, estimulando a percepção corporal e a atenção às sensações internas como ferramentas para o desenvolvimento técnico. - Aplicar um primeiro questionário com o intuito de recolher a opinião das alunas sobre a importância do trabalho em meio aquático na melhoria da sua técnica de dança, avaliando a percepção que têm acerca dos benefícios desse ambiente para o seu desenvolvimento físico e técnico. - Realizar uma entrevista à professora titular com o objetivo de obter a sua opinião sobre a implementação da prática em meio aquático nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea, analisando os impactos e os benefícios percebidos dessa abordagem no desenvolvimento técnico e corporal das alunas. - Conduzir um <i>focus group</i> com a turma do 4º ano, com o intuito de analisar a percepção das alunas sobre uma hipotética experiência de dança em meio aquático, investigando o seu interesse em participar nesta atividade e os potenciais benefícios e vantagens que identificariam para o seu desenvolvimento técnico e corporal. - Aplicar um segundo questionário com o objetivo de comparar a percepção das alunas relativamente à realização dos exercícios em meio aquático e em estúdio, identificando diferenças sentidas na execução, nas sensações corporais e no impacto técnico de cada contexto. - Autoavaliação da lecionação para melhoria constante através da tomada de consciência dos erros cometidos e criação de novas estratégias de ensino-aprendizagem. - Refletir sobre as implicações para a prática futura, considerando como a experiência adquirida influenciará a abordagem docente e a integração do meio aquático nas aulas de dança. - Gravar em vídeo momentos das aulas em meio aquático com o propósito de analisar a execução das alunas e fornecer feedback posterior, contribuindo para a consolidação das aprendizagens e para a otimização do trabalho técnico na aula seguinte.	Diário de bordo Plano de aula Gravação vídeo Questionários Entrevista <i>Focus group</i>
Colaboração (4h)	- Prestar apoio às alunas nos momentos de avaliação, auxiliando na preparação prática, como a organização do cabelo e do vestuário, promovendo um ambiente de tranquilidade e incentivo, através do acolhimento emocional e do reforço positivo.	

Secção II - Enquadramento teórico

1. O processo de ensino-aprendizagem da dança

A aprendizagem, no contexto da motricidade humana, é entendida como um processo dinâmico e contínuo que conduz a modificações estruturais e funcionais no sistema nervoso. Barreiros (2016) afirma que:

A aprendizagem corresponde a uma adaptação crónica, de longo prazo, distinta das adaptações transitórias às variações ambientais. As aprendizagens, ao contrário das respostas circunstanciais, persistem ao longo do tempo, mantendo simultaneamente estabilidade e plasticidade adaptativa – características fundamentais no desempenho motor. (p.17)

Estas transformações implicam a reorganização de processos internos, como a percepção da informação e a execução motora, originando respostas cada vez mais eficientes. Para Barreiros (2016):

A retenção e a transferência são critérios fundamentais da aprendizagem eficaz. O autor salienta que, ao aprender uma ação, esta é armazenada de forma menos específica na memória, sendo generalizada sob a forma de esquemas motores que integram categorias de movimento semelhantes. Essa noção de esquema motor, baseada na abstração da informação dos movimentos, permite a reutilização e adaptação da ação aprendida a diferentes contextos, possibilitando a transferência do conhecimento motor para novas situações. (p.19)

A aprendizagem é armazenada e “catalogada” através da junção em categorias de movimento, esquemas motores semelhantes, aos quais vamos acedendo inconscientemente durante o processo de ensino-aprendizagem.

1.1. Transferência de habilidades no ensino da dança

Barela (1999) complementa esta visão ao descrever a aquisição de habilidades motoras como “uma transição progressiva entre os estados de inexperiência e de competência.” (p. 53). Esta transformação, sustentada por práticas organizadas, promove a automatização, estabilidade e flexibilidade da ação, aspetos essenciais num contexto performativo como o da dança. À medida que o indivíduo desenvolve competência, os movimentos tornam-se mais precisos, menos variáveis e mais adaptáveis. A adaptabilidade, nesse sentido, relaciona-se diretamente com a capacidade de *transfer*, ou seja, com a incorporação de aprendizagens anteriores na resolução de desafios motores futuros.

Embora as turmas selecionadas para o desenvolvimento do estágio tenham sido definidas pela direção pedagógica da EVDCR, com o intuito de assegurar a exequibilidade e o alcance dos objetivos delineados (p.16), a escolha estava alinhada com os propósitos por mim definidos para o estágio. Tal decisão foi sustentada pela análise da faixa etária, do plano de estudos – que, conforme mencionado por Barela, assenta em “práticas organizadas” – (Anexo III e IV), e ainda pela fase de observação inicial. Estes elementos permitiram constatar que o grau de desenvolvimento e o leque de competências já adquiridas pelas alunas permitiam a transferência de habilidades e, conseqüentemente, o seu aprofundamento e evolução. Com alunas mais novas a transferência dos exercícios em estúdio para os exercícios em meio aquático poderia até comprometer a aquisição de habilidades não consolidadas.

No entanto, ao analisarem as fragilidades de várias teorias sobre a aprendizagem de habilidades, Bailey e Pickard (2010) salientam que:

A aprendizagem, especialmente na dança, não deve ser entendida como um simples processamento de informação ou reprodução mecânica de conhecimento. Pelo contrário, trata-se de um processo que exige envolvimento ativo e perceptivo entre o aprendiz e o contexto em que se insere (pp. 368-376).

Estas teorias revelam um comportamento bastante evidente durante a fase de observação e durante os primeiros momentos da fase de participação acompanhada, em que apenas algumas alunas tentavam chegar à “natureza” do movimento. A maior parte delas reproduziam apenas uma forma sem entenderem que ao procurar as sensações inerentes ao movimento conseguiriam executá-lo corretamente. A forma que o movimento assume em cada corpo será sempre diferente, de acordo com as características de cada corpo, mas a sua essência unirá as diferentes características de cada corpo em torno de uma intenção e por conseqüente, em torno de uma qualidade técnica única.

Aquando questionadas, algumas das alunas do 3º ano referiram que após a experiência em meio aquático, sentiram o corpo mais leve durante a realização de certos movimentos em estúdio. Esta observação sugere a ocorrência do fenómeno de transferência sensoriomotora mencionada anteriormente, em que as sensações experienciadas no meio aquático permanecem no corpo enquanto referência e são conscientemente evocadas durante a prática em contexto terrestre. Este efeito é corroborado pelas respostas à questão “Após a experiência de dança na água, conseguiste incorporar a sensação de fluidez e leveza nos teus movimentos em estúdio?”, à qual oito alunas responderam afirmativamente. Nas suas justificações, relataram recorrer à imaginação das sensações vivenciadas na água, mimetizando o movimento da água como forma de alcançar maior leveza, fluidez e continuidade nos seus gestos.

1.2. A importância das sensações na aprendizagem da dança

Sendo necessária para a aprendizagem da dança, uma apropriação do movimento pelo corpo do aluno, é essencial uma procura diária pela “natureza” do movimento, através de uma escuta ativa das sensações e qualidades inerentes ao movimento, como referido anteriormente. Quando o movimento é aprendido segundo esta abordagem, torna-se possível de ser transferido para qualquer contexto e ambiente. Ao invés de uma reprodução meramente formal do movimento (Bailey & Pickard, 2010, pp.368-376), o movimento do corpo é uma apropriação, fruto do desenvolvimento da sua competência, que como Barela (1999, p.53) refere está diretamente relacionada com a adaptabilidade e, consequentemente com a capacidade de transferência dessa habilidade.

Assim, o meio aquático constituiu uma oportunidade valiosa para desafiar o sistema locomotor na execução de competências motoras previamente consolidadas em meio terrestre. Neste ambiente, a replicação mecânica de formas torna-se inviável, uma vez que os movimentos exigem uma escuta sensível do corpo e uma constante adaptação às propriedades do meio. A ausência de apoio para os membros inferiores e a resistência da água obrigam as alunas a compreender o processo de geração do movimento, nomeadamente a origem da força e da impulsão. Sem essa consciência torna-se impossível realizar os exercícios de forma fluída, dado o aumento do atrito e a perda de eficácia do gesto motor. Por exemplo, sem o entendimento de que a impulsão depende da força exercida pelos pés contra a parede da piscina, em articulação com um adequado alinhamento postural, o movimento torna-se limitado e pouco eficiente. Esta conexão evidencia que a aprendizagem na dança, assim como em outros domínios performativos, transcende a mera transferência de habilidades baseadas na similaridade entre tarefas, apresentando-se como um fenómeno mais rico e complexo, que envolve a adaptação sensível e prática aos contextos de aprendizagem, como referido anteriormente. Neste sentido, a dança deve ser ensinada e aprendida a partir da experiência sensorial e expressiva do movimento, em vez de ser restringida à forma visual e estética da execução.

Para além das respostas recolhidas através dos questionários, o *focus group* realizado com a turma do 4.º ano forneceu uma perspetiva complementar relevante, mesmo sem contacto direto com o meio aquático. As alunas demonstraram curiosidade e receptividade relativamente à possibilidade de experienciar a técnica de dança contemporânea em água, referindo que essa vivência poderia “ajudar a perceber melhor de onde vem o movimento” ou “ajudar a sentir mais o corpo, em vez de estar só a pensar na forma”. Estas opiniões reforçam o potencial do meio aquático como catalisador da atenção sensorial, alinhando-se com os pressupostos defendidos por autores como Foster (2010) e Sellers-Young (2013), ao evidenciar que o desejo de compreender a essência do movimento não depende

exclusivamente da experiência física, mas também pode emergir da reflexão e imaginação promovidas por propostas pedagógicas diferenciadas. Foster (2010, pp. 1–30) também enfatiza a centralidade da experiência e da subjetividade corporal na construção do conhecimento em dança, tal como Hawkins (1992, p.22) que defendia que o movimento autêntico emerge da sensação interna e da eficiência orgânica, e não apenas de preocupações estéticas exteriores. De igual modo, Gilbert (2006, p.11) propõe modelos pedagógicos que integram o sentir, o criar e o pensar como elementos indissociáveis da aprendizagem em dança. Rudolf Laban, por exemplo, ao propor o seu sistema de análise e ensino do movimento, salienta a importância da consciência do corpo em movimento, considerando dimensões como o esforço, o tempo, o espaço e o fluxo. A sua abordagem procurava desenvolver bailarinos mais conscientes, expressivos e integrados, defendendo que o movimento deve ser vivenciado a partir da sua dimensão sensorial e expressiva, e não apenas observada no espelho (Laban, citado por Hodgson, 2001, p.76).

Reforçando esta perspetiva, a *International Association for Dance Medicine & Science* (2019) alerta para os riscos de uma dependência excessiva do espelho nas aulas de dança, a qual pode limitar o desenvolvimento da consciência cinestésica dos bailarinos. Segundo a IADMS, a utilização constante do espelho favorece uma aprendizagem centrada na imagem externa do corpo, o que pode prejudicar a perceção interna do movimento, bem como a capacidade de autorregulação e adaptação. A organização recomenda, assim, que se promova um ensino onde os alunos tenham espaço para explorar as sensações e a natureza do movimento, incentivando uma escuta corporal mais profunda e uma aprendizagem mais autónoma, sensível e duradoura. No artigo de Shantel Ehrenberg (2010), é discutido também o impacto do uso de espelhos no ensino da dança em ambiente universitário. A autora argumenta que os espelhos podem limitar a aprendizagem da técnica ao incentivar os alunos a focarem -se excessivamente na forma externa do movimento, em vez de explorarem as suas qualidades sensoriais e cinestésicas. O uso constante do espelho pode levar os bailarinos a dependerem da visão para corrigir e ajustar seus movimentos, reduzindo a consciência corporal interna e a perceção das sensações do próprio corpo no espaço. Nesse sentido, o desenvolvimento da técnica de dança contemporânea em estúdio pode ser enriquecido pelo ensino complementar em meio aquático, proporcionando uma experiência que auxilia a captação e incorporação das sensações essenciais aos elementos técnicos da dança contemporânea. O meio aquático pode estimular os alunos a explorarem o movimento por meio da perceção interna e das sensações corporais, em vez de dependerem exclusivamente do feedback visual. Nesse contexto, a incorporação do meio aquático como prática complementar de ensino da técnica de dança contemporânea possibilitará a transferência de sensações necessárias para o desenvolvimento dos elementos técnicos da dança contemporânea.

Complementarmente, autores como Ana Silva Marques (2017) abordam a aprendizagem da dança à luz das teorias da Aprendizagem Situada e da Comunidade de Prática, evidenciando a importância dos contextos sociais e culturais na construção do saber dançado. A aprendizagem, neste entendimento, ocorre de forma significativa quando o aluno está inserido num contexto que valoriza a experiência corporal, o erro como parte do processo e a construção coletiva do conhecimento. Cabe assim, aos professores utilizar o erro como um gatilho para a aprendizagem e não, como em tantos contextos, um inibidor de evolução. Maria João Alves e Margarida Moura (2016, p.8) reforçam a necessidade de os professores desenvolverem estratégias de ensino diversificadas, adaptadas às características dos alunos, que favoreçam a autonomia, a sensibilidade artística e a consciência corporal, indo além de modelos que valorizam unicamente a forma ou a técnica pura. Como uma das alunas respondeu no inquérito por questionário (Apêndice F) logo após a prática em meio aquático: “para não estarmos sempre no mesmo contexto, poderá ser uma forma para motivarmos e obtermos uma melhoria na execução dos exercícios”. A resposta à pergunta “A experiência de dançar em meio aquático influenciou a tua vontade de aprender a técnica da dança contemporânea?” revelou uma ideia predominantemente positiva por parte das alunas. A maioria das alunas indicou que a experiência aquática resultou num aumento da sua motivação e energia para aprender a técnica de dança contemporânea, com respostas como “Sim, senti mais motivação e energia”. As alunas restantes também manifestaram um impacto positivo, embora de natureza diferente, pois mencionaram sentirem-se “mais relaxadas e tranquilas”. As justificações das respostas demonstraram a eficácia do meio aquático como um catalisador para o envolvimento e desenvolvimento da prática de dança. Algumas alunas destacaram que a experiência aquática despertou uma “maior vontade de aprender” e uma “curiosidade de aprender novos exercícios”, refletindo a capacidade do meio aquático de renovar o interesse e o entusiasmo pela aprendizagem da dança. Além disso, algumas alunas indicaram que o desejo de melhorar a sua prática em estúdio, serviu como um incentivo adicional, demonstrando que a experiência em meio aquático não só aumentou o interesse pela técnica da dança contemporânea, mas também reforçou o compromisso pessoal de melhoria.

Estas observações são cruciais, pois sugerem que a diversificação das metodologias de ensino pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o desempenho e envolvimento dos alunos, tal como as autoras anteriormente referiram. Demonstra-se ainda que a prática no meio aquático, ao estimular tanto a motivação física quanto emocional, pode ter um impacto significativo na disposição das alunas para continuar a aprender e a desenvolver a técnica de dança contemporânea.

A integração do meio aquático no processo de aprendizagem da dança vai além da simples adaptação ao novo ambiente, sendo profundamente influenciada pelas propriedades físicas

da água. Estas características, como a densidade, resistência e flutuação, oferecem um cenário único que desafia os bailarinos a ajustar continuamente os seus padrões de movimento, favorecendo a reorganização sensorial e o desenvolvimento de habilidades motoras mais integradas. Nesse contexto, o corpo do bailarino não só se adapta às condições do meio, mas também potencializa a transferência de habilidades adquiridas em terra, tornando a aprendizagem mais rica e eficaz e criando maior versatilidade no próprio bailarino. Para compreender como o meio aquático influencia esse processo de aprendizagem, é crucial analisar as propriedades físicas da água. A compreensão dessas características permite avaliar de que forma o ensino da técnica de dança contemporânea pode ser enriquecido, ou até mesmo desafiado, pela experiência em ambiente aquático.

2. A influência das propriedades físicas da água no movimento corporal

Existem diversas propriedades físicas da água, como a densidade relativa, a pressão hidrostática, a força de impulsão, a viscosidade, a força de arrasto. A densidade relativa e a força de arrasto aparecem como propriedades essenciais para compreender a influência da água na execução dos movimentos da técnica de dança contemporânea, enquanto a pressão hidrostática e a viscosidade, permitem explicar a percepção sensorial em meio aquático.

2.1. Densidade relativa, força de arrasto e pressão hidrostática

De acordo com Ruoti, Morris e Cole (2000), citados por Carregaro e Toledo (2008), quando um aluno entra na água, ele experiencia a sensação de perda de gravidade, fazendo com que o seu corpo se torne mais leve. A água, como qualquer substância composta por matéria, possui uma densidade específica, que é a relação entre a sua massa e volume. A gravidade específica, por sua vez, refere-se à comparação entre a densidade de um objeto e a densidade da água. Sabemos que a densidade relativa da água é 1, o que significa que qualquer objeto ou corpo com densidade inferior a 1 flutua, enquanto um corpo com densidade superior a 1 afunda. Como a densidade média do corpo humano é de cerca de 0,97, conseguimos flutuar na água (Carregaro & Toledo, 2008).

A profundidade do fluido também tem um impacto sobre o peso corporal que o sistema locomotor deve suportar. Quando estamos em pé na piscina com a água até a garganta, o corpo carrega apenas cerca de 8% do seu peso. Quando a água chega ao peito, o corpo carrega entre 28% e 35% do seu peso e se a água atingir a cintura, o corpo suporta entre 47% e 54% do seu peso (Maglischo, 2010). No contexto da dança, isso é importante para o bailarino, pois a água ajudará a reduzir o impacto do peso sobre o corpo, permitindo movimentos mais fluídos, e consequentemente, facilitará a execução de elementos técnicos como *en dehors*, *developpé* e até saltos (Monteiro, 2018, p.32).

A força de arrasto da água, por sua vez, é uma propriedade hidrodinâmica que influencia bastante o movimento dentro de água. Segundo Hall (2009), esta força dinâmica tende a desacelerar o movimento do corpo na água. Por esta razão, os exercícios de dança realizados no meio aquático, sem uma dinâmica específica, serão mais lentos do que em estúdio.

De acordo com Prado et al., (2022)

Os exercícios aquáticos destacam-se como uma estratégia eficaz para a melhoria de diferentes capacidades. Devido às propriedades físicas da água, o aumento da força de arrasto (ou seja, maior resistência ao movimento) exige uma maior participação dos componentes da força muscular durante o exercício. (...) o aumento da velocidade de execução leva a uma maior resistência ao movimento e, conseqüentemente, é necessária uma força maior para a realização de uma determinada tarefa. A água também se destaca como um ambiente seguro para a prática de exercícios de baixo impacto em comparação com o meio terrestre.

Durante o estágio, a resistência da água revelou-se particularmente eficaz na execução dos *high leg beats*, para o aumento do esforço muscular na deslocação dos membros inferiores, tendo as alunas exposto (inquérito por questionário, apêndice F e G) que sentiram maior dificuldade na realização do exercício em meio aquático, pela exigência acrescida na fase de elevação da perna e pela maior resistência durante a fase de descida. Uma das alunas reconheceu o benefício da prática em meio aquático ao afirmar que, após essa experiência, sentiu um fortalecimento muscular que favoreceria a execução do exercício em contexto de estúdio, referindo que “quando passarmos a fazer nas aulas sem ser na água temos muita força”.

Além da sensação de leveza proporcionada pela perda da gravidade e do aumento de intensidade provocado pela resistência da água, um corpo imerso na água é influenciado pela pressão hidrostática. Quando um corpo está submerso sofre forças de pressão hidrostática que atuam perpendicularmente sobre todas as suas superfícies imersas. Essas forças são mais intensas nos pontos do corpo que se encontram em maior profundidade (Maglischo, 2010). Na maior parte dos exercícios aplicados em meio aquático, os pontos do corpo em maior profundidade, foram os membros inferiores.

A água apresenta outra característica fundamental: a viscosidade, propriedade dos líquidos responsável por indicar a resistência ao movimento. Como Nordin e Frankel (2003) explicam, a viscosidade é uma medida importante da resistência que um líquido exerce sobre um corpo em movimento. O que se traduz no atrito que o líquido cria contra o corpo que se desloca nele. Este atrito esteve bastante presente durante a execução do exercício de saltos, uma vez que ao empurrarem a parede e deslocarem-se horizontalmente moviam bastante água com o movimento do corpo.

De acordo com Genuario e Vegso (1990) “(...) due to hydrostatic pressure and viscosity properties of water, proprioceptive training in the aquatic environment may be more beneficial to the provision of sensory feedback, compared to those felt in the ground training.”. Neste caso, Genuario e Vegso (1990) sugerem que a propriedade hidrostática e a viscosidade da água podem oferecer um feedback sensorial superior durante o treino propriocetivo, comparativamente aos exercícios realizados em terra. Complementarmente Matos, Morais, Souza e Ribas (2015) destacam que os exercícios aquáticos possibilitam a criação de diversas situações de instabilidade, decorrentes dos efeitos da turbulência, o que gera uma grande quantidade de informações sensoriais e aprimora as reações de equilíbrio e agilidade corporal.

As alunas destacaram o impacto positivo destas características do meio aquático nas respostas ao inquérito por questionário (apêndice F e G). Reconheceram que a execução dos saltos a um ritmo desacelerado possibilitou uma maior consciência corporal, permitindo simultaneamente uma melhor compreensão dos movimentos e a correção de erros técnicos. Ao dançar em meio aquático, a resistência gerada pela força de arrasto da água pode ser utilizada para regular a intensidade da aula, favorecer o fortalecimento muscular – fundamental para o controlo corporal do bailarino – e transmitir sensações inerentes a movimentos como a *Contraction*. Além disso, o fortalecimento muscular adquirido nesse ambiente pode refletir-se na execução da técnica de dança contemporânea.

Contudo, importa referir que grande parte dos estudos utilizados, como os de Maglischo (2010) ou Hall (2009), não se referem diretamente à aprendizagem da técnica de dança contemporânea. Essa lacuna evidenciou a necessidade de adaptar, de forma crítica, os conceitos teóricos provenientes da natação, da fisiologia e da biomecânica à prática pedagógica da dança. No contexto do estágio, esse processo de adaptação foi desenvolvido através de momentos de experimentação direta no meio aquático. Foram criados materiais específicos, os apoios móveis (figura 7, p.21). Foram realizados vários testes em piscina com diferentes versões dos mesmos, até encontrar a configuração mais adequada aos objetivos de cada exercício. Foram necessárias várias idas à piscina para testar estas variações e compreender, na prática, como cada adaptação influenciava a execução dos movimentos. O registo em vídeo encontra-se disponível na plataforma Educast (Apêndice C). Algumas adaptações dos exercícios foram inspiradas no método do PBT/PCT, adquirido através de formação certificada em Lisboa (anexo V) e com acesso à respetiva plataforma oficial. Embora o método ainda não disponha de validação científica sistematizada, o seu uso é amplamente reconhecido na formação técnica de bailarinos, e a sua aplicação foi realizada com critério, adequando os exercícios ao nível de desenvolvimento motor do grupo. A seleção dos exercícios procurou responder à necessidade de fazer uma correspondência direta entre os exercícios em estúdio e os exercícios a realizar posteriormente em meio aquático. Este

método revelou-se particularmente pertinente na preparação das alunas para os exercícios em meio aquático, tendo sido utilizado numa fase prévia à sua execução na piscina. Assim, a aplicação dos exercícios de PBT/PCT contribuiu para uma transição mais consciente e eficaz para o meio aquático, funcionando como um elo preparatório entre os princípios técnicos da dança contemporânea e as especificidades físicas do ambiente aquático.

As alunas corroboraram estes dados quando questionadas acerca da pertinência da execução dos exercícios de PBT/PCT antes da experiência em meio aquático. A totalidade das alunas respondeu afirmativamente, evidenciando que os exercícios realizados em circuito proporcionaram uma compreensão mais aprofundada das exigências e características do movimento no meio aquático, facilitando, assim, a adaptação e a aplicação desses conceitos na prática da dança.

Durante o estágio, tornou-se evidente que algumas das versões finais dos exercícios poderiam ter sido ajustadas ou reformuladas, mas essas alterações não foram implementadas, devido ao número reduzido de horas disponíveis em meio aquático. As propriedades físicas da água — nomeadamente a flutuabilidade, a pressão hidrostática, a viscosidade e o arrasto — constituíram os pilares que fundamentaram estas adaptações. A compreensão da flutuabilidade e da pressão hidrostática levou-me a desenvolver estratégias que auxiliassem a estabilização e o alinhamento corporal em exercícios como as *contractions*, realizadas com os pés apoiados na parede da piscina e com suporte nos apoios laterais, permitindo que as alunas mantivessem a posição e ativassem corretamente a musculatura profunda sem compensações. Já os exercícios de saltos foram concebidos em decúbito dorsal, com o impulso da parede, tirando partido da resistência da água para trabalhar a força e a coordenação, através das mesmas noções motoras utilizadas em estúdio, o empurrar o chão.

A resistência oferecida pela água permitiu executar os movimentos de forma desacelerada, quase em *slow motion*, facilitando a perceção das trajetórias, do fortalecimento muscular e da relação entre força e fluidez. Isto revelou-se particularmente útil nos *high leg beats*, em que a água se opunha ao movimento rápido das pernas, permitindo uma execução mais controlada, sensorialmente rica e tecnicamente precisa.

2.2. Recrutamento muscular

O processo de recrutamento muscular no meio aquático também se difere daquele observado em meio terrestre, apresentando características distintas.

De acordo com Poyhonen et al., (2001)

Na água temos um tipo de contração muscular específico devido a essa força de arrasto multidirecional, atuando em todos os sentidos. Um movimento realizado no

meio aquático de forma sequencial (por exemplo: flexão e extensão dos joelhos) ativa as musculaturas agonistas e antagonista no mesmo exercício. (...) No início da fase de extensão ocorre contração concêntrica agonista dos extensores de joelho (quadríceps) para acelerar as massas de água, enquanto da metade para o final da mesma fase ocorre contração excêntrica antagonista dos flexores de joelho (isquiotibiais) para frear o segmento corporal e realizar a mudança do sentido de movimento. (...) No sentido contrário, no início da fase de flexão, ocorre contração concêntrica agonista dos flexores de joelho, seguida por contração excêntrica antagonista de extensores de joelho, e assim sucessivamente. Esse padrão de movimento permite desenvolver tensão, devido ao padrão de ciclo alongamento-encurtamento, assim como um trabalho de musculaturas agonista e antagonista no mesmo exercício. Assim sendo, o processo de recrutamento muscular dentro de água ocorre de maneira diferente do que em meio terrestre.

Esta diferença na ativação de musculaturas agonista e antagonista pode permitir maior fortalecimento do corpo dos bailarinos tal como as alunas referiram: “fortalece os bailarinos e ajuda muito a entender a parte técnica”, destacando a sua contribuição tanto para o desenvolvimento físico como para o entendimento técnico da dança (apêndice F). Ao segundo inquérito por questionário, quando se pretendia comparar a lecionação em estúdio e em meio aquático (apêndice G) à questão “Sentiste alguma diferença na percepção do teu corpo ao realizar os movimentos em meio aquático em comparação com o estúdio? Explica.” — as respostas obtidas revelam percepções significativas por parte das alunas relativamente às particularidades do meio aquático. A maioria destacou a necessidade de aplicar uma força acrescida durante a execução dos movimentos, associando essa exigência à resistência gerada pela densidade da água, o que implicou um maior envolvimento muscular. Estas respostas apontam para a relevância do meio aquático na formação integral do bailarino, ao oferecer não só benefícios físicos, mas também uma nova compreensão da técnica de dança. Apesar deste processo de recrutamento muscular no meio aquático ser diferente do observado em estúdio, algumas alunas fizeram uma ligação direta entre a experiência em meio aquático e a melhoria da execução dos exercícios em estúdio, como exemplificado na resposta: “eu disse que sim, pois se eu não tivesse tido estas aulas em meio aquático não percebia corretamente como utilizar a força nos exercícios em estúdio”. Este feedback revela que mesmo havendo um recrutamento muscular de forma diferente, as adaptações realizadas aos exercícios, na tentativa de aproximação à prática em estúdio, resultaram.

2.3. Benefícios do meio aquático

Sanz (1991) destaca que o meio aquático potencia a autonomia, o conhecimento do esquema corporal e a melhoria da percepção, equilíbrio, mobilidade e orientação, fatores que favorecem um desempenho mais espontâneo pela ampliação da capacidade proprioceptiva. Também Patrício (2013) salienta que o comportamento aquático resulta da integração de dados sensoriais — como audição, tato, músculos e gravidade —, promovendo uma adaptação que facilita a execução do movimento na água e que pode ser transferida para a técnica de dança contemporânea em terra.

A literatura científica confirma amplamente estes benefícios, evidenciando diferenças fisiológicas entre exercício em água e em terra. Estudos apontam para uma frequência cardíaca mais elevada no exercício terrestre, enquanto a resistência da água torna o movimento mais exigente a nível respiratório, circulatório e metabólico, mas com menor impacto articular (Evans, Cureton & Purvis, 1978; Benelli, Ditroilo & de Vito, 2004). Investigações recentes comprovam ainda que a hidroginástica oferece ganhos semelhantes ao treino em terra na resistência muscular, com impacto reduzido nos membros inferiores (Indriani, Fitri & Sultoni, 2020), e que o exercício aquático melhora flexibilidade, força e capacidade aeróbica, inclusive em populações com limitações físicas (Wang et al., 2007).

No contexto do estágio, a professora titular da turma do 3.º ano corroborou os benefícios apontados na literatura científica, referindo que o trabalho desenvolvido em meio aquático contribuiu significativamente para o fortalecimento muscular, a tonicidade e a resistência física das alunas — competências transversais a várias técnicas de dança. Acrescentou ainda que esta abordagem pode ser igualmente benéfica para a técnica clássica, sugerindo a sua integração futura como componente complementar no currículo artístico especializado, destacando que “a água pode ser um excelente aliado na construção de uma base física sólida para qualquer estilo de dança.”

Esta visão foi reforçada por uma perspetiva externa, a partir da entrevista ao Professor Luís Xarez, docente e investigador com mais de duas décadas de experiência em dança em meio aquático (Apêndice A). Segundo este especialista, o meio aquático oferece condições únicas para o desenvolvimento motor e técnico dos bailarinos. Destacou que “a resistência da água é superior à do ar, o que implica um esforço muscular acrescido para a realização dos gestos motores”, sublinhando ainda que essa resistência pode ser modulada pela velocidade de execução, o que permite uma progressão eficaz no treino da força, do controlo postural e da consciência corporal. Observou também que os efeitos do treino aquático são visíveis na execução técnica em estúdio, nomeadamente em movimentos como *développé* ou *grand battement*.

Para além dos benefícios físicos, Xarez salientou a dimensão sensorial e emocional do meio aquático, referindo que o contacto com a água desperta sensações de prazer e conforto desde as primeiras fases da vida, o que pode favorecer uma relação mais positiva e integrada com o movimento. Defende, por isso, que esta prática tem relevância para todas as formas de dança e que a sua integração no ensino da dança contemporânea é “apenas uma questão de tempo, projeto e conhecimento metodológico.”

Deste modo, a integração do meio aquático no processo de aprendizagem da técnica de dança contemporânea revela-se não apenas pertinente ao nível físico e técnico, como também relevante no desenvolvimento da consciência sensorial e da percepção do movimento. A resistência, a pressão hidrostática e a fluabilidade próprias do ambiente aquático favorecem uma experiência ampliada do corpo em movimento, proporcionando aos bailarinos uma vivência mais rica da própria corporalidade.

É neste enquadramento que se torna essencial abordar a sensação de movimento e a propriocepção, conceitos fundamentais na formação técnica e artística do intérprete.

3. A sensação de movimento e a propriocepção

Potter (2008) sugere que o termo "propriocepção" não é suficiente para expressar a riqueza das experiências vividas pelos bailarinos, sendo "cinestesia" um conceito mais adequado. Esta refere-se à percepção do corpo em movimento no tempo e no espaço, enfatizando a experiência interna e subjetiva. Sklar (2000) diferencia claramente os dois termos: a cinestesia como experiência sentida e a propriocepção como receção fisiológica de estímulos internos. Neste sentido, Geurts (2005) acrescenta que o conhecimento corporal, para além de processos cognitivos ou anatómicos, envolve uma consciência tátil e imediata — aquilo a que chama “*feeling in the body*” — essencial na experiência sensorial de quem dança.

3.1. Memória sensorial e o "Sensorium" do bailarino

Hanna (2008) defende que a dança é uma experiência multissensorial, que envolve visão, som, tato, cheiro, propriocepção e empatia motora. Já Almeida (2021), analisando a prática diária de bailarinos profissionais, demonstra como os gestos repetidos constroem uma memória corporal que é alimentada por estímulos sensoriais, cognitivos e emocionais. O bailarino sente, recorda e reflete para aprender técnica e expressar arte. Inspirando-se na antropologia sensorial, Almeida explora o conceito de "sensorium" — a forma como os sentidos se organizam culturalmente — e mostra como os intérpretes alternam entre estímulos diversos, respiratórios, táteis e auditivos, ao longo das aulas. Estes sentidos não atuam isoladamente, mas interligam-se de forma dinâmica. Nesse sentido, Devos (2018)

argumenta que uma impressão tátil pode ser reinterpretada proprioceptivamente, criando uma experiência háptica, ou seja, uma percepção integrada que combina diferentes modalidades sensoriais. A sua investigação com bailarinos com visão limitada revelou como estes usam a pele e o som para calcular distâncias e mover-se em conjunto, demonstrando o potencial do corpo enquanto sistema sensorial interligado.

As próprias alunas tiveram consciência deste processo durante as aulas em meio aquático. No inquérito por questionário (apêndice G), à pergunta: “Sentes que o trabalho na água te permitiu adquirir a sensação de resistência necessária para a correta execução do exercício de Contractions?”, todas responderam afirmativamente. Ainda que algumas tenham referido que “o impacto sentido foi mais subtil neste exercício específico”, a sua resposta revela uma consciência sensorial refinada. Outra aluna afirmou: “apesar das *contractions* ser o exercício no qual notei menos efeito, eu notei-o. Consegui agora resistir mais.” Mesmo em movimentos com menor amplitude global, o meio aquático estimulou a percepção corporal das intérpretes. À questão “Após a experiência de dança na água, conseguiste incorporar a sensação de fluidez e leveza nos teus movimentos em estúdio?”, oito alunas responderam afirmativamente. Descreveram recorrer à imaginação das sensações vividas na água, mimetizando o seu movimento para alcançar maior fluidez e continuidade. Estas respostas confirmam o impacto da experiência aquática no desenvolvimento da consciência sensorial, em consonância com a descrição de Almeida (2021), e evidenciam os efeitos pedagógicos da proposta realizada no estágio.

4. Elementos técnicos da dança contemporânea

4.1. *Contraction e release*

Segundo Macel (2009), “Dancers often think they’re contracting when they’re dropping all their weight into the pelvis and diminishing their height. The misconception is that you’re shortening the body; in fact, it’s rising ecstatically. Este é um erro comum na execução da técnica da *contraction*, conceito essencial na obra de Martha Graham, conforme exposto por Graça (2018).

Graça (2018) explica que Graham ao recentrar no torso o foco expressivo do bailarino, baseou a construção do seu universo técnico no próprio ato de respirar, a partir de uma estilização das modificações naturais que os movimentos de inspiração e expiração nele implicavam. Martha Graham define *contraction* da seguinte forma:

In a technical sense, [as] the lengthening of the spine into a curve while the front of the body is shortened. The front of the hip bones move in such a way that their energy comes under the rib cage and out through the mouth like an incredible fountain. But

you can have a contraction only if you have an awareness of the front and the back of the body (Macel, 2009).

Na visão de Graça (2018) a “*contraction* é um movimento (...) iniciado pela musculatura pélvica que torna côncava a frente do torso e alonga, numa linha curva, a coluna vertebral. O *release* (...) é iniciado pela musculatura pélvica que projeta e expande a energia que a *contraction* havia concentrado e traz a coluna vertebral ao seu alinhamento normal.

No entanto, Wenzel (2020) destaca uma visão diferente sobre o binómio *contraction/release*, ao qual Graça (2018) já tinha exposto.

Wenzel (2020) explica que a técnica Graham evoluiu a partir do seu estudo sobre o efeito da respiração, ao usar o ritmo natural da expiração/inspiração para o transformar numa “contração corporal completa” (o apertar dos músculos) e libertação, ou deixar ir.

Na perspectiva de Graça (2018):

De forma errónea, ele (binómio *contraction/release*) é frequentemente associado aos conceitos de movimento com base na ideia de tensão e relaxamento estabelecidos nos finais do século XIX. Quando traduzido para a língua portuguesa por “contração/relaxamento”, é deturpado o sentido dado a estes movimentos por Graham que os entendia como opostos de sombra e luz, morte e vida, angústia e júbilo. Como para qualquer outro movimento, tanto na *contraction* como no *release* intervêm as ações combinadas de diferentes grupos musculares ora se contraem, ora se distendem, num *continuum* de gestão da energia que produz diferentes formas, movimentos e intenções (p.49).

4.1.1. Potencial sensorial do meio aquático na *Contraction*

No contexto do ensino da dança contemporânea, a execução da *contraction* na água revelou-se uma ferramenta valiosa para melhorar a perceção do movimento. A resistência oferecida pela água proporciona um feedback tátil que facilita o controlo da musculatura pélvica e da coluna, permitindo uma maior consciência corporal. O exercício em meio aquático foi feito com os pés contra a parede, o que dificultou bastante a execução. As respostas das alunas à pergunta “De que forma as propriedades da água (resistência e flutuação) influenciaram a execução do exercício de *Contractions*? Explica.”(Apêndice F), evidenciaram algumas dificuldades. A maioria das alunas referiu ter sentido um aumento da resistência proporcionada pelo meio aquático, considerando que essa característica contribuiu positivamente para a execução do exercício em estúdio. Por outro lado, a flutuação foi apontada como um fator de dificuldade, uma vez que desafiou a manutenção da postura correta, nomeadamente no que diz respeito ao alinhamento da coluna. As alunas destacaram

a necessidade de ativação da musculatura abdominal para contrariar a tendência de afundamento, o que exigiu um maior esforço de estabilização e controlo do centro corporal. Para os alunos, a *contraction*, que Graça (2018) descreve como um movimento iniciado pela musculatura pélvica que curva a coluna, pode ser mais bem compreendida e sentida na água, pois o meio aquático amplifica as sensações de tensão e relaxamento muscular. A força de arrasto da água provoca uma resistência ao movimento que desacelera naturalmente as ações. Em movimentos como a *contraction*, caracterizados por encurtamentos e alongamentos musculares precisos, esta resistência permite às bailarinas desenvolverem maior controlo e consciência corporal, pois são obrigadas a aplicar força constante para vencer a resistência do meio. Para além disso, a flutuabilidade e a força de arrasto características deste meio introduzem um desafio adicional ao alinhamento postural: a instabilidade gerada obriga a uma escuta mais fina do corpo em movimento, promovendo um ajustamento contínuo e uma maior perceção das compensações corporais, contribuindo assim para um trabalho mais aprofundado da propriocepção e da integração motora. Assim, a água torna-se um ambiente propício para explorar a dinâmica do movimento de forma mais sensorial e consciente, promovendo uma aprendizagem mais profunda da técnica e das qualidades cinestésicas envolvidas na *contraction* e *release*.

4.2. High leg beats

Embora originados em estilos de dança distintos, os *grand battements* (dança clássica) e os *high leg beats* (em dança contemporânea) apresentam semelhanças técnicas, uma vez que ambos envolvem a elevação da perna, exigindo flexibilidade, controlo muscular e coordenação corporal. O *grand battement* consiste no “lançamento da perna de trabalho, num momento de explosão, para qualquer uma das três direções, até alcançar a altura máxima e o fecho realizado de forma controlada passando pela posição final do *dégagé* e por todas as outras alturas do pé” (Nascimento, 2024, pp.153-154). Em ambos os movimentos, é essencial o controlo técnico tanto na fase de ascensão como na fase de descida da perna.

4.2.1. Potencial do meio aquático no fortalecimento e controlo dos High Leg Beats

A resistência oferecida pela água é uma característica fundamental que potencializa o fortalecimento muscular, uma vez que, em comparação com o ar, a água oferece resistência em todas as direções durante o movimento” (Bishop, 2008). A autora enfatiza como a resistência na água pode ser aplicada a várias partes do corpo, incluindo as pernas, permitindo um trabalho muscular mais eficaz e contínuo.

De acordo com Van Hooren (2017), "a utilização da água como meio de treino proporciona um ambiente onde a resistência se aplica de forma uniforme, tornando o movimento mais controlado e reduzindo o risco de lesões". Isso é especialmente relevante em movimentos exigentes, como os *high leg beats*.

Além disso, segundo Araujo et al. (2016), "a água também promove uma sensação de flutuação que pode aumentar a consciência corporal e o controlo motor, permitindo aos bailarinos focarem nas sensações internas do movimento, sem a pressão da gravidade que atua no solo."

A água, devido à sua resistência natural e propriedades físicas, pode ser uma excelente aliada no fortalecimento das pernas e no aumento do controlo na execução dos movimentos de *high leg beats*. No ambiente aquático, a resistência oferecida pela água durante a execução do movimento ajuda a trabalhar os músculos de forma mais eficaz, sem o impacto que normalmente ocorre em terra. Isto permite uma ativação muscular mais profunda, melhorando a força nas pernas e nas ancas, essenciais para manter a estabilidade tanto na fase de ascensão como na de descida dos *high leg beats*.

Além disso, a água proporciona um ambiente em que o corpo pode experimentar a sensação de movimento de forma mais controlada, facilitando a consciência corporal. A flutuação ajuda os bailarinos a concentrarem-se mais nas sensações cinestésicas do movimento e no controlo muscular, permitindo uma maior precisão na execução do *high leg beat*. A flutuação causada pela densidade relativa reduz o peso aparente do corpo, o que alivia a pressão sobre as articulações da anca, joelho e tornozelo durante a elevação rápida e a descida da perna. Isto permite às bailarinas explorar uma maior amplitude de movimento nos *high leg beats* com menor risco de lesão ou sobrecarga articular, facilitando o desenvolvimento da flexibilidade ativa e do controlo dinâmico, essenciais para a técnica de dança contemporânea.

Em estúdio, a integração dessa experiência aquática pode ajudar os bailarinos a desenvolverem uma melhor perceção do movimento e maior controlo na execução em terra, fortalecendo os músculos envolvidos e melhorando a técnica.

4.3. Saltos

Os saltos surgem na fase de recuperação da verticalidade, exploração e experimentação dos conceitos incorporados durante a prática, também denominado de *phrasing* segundo Graça (2018).

Segundo Graça (2018)

Este momento da aula explora na vertical, de forma ainda relativamente estacionária, através de exercícios e combinações no centro, os conceitos de movimento que foram estabelecidos durante a primeira parte. Iniciar-se-á com

exercícios que promovam a consciência da verticalidade, do controlo do centro e do equilíbrio (em dois apoios e apenas num), seguidos da mobilização articular dos pés, transferências de peso, exploração do eixo do corpo em diferentes planos, situações de *balance off balance*, incremento da amplitude articular e da flexibilidade dos membros inferiores, coordenação de braços e pernas, voltas e movimentos em diferentes orientações espaciais, exploração de saltos que mobilizem a articulação do pé de forma mais vigorosa antes das deslocações espaciais. As combinações de centro permitirão também, de forma gradual, desenvolver a memória relativa ao movimento, o virtuosismo técnico, a velocidade, a *stamina* e as capacidades interpretativas – o momento em que, mais do que a fazer exercícios, os alunos se sentem “a dançar”.

Ainda que os saltos sejam realizados após uma série de exercícios técnicos que preparam a sua correta execução técnica e promovem o desenvolvimento das capacidades essenciais para a força exigida, é frequentemente durante a aplicação destes conceitos técnicos que as lesões ocorrem.

Assim sendo, em 2014, Gorwa et. al., realizaram um estudo com o objetivo de descrever o posicionamento corporal dos bailarinos durante a fase de "aterragem" dos saltos e as forças que atuam nos membros inferiores nesse momento. Concluíram que a força exercida na aterragem corresponde a quase quatro vezes o peso corporal de um homem e pouco mais de 3,2 vezes o peso de uma mulher. Além disso, verificaram que as forças exercidas nas articulações excediam os valores das forças de aterragem, demonstrando as cargas significativas a que o sistema musculoesquelético dos bailarinos está sujeito e revelando a elevada frequência de lesões entre os praticantes. Os autores revelaram que a dança gera muitas situações potencialmente perigosas para o sistema locomotor. Um dos fatores mais significativos que leva a lesões são as elevadas cargas dinâmicas (forças) de natureza de impacto, que ocorrem particularmente durante as fases de aterragem de vários saltos expressivos.

Estudos prévios revelaram que a curta duração da fase de “aterragem” nos saltos de bailarinas clássicas resulta num caráter impulsivo do pico de força vertical exercida nos pés, aumentando o risco de lesões articulares, começando pelas articulações inferiores, como o metatarso e tornozelo (Chockley, 2008). Adicionalmente, os autores explicam que, devido ao reduzido tempo para a execução dos movimentos e à necessidade de transição imediata para o próximo movimento, os bailarinos encontram dificuldades em coordenar o corpo de forma adequada e simultaneamente preparar-se para suportar as elevadas cargas observadas (Jeon, 2017). Rutkowska-Kucharska et al.(2004), bem como Waganowa (1952), enfatizam a importância do domínio técnico dos movimentos para minimizar o risco de lesões. Escobar-Álvarez et al. (2022) afirmam que os bailarinos necessitam de habilidades específicas de

dança de natureza balística, defendendo a implementação de um treino suplementar para o fortalecimento dos membros inferiores.

Por sua vez, Chien et al., (2019) demonstraram que, embora os níveis cardiorrespiratórios e a percepção de esforço em saltos realizados em meio terrestre sejam equivalentes aos realizados em meio aquático, o exercício aquático revelou-se menos osteogénico⁵. No entanto, os autores concluíram que uma sessão diária de saltos na água, cinco dias por semana, produz um índice osteogénico semelhante ao obtido com três dias de saltos em terra, sugerindo que o exercício aquático pode ser uma alternativa ou complemento eficaz para a promoção da saúde óssea

4.3.1. Potencial sensorial do meio aquático no controlo dos saltos e na transferência da flutuação para a suspensão em estúdio

A realização de saltos com os pés a empurrar a parede da piscina, em decúbito dorsal, pode ser uma prática eficaz para melhorar a execução dos saltos em estúdio, especialmente quando se considera a combinação das propriedades físicas da água com os benefícios do treino aquático.

A resistência da água, como destacam vários autores, é um fator essencial no fortalecimento muscular e no aumento do controlo durante a execução dos saltos. A água proporciona também um ambiente de desaceleração gradual do movimento, o que permite uma execução mais controlada, reduzindo o impacto nas articulações durante a aterragem, como explicado anteriormente por Gorwa et al. (2014).

Ao treinar saltos no meio aquático, o feedback tátil proporcionado pela resistência da água facilita o controlo da musculatura pélvica e das pernas, favorecendo uma maior percepção do movimento (Escobar-Álvarez et al., 2022). A água amplifica as sensações de tensão e relaxamento muscular, o que é crucial para a aprendizagem de movimentos técnicos como os saltos, permitindo uma melhor coordenação e alinhamento corporal.

A transferência da flutuação e do controlo sensorial para o estúdio, ao estimular a sensação de suspensão, pode ser um ponto-chave para uma execução mais eficiente e consciente dos saltos em estúdio. A execução dos saltos em meio aquático permite ao bailarino desenvolver força, potência, controlo postural e consciência corporal, enquanto reduz o impacto nas articulações. Esta combinação favorece a aprendizagem técnica, a prevenção de lesões e a recuperação muscular, constituindo uma ferramenta valiosa para a melhoria da performance em estúdio.

⁵ Segundo a definição da Merriam-Webster, osteogénico é o que “produces bone” ou “originating in bone” Merriam-Webster. Por conseguinte, no presente estudo, considera-se o meio aquático como menos osteogénico relativamente ao contexto de estúdio, ou seja, com menor propensão à formação óssea ativa.

A percepção das alunas vai de encontro ao referido anteriormente, respondendo na sua totalidade, afirmativamente à questão “Sentes que o trabalho na água te permitiu treinar a impulsão vertical necessária para a execução do exercício de saltos em estúdio?”. As alunas reconheceram que o treino em contacto com a resistência da água e com o apoio dos pés na parede contribuiu significativamente para o desenvolvimento da capacidade de impulsão. As alunas referiram que “ao termos os pés na parede e fazermos a impulsão necessária, ajudamos em estúdio a saltar mais alto” e que “quando estive em estúdio foi mais fácil e saltei mais alto” (Apêndice G).

Secção III – Metodologia de Investigação

1. Metodologia qualitativa

1.1. Investigação-ação

Para a realização do presente estágio, foi adotada a metodologia de Investigação-Ação, considerada adequada por permitir uma constante articulação entre a prática e a reflexão crítica sobre essa mesma prática. Segundo Bartolomé (como citado por Coutinho et al., 2009, p. 360), trata-se de “um processo reflexivo que vincula dinamicamente a investigação, a ação e a formação, realizada por profissionais das ciências sociais, acerca da sua própria prática”. Esta metodologia revelou-se especialmente pertinente neste contexto, uma vez que um dos objetivos específicos deste estágio consistiu no desenvolvimento e implementação do ensino da técnica de dança contemporânea em meio aquático — uma abordagem inovadora e sensorial, adaptada às necessidades expressivas e físicas do corpo em movimento.

De acordo com Ebbutt, um dos principais objetivos da Investigação-Ação é “compreender, melhorar e reformar práticas” (como citado por Coutinho et al., 2009, p. 363), objetivo esse que se manifestou ao longo de todas as fases do estágio — desde a observação inicial, passando pela participação acompanhada até à lecionação supervisionada. Esta metodologia possibilitou um processo cíclico de planificação, ação, observação e reflexão, no qual cada intervenção pedagógica foi cuidadosamente ajustada com base nas aprendizagens e evidências recolhidas. A reflexão sistemática e contínua assumiu um papel central, promovendo uma evolução da prática pedagógica em resposta direta às necessidades identificadas em contexto real de ensino.

2. Técnicas e instrumentos de recolha de dados

A recolha de dados, enquanto componente essencial do processo investigativo, assumiu um papel determinante para garantir a objetividade, a fundamentação e a coerência entre as intenções pedagógicas e a prática desenvolvida. Conforme afirmam Gil (2008, p.147) e Lakatos e Marconi (2003, p.165), esta fase da investigação é fundamental para a compreensão rigorosa do objeto de estudo. Neste sentido, foram utilizados diversos instrumentos — a observação estruturada, o diário de bordo, registos visuais, a entrevista semiestruturada, os inquéritos por questionário e o *focus group* —, selecionados em função da sua adequação à metodologia da Investigação-Ação e à necessidade de recolher dados em diferentes momentos e dimensões do estágio.

De forma a garantir uma articulação clara entre os instrumentos e as fases do estágio, importa explicitar que:

- A **observação estruturada** foi implementada durante a fase de observação e leção acompanhada, permitindo recolher dados essenciais sobre as práticas pedagógicas da professora titular, a dinâmica dos grupos e as características contextuais de cada turma. Esta etapa foi determinante para fundamentar as decisões pedagógicas tomadas nas fases seguintes.
- O **diário de bordo** foi utilizado de forma transversal, ao longo de todo o estágio, com especial incidência durante a participação acompanhada e leção supervisionada. Funcionou como ferramenta de reflexão contínua, permitindo registar e analisar criticamente os efeitos das decisões tomadas, bem como ajustar estratégias de ensino conforme os resultados observados.
- Os **registos visuais** foram realizados durante as sessões experimentais em meio aquático e em estúdio, recorrendo à captação de imagens dentro e fora de água, de forma a documentar a execução dos exercícios e assegurar uma transferência coerente com a prática em estúdio.
- A **entrevista semiestruturada** foi aplicada após a participação acompanhada, à professora titular da turma do 3.º ano, com o intuito de aprofundar a compreensão sobre o impacto do ensino em meio aquático do ponto de vista de uma profissional experiente.
- O **focus group** foi realizado no final da leção supervisionada, com a turma do 4.º ano, para recolher as perceções das alunas sobre a prática pedagógica em meio terrestre e a sua opinião sobre a ausência de contacto com o meio aquático, promovendo uma reflexão sobre a eficácia e as limitações dessa abordagem.
- Os **inquéritos por questionários aplicados à turma do 3.º ano**, com o objetivo de recolher dados sobre a experiência vivida em ambos os meios (aquático e terrestre), bem como a perceção das alunas sobre as diferenças, desafios e benefícios associados a cada um;
- O **inquérito por questionário aplicado à turma do 4.º ano**, focado em recolher a perceção das alunas sobre a aprendizagem em meio terrestre e as suas expectativas ou ideias sobre o impacto que o meio aquático poderia ter tido na sua experiência.

Estes instrumentos permitiram uma recolha de dados qualitativa e quantitativa, facilitando a triangulação da informação e o cruzamento de diferentes perspetivas (alunas, professora e

observadora), o que contribuiu para uma análise mais rica e fundamentada dos efeitos do meio aquático na aprendizagem da Técnica de Dança Contemporânea. Cada instrumento não apenas serviu à recolha de dados, como também contribuiu diretamente para o planeamento e reconfiguração da prática pedagógica, conforme os princípios da investigação-ação.

2.1. Observação estruturada

A observação estruturada, realizada nas primeiras semanas do estágio, consistiu na análise direta e sistemática das aulas conduzidas pelas professoras titulares, incidindo sobre as estratégias de ensino, a interação com os alunos, o clima da aula e os objetivos pedagógicos. Segundo Lüdke e André (1986, pp.25-26), esta técnica exige atenção e sensibilidade por parte do investigador, sendo especialmente indicada quando se pretende obter uma visão global e contextualizada da realidade observada.

Através das notas de campo (Apêndice B), foi possível identificar práticas pedagógicas eficazes e também áreas com potencial de melhoria. Este instrumento foi fundamental para compreender o estilo e as rotinas das professoras titulares, assim como as respostas das alunas às metodologias utilizadas. Este conhecimento prévio foi essencial para a fase de lecionação acompanhada, em que as decisões pedagógicas foram informadas por estas observações, permitindo um alinhamento com o contexto e uma adaptação mais eficiente das propostas em meio aquático e terrestre.

2.2. Registos visuais

Os registos visuais (<https://educast.fccn.pt/vod/channels/n5johp9da?locale=pt>) serviram de apoio à aprendizagem das alunas do 3.º ano, promovendo a perceção das diferenças entre os dois contextos, e permitiram às alunas do 4.º ano aceder a uma visualização concreta da experiência aquática, facilitando a sua compreensão e reflexão sobre essa realidade. Além disso, os vídeos funcionaram como recurso pedagógico complementar e como ferramenta de análise da prática.

2.3. Diário de bordo

O diário de bordo (Apêndice D) constituiu uma ferramenta essencial na sistematização das reflexões realizadas ao longo do estágio. Utilizado após cada aula, este instrumento permitiu registar as decisões pedagógicas tomadas, os desafios encontrados, os resultados

observados e as modificações realizadas. Tal como sugere a metodologia de investigação-ação, cada registo foi usado para alimentar o ciclo contínuo de planeamento, ação e reflexão, permitindo um ajuste constante da prática. Por exemplo, nas primeiras aulas em meio aquático, as reflexões registadas permitiram ajustar o tempo de permanência na água, o tipo de material utilizado (chouriços, por exemplo) e o foco sensorial das tarefas. Já nas aulas em meio terrestre, o diário permitiu repensar a abordagem de exercícios como as *contractions*, face às dificuldades sentidas pelas alunas. Este instrumento funcionou, assim, como ponte entre a experiência vivida e a teoria, favorecendo a construção de um conhecimento profissional baseado na prática reflexiva.

2.4. Entrevista

A entrevista configura-se como uma técnica de recolha de dados amplamente utilizada em investigações qualitativas, particularmente no campo das Ciências Sociais e Humanas e, com especial relevância, na área da Educação (Coutinho, 2011, p. 291; Ghiglione & Matalon, 2001, p. 65; Gonçalves, 2004, p. 78; Morgado, 2013, pp. 73–75; Tuckman & Harper, 2012, p. 235). Segundo Morgado (2013, p.73), a entrevista é especialmente eficaz em estudos interpretativos, uma vez que possibilita uma interação direta entre o investigador e o entrevistado, promovendo a obtenção de dados detalhados sobre perceções, experiências e significados atribuídos a determinadas realidades.

No âmbito deste estudo, foi realizada uma entrevista semiestruturada (Apêndice H) à professora titular da turma do 3.º ano, Joana Sousa, que acompanhou de forma próxima o desenvolvimento da prática pedagógica da professora estagiária no ensino da técnica de dança contemporânea em meio aquático. Esta entrevista teve lugar após a conclusão da intervenção pedagógica da professora estagiária, sendo concebida não apenas como um instrumento de recolha de dados, mas também como um momento de reflexão e possível devolução crítica sobre o trabalho desenvolvido.

Ao proporcionar um espaço de diálogo direto com a professora titular, a entrevista permitiu recolher informações relevantes acerca das observações e interpretações da docente relativamente à abordagem adotada, aos efeitos do meio aquático no processo de aprendizagem das alunas e às potencialidades dessa estratégia no ensino da técnica de dança contemporânea. A experiência e conhecimento da professora Joana Sousa constituíram uma mais-valia para a análise do impacto da proposta pedagógica, permitindo validar e aprofundar a compreensão sobre a eficácia do meio aquático como recurso didático. Além desta, foi ainda realizada uma entrevista ao Professor Luís Xarez (Apêndice A), especialista em práticas corporais em meio aquático, após a participação numa aula orientada por si, com o intuito de explorar a sua perspetiva profissional sobre as aplicações deste meio

no ensino da dança contemporânea (Xarez, 2025). Esta entrevista contribuiu para enriquecer a compreensão teórico-prática do meio aquático enquanto recurso pedagógico e para reforçar a fundamentação da proposta implementada. Ambas as entrevistas foram realizadas presencialmente, mediante o consentimento informado dos participantes para a transcrição e inclusão das suas partilhas neste trabalho.

2.5. Focus group

O *focus group* consiste numa discussão grupal sobre uma temática selecionada pelo investigador, com a finalidade de obter informações que não poderiam ser recolhidas através do inquérito por entrevista apenas a um sujeito (Guest, Namey, Taylor, Eley & McKenna, 2017, pp. 693–708).

O *focus group* (Apêndice E) possibilitou o acesso a uma diversidade de opiniões, interpretações e projeções, constituindo-se como um espaço privilegiado de escuta ativa e partilha entre as alunas da turma do 4.º ano. Embora não tenham experienciado diretamente o ensino da técnica de dança contemporânea em meio aquático, as alunas foram convidadas a refletir sobre as suas expectativas e perceções relativamente a essa abordagem, com base na visualização de vídeos da turma do 3.º ano a realizar os mesmos exercícios nesse contexto. Neste processo, emergiram reflexões significativas sobre o próprio desenvolvimento técnico enquanto bailarinas e alunas de dança, evidenciando uma capacidade de análise crítica ao considerarem de que forma o meio aquático poderia influenciar aspetos como a fluidez do movimento, o controlo do peso, a consciência corporal ou a respiração. As alunas foram capazes de estabelecer paralelismos entre os dois contextos — terrestre e aquático — e de projetar possíveis benefícios ou desafios que essa abordagem poderia representar para o seu próprio processo de aprendizagem.

Através desta atividade, foi possível promover uma maior consciencialização sobre as potencialidades e limitações do trabalho técnico em diferentes ambientes, contribuindo para o alargamento das possibilidades da dança. O *focus group*, nesse sentido, revelou-se um instrumento valioso para fomentar a reflexão crítica, reforçar o pensamento autónomo e incentivar o envolvimento ativo das alunas na construção do seu percurso formativo.

2.6. Questionários

O inquérito por questionário é uma técnica de investigação frequentemente utilizada em estudos na área da Educação, destacando-se pela sua versatilidade e eficiência na recolha de dados junto de um número alargado de participantes. De acordo com Gonçalves (2004, pp.75-93), esta técnica pode incidir sobre atitudes, sentimentos, valores, opiniões ou

informações factuais, dependendo da natureza das questões e dos objetivos do estudo. Embora tradicionalmente associado a investigações de natureza quantitativa, o questionário pode igualmente integrar metodologias qualitativas, desde que os instrumentos sejam construídos de forma a captar a complexidade das experiências e perspetivas dos participantes (Morgado, 2013, pp.73-80).

No presente estudo, foram elaborados e aplicados três questionários distintos (Apêndices F, G e I), concebidos de acordo com os objetivos específicos definidos para cada grupo. Todos os questionários foram validados através da aplicação a alunas da mesma idade e às professoras titulares. Após serem aplicados às professoras e a duas turmas com alunas da mesma idade, foram retificados. Dois desses instrumentos foram dirigidos à turma do 3.º ano: o primeiro, aplicado após a experiência prática em meio aquático, procurou recolher dados sobre a perceção das alunas quanto à eficácia do processo de ensino-aprendizagem desenvolvido nesse contexto; o segundo, aplicado posteriormente, visou comparar a execução dos exercícios em estúdio com a sua vivência anterior na piscina, explorando a transferência de aprendizagens entre os dois ambientes. Já o terceiro questionário foi aplicado à turma do 4.º ano, que não participou na experiência em meio aquático, com o intuito de conhecer as suas expectativas, perceções e projeções relativamente ao trabalho técnico neste meio, após assistirem a vídeos dos mesmos exercícios realizados na piscina. Os instrumentos incluíram itens de resposta fechada e aberta, permitindo não só a sistematização de dados, mas também a recolha de contributos mais descritivos e subjetivos, fundamentais para compreender a experiência das alunas de forma mais aprofundada. A redação clara e acessível das questões visou facilitar a leitura e promover respostas autênticas e significativas, respeitando o perfil e o contexto das participantes.

3. Instrumentos de avaliação

Na fase final da proposta de estágio, especificamente após o período de lecionação supervisionada, foram utilizados diferentes instrumentos de avaliação com o objetivo de recolher dados que permitissem refletir criticamente sobre a eficácia do processo de ensino-aprendizagem implementado, bem como sobre a pertinência da abordagem adotada. Estes instrumentos, aplicados de forma diferenciada a cada grupo envolvido no estudo, permitiram reunir perspetivas diversas — das alunas e da professora titular — contribuindo para uma análise mais abrangente e fundamentada.

- **Inquéritos por questionário à turma do 3.º ano** (Apêndices F e G): aplicados após a fase de lecionação supervisionada, estes instrumentos procuraram recolher a perceção das alunas sobre a eficácia das estratégias pedagógicas utilizadas pela

professora estagiária no ensino da técnica de dança contemporânea em meio aquático. O primeiro questionário focou-se nas vivências imediatas durante o processo, enquanto o segundo procurou explorar, numa fase posterior, as possíveis transferências de aprendizagem para o contexto do estúdio.

- **Inquérito por questionário à turma do 4.º ano** (Apêndice I): aplicado também após a lecionação supervisionada, teve como objetivo compreender as expectativas das alunas em relação a uma eventual experiência prática em meio aquático, promovendo uma reflexão crítica sobre o potencial impacto dessa abordagem na sua formação artística e técnica. Este instrumento foi antecedido pela visualização de vídeos das aulas realizadas na piscina com a turma do 3.º ano.
- **Entrevista à professora titular da turma do 3.º ano** (Apêndice H): realizada após o término da fase de lecionação supervisionada, esta entrevista teve como objetivo recolher a opinião da docente sobre a pertinência do ensino da técnica de dança contemporânea em meio aquático. Além disso, constituiu uma oportunidade valiosa para obter um feedback qualificado sobre o desempenho da professora estagiária, tendo em conta o acompanhamento próximo da docente ao longo do processo.
- **Focus group com a turma do 4.º ano** (Apêndice E): este grupo de discussão foi dinamizado com o intuito de explorar, de forma coletiva, as expectativas, percepções e projeções das alunas relativamente ao trabalho técnico em meio aquático. Através do diálogo, fomentou-se a reflexão crítica sobre a possibilidade de integração dessa abordagem no seu percurso formativo, promovendo o pensamento autónomo e o envolvimento ativo das alunas.

A utilização combinada destes instrumentos permitiu não só aferir o impacto da intervenção pedagógica junto das alunas, mas também recolher contributos relevantes para a avaliação da proposta de estágio e para a validação do meio aquático como estratégia de ensino na disciplina de técnica de dança contemporânea.

Secção IV – Estágio – Apresentação e análise de dados

1. Análise da observação estruturada

As sessões de observação realizadas nas aulas do 3.º e 4.º anos do Curso Básico de Dança forneceram dados relevantes sobre o contexto pedagógico, a dinâmica entre professora e alunas, e as estratégias metodológicas utilizadas. Esta observação não só permitiu identificar boas práticas de ensino, como também ofereceu *insights* importantes para a construção da minha própria identidade enquanto futura professora.

1.1. Ambiente pedagógico e gestão da aula

As aulas observaram-se num ambiente propício à aprendizagem, com energia positiva e foco no ensino técnico da dança contemporânea. A professora demonstrou eficácia no controlo da turma, mantendo a disciplina com assertividade e seriedade sempre que necessário. Tal como registado no diário de bordo (pág.70 – apêndice D): “A professora conseguiu manter a disciplina das alunas nas aulas, através de chamadas à atenção sempre que era necessário.” Este comportamento garantiu fluidez no desenvolvimento das tarefas, respeitando o ritmo do grupo e promovendo um ambiente de respeito mútuo.

1.2. Dinâmica de grupo e liderança entre alunas

Foi notória a presença de uma aluna com papel de liderança no grupo na turma do 3º ano, o que contribuiu para a coesão da turma. No registo de observação descreve-se que: “Sempre que uma colega está em baixo com qualquer situação externa à aula, ou está magoada, é a aluna líder que transmite à professora no início da aula” (pág.2 – apêndice B). Essa dinâmica entre pares revelou um grupo solidário, embora com tendência para dispersão. Tal facto exigiu da professora firmeza e clareza na comunicação para evitar desorganização.

1.3. Estratégias de ensino e metodologia aplicada

A prática pedagógica observada baseou-se numa metodologia clara e estruturada, com ênfase na repetição progressiva e no reforço de feedbacks construtivos. O ciclo da aula foi definido por momentos bem organizados: “1. Marcação do exercício com contagens em grupo e com a intervenção da professora sempre que necessário. 2. Realização com música. 3. Pausa para correções. 4. Repetição do exercício aplicando o feedback.” Esta estrutura contribuiu para uma aprendizagem eficaz, promovendo a autonomia e a consolidação de conteúdos técnicos por parte das alunas.

1.4. Correção e feedback pedagógico

A professora fez uso de feedbacks verbais e imagéticos altamente eficazes. Algumas expressões utilizadas foram: “Na prancha, imagina que o teu umbigo está a ser puxado para

cima.”, “Sente o movimento dentro da articulação, não faças só por fazer.”, “Na *contraction*, pensa que estás a fechar o corpo em torno do umbigo.”

Estas orientações facilitaram a interiorização de conceitos abstratos e melhoraram a qualidade do movimento das alunas, demonstrando a importância da comunicação sensorial e simbólica no ensino da dança.

1.5. Análise técnica do grupo de alunas

Foram identificadas dificuldades específicas nas alunas, como a falta de flexibilidade nos isquiotibiais, dificuldade no controlo do *core* e nas transições entre níveis. Um exemplo disso encontra-se no registo de observação (pág.4 – Apêndice B):

“A *spiral* ainda não é feita com grande qualidade de movimento [...] A maior parte é capaz de demonstrar diferenças entre os *breathings* e as *contractions*, mas falta ainda articulação da coluna.”

Além disso, em exercícios como os *sissones* laterais, observou-se: “As alunas ainda possuem alguma falta de controlo na chegada ao chão, com chegada brusca e desequilibrada.” Através da observação continuada, percebi também que, em diversos momentos, as alunas realizavam os movimentos de forma superficial, procurando alcançar a forma exterior do movimento em detrimento das sensações internas que o originam e sustentam. Este padrão revelou uma abordagem mais formal do que sensorial, o que limitava a expressividade e a qualidade do movimento. Estas observações permitiram um diagnóstico técnico importante para definir estratégias corretivas nas futuras intervenções pedagógicas, especialmente através do reforço do trabalho de centro, mobilidade articular, percepção do eixo e estímulos que favoreçam a consciência corporal e sensorial do movimento.

1.6. Identificação de oportunidades de melhoria

A observação também apontou áreas de aperfeiçoamento na prática docente de lecionação, com sugestões que poderão ser transpostas para o meu percurso enquanto futura professora. Uma das anotações refere: “A professora poderia utilizar mais o toque e o feedback tátil para corrigir as alunas [...] ou recorrer a outros feedbacks extrínsecos para corrigir as posturas.” Esta sugestão ressalta a importância do toque pedagógico consciente e da utilização de recursos alternativos (espelhos, paredes, objetos) para reforçar o alinhamento postural e a consciencialização corporal.

2. Análise do diário de bordo

A análise do Diário de Bordo permitiu extrair dados qualitativos relevantes que refletem o desenvolvimento da prática pedagógica ao longo do estágio, revelando não só a evolução técnica das alunas, mas também a construção gradual da identidade profissional da professora estagiária.

2.1. Tomada de decisão pedagógica e flexibilidade

Ao longo do estágio, fui confrontada com algumas limitações logísticas que exigiram ajustamentos ao planeamento inicial. Perante a recomendação para utilizar uma piscina onde as alunas conseguissem tocar com os pés no fundo, ponderei a situação e decidi, de forma consciente, manter o projeto na piscina funda: “Decidi prosseguir com a realização do projeto de estágio na piscina funda.” Esta decisão representou, para mim, um desafio acrescido, mas também uma oportunidade de testar a minha capacidade de adaptação e de tomar decisões pedagógicas alinhadas com os recursos disponíveis e com os objetivos definidos.

2.2. Planeamento detalhado e objetivos bem definidos

Durante as observações, reconheci a importância de uma estrutura clara nas aulas e procurei integrar essa referência no meu próprio planeamento. Esforcei-me por organizar cada sessão com base em diferentes momentos — aquecimento, prática técnica e retorno à calma — como registei no diário de bordo: *“A aula foi estruturada em três momentos: aquecimento, prática de exercícios técnicos e retorno à calma. Dei início à aula com exercícios de mobilização articular e ativação do centro.”* Este processo ajudou-me a clarificar os objetivos de cada aula e a planificar de forma mais eficaz, tendo sempre em conta a resposta das alunas.

2.3. Estratégias de ensino e gestão do grupo

Através da observação das professoras titulares, percebi o impacto positivo que o uso do humor e da assertividade pode ter na dinâmica da aula. Tentei aplicar estas estratégias nas sessões que conduzi, como refiro no diário de bordo: *“Procurei manter um tom descontraído, mas firme, recorrendo ao humor para corrigir erros e criar um ambiente de confiança.”* Compreendi que a gestão do grupo implica uma atenção constante à comunicação e ao equilíbrio entre proximidade e autoridade, algo que ainda estou a desenvolver. Também experimentei estratégias progressivas de ensino, como a marcação com contagens e a divisão em grupos: *“Ensinei o exercício com base nas contagens [...] e, posteriormente, dividi a turma em dois grupos para que cada uma pudesse praticar com maior foco.”* Senti que esta abordagem favoreceu o foco e a qualidade do trabalho, permitindo-me adaptar o ritmo da aula às necessidades do grupo.

2.4. Capacidade de correção técnica e linguagem pedagógica eficaz

Durante as observações, reparei na eficácia do uso de metáforas e imagens corporais como forma de facilitar a compreensão do movimento. Inspirei-me nessas estratégias e tentei incorporá-las na minha prática, como escrevi no diário: *“Usei expressões imagéticas como ‘o umbigo é puxado para cima na prancha’ ou ‘sente cada vértebra a articular-se antes de*

chegares à prancha’, o que ajudou a tornar as instruções mais claras.” Este exercício de experimentação com a linguagem pedagógica ajudou-me a comunicar com maior clareza e a adaptar a minha dicção às alunas e ao conteúdo em questão.

2.5. Postura reflexiva e escuta ativa

Ao longo do estágio, fui desenvolvendo uma maior consciência da importância do bem-estar das alunas, não apenas ao nível físico, mas também emocional. Este olhar mais atento foi sendo construído através de momentos de reflexão, como aquele em que escrevi: *“Relembrei que o papel de um professor vai além do ensino técnico, sendo também um exemplo e um orientador para o bem-estar dos alunos.”* Estes registos ajudaram-me a perceber que o papel do professor é multifacetado e que a escuta ativa e o cuidado com o outro são componentes fundamentais da prática docente.

2.6. Desenvolvimento da autonomia e relação com a professora titular

Ao longo do estágio, procurei atingir um progressivo aumento da minha autonomia, que foi sendo validado pela postura da professora titular, que adotou uma atitude observadora e me permitiu conduzir o exercício com maior liberdade. Tal como refiro nos meus registos: *“A professora titular assumiu uma postura observadora, permitindo-me total autonomia na condução do exercício.”* Esta confiança incentivou-me a aplicar os conhecimentos adquiridos e a experimentar diferentes estratégias em contexto real de ensino, contribuindo para o reforço da minha autoconfiança e para o desenvolvimento das minhas competências profissionais.

2.7. Indicadores técnicos observados nas alunas

O Diário de Bordo contém observações fundamentais sobre o desempenho das alunas: *“Algumas alunas têm o apoio mal distribuído nos pés e não percebem a importância da sensação de expansão dos dedos pelo chão.”*, *“As contractions são executadas de forma superficial, com pouco envolvimento do centro.”*

Estes apontamentos refletem um olhar técnico apurado e constituem dados essenciais para fundamentar decisões pedagógicas ao longo do estágio.

2.8. Inspiração metodológica para a construção da identidade docente

A observação das professoras titulares permitiu-me refletir sobre as abordagens que mais ressoam com a minha visão de ensino. Tal como afirmo: *“Recorrerei bastante ao humor para enumerar e posteriormente corrigir os erros das alunas [...]. Irei também assumir um comportamento assertivo e sério para manter a ordem na aula.”*

3. Análise de dados dos questionários

Foram aplicados três inquéritos por questionário, dois à turma do 3º ano e um à turma do 4º ano. Importa referir que, para efeitos de análise, serão aqui apresentadas apenas as questões consideradas mais pertinentes face à temática do estágio, por se revelarem mais significativas para a compreensão dos objetivos e resultados do trabalho desenvolvido. Os questionários na sua totalidade encontram-se disponíveis na secção dos apêndices, permitindo uma consulta integral dos instrumentos de recolha de dados.

3.1. Inquérito por questionário às alunas do 3º ano após a experiência em meio aquático

O primeiro questionário foi aplicado à turma do 3º ano na última aula de lecionação supervisionada em meio aquático, com o objetivo de avaliar o impacto da aprendizagem da técnica de dança contemporânea, tanto no plano pedagógico quanto no desempenho técnico dos alunos. Foram entregues quinze questionários de forma presencial, sendo preenchidos apenas 13 questionários dos 15 entregues. O questionário era composto por trinta e uma questões, distribuídas por diferentes secções temáticas, estando devidamente organizado e estruturado. Iniciava-se com perguntas relativas aos dados gerais das alunas, nomeadamente o ano de escolaridade, a idade e os anos de experiência em dança, com o intuito de contextualizar as respostas. Seguidamente, procurava-se recolher a opinião das alunas relativamente a cinco dimensões principais: (1) a influência das propriedades da água na execução dos exercícios específicos; (2) as aprendizagens técnicas e pedagógicas decorrentes da experiência; (3) o impacto pedagógico e o grau de satisfação geral; (4) as perspetivas finais sobre a temática do estágio; e (5) a apreciação da orientação pedagógica da professora estagiária.

A segunda secção do questionário teve como foco a perceção das alunas relativamente à influência das propriedades do meio aquático na execução dos exercícios específicos. Através das respostas obtidas, procurou-se compreender de que forma as características físicas da água, como a flutuação, a resistência e a pressão hidrostática, influenciaram a experiência prática e a realização dos movimentos propostos.

Relativamente à questão “De que forma as propriedades da água (resistência e flutuação) influenciaram a execução do exercício de *Contractions*? Explica.”, a maioria das alunas referiu ter sentido um aumento da resistência proporcionada pelo meio aquático, considerando que essa característica contribuiu positivamente para a execução do exercício em estúdio. Por outro lado, a flutuação foi apontada como um fator de dificuldade, uma vez que desafiou a manutenção da postura correta, nomeadamente no que diz respeito ao alinhamento da

coluna. As alunas destacaram a necessidade de ativação da musculatura abdominal para contrariar a tendência de afundamento, o que exigiu um maior esforço de estabilização e controle do centro corporal.

No que diz respeito à questão “De que forma as propriedades da água (densidade) influenciaram a execução do exercício de *High Leg Beats*? Explica.”, a maioria das alunas referiu ter experienciado uma maior dificuldade na realização do exercício em meio aquático. As respostas indicaram que essa dificuldade se manifestou de formas distintas: algumas alunas destacaram a exigência acrescida na fase de elevação da perna, enquanto outras identificaram maior resistência durante a fase de descida. Esta percepção está diretamente relacionada com a densidade da água, que impõe um maior esforço muscular na deslocação dos membros. Importa ainda salientar o testemunho de uma aluna que reconheceu o benefício da prática em meio aquático ao afirmar que, após essa experiência, sentiu um fortalecimento muscular que favoreceria a execução do exercício em contexto de estúdio, referindo que ‘quando passarmos a fazer nas aulas sem ser na água temos muita força’.

As respostas à questão “De que forma as propriedades da água (flutuação) e (viscosidade) influenciaram a execução do exercício de Saltos? Explica.” revelam percepções diversas por parte das alunas. Algumas referiram dificuldades acrescidas na execução do exercício em meio aquático, nomeadamente na coordenação dos movimentos de impulso e recuo, como exemplificado pela afirmação: “não era fácil empurrar a parede e voltar-me a deitar para trás”. No entanto, a maioria das alunas identificou benefícios significativos da prática aquática, considerando que o desafio imposto pelas propriedades da água contribuiu para uma melhoria na execução dos saltos em estúdio. Entre os testemunhos, destacam-se comentários como: “porque na água é mais difícil fazer os saltos. O meu corpo adaptou-se para fazer os saltos na água. Agora estou a fazer a mesma força no chão que fazia na água, por isso agora os meus saltos são melhores e é mais fácil fazer” e “quando passamos para as aulas na sala temos maior força nas pernas”. Estes relatos sugerem que as aulas em meio aquático potenciaram o desenvolvimento da força e da coordenação necessárias para a realização mais eficaz dos saltos em contexto terrestre.

No âmbito das respostas à questão “De que forma a desaceleração proporcionada pela água (*slow motion*) contribuiu para a melhoria da tua compreensão e domínio dos Saltos? Explica.”, todas as alunas que responderam destacaram o impacto positivo desta característica do meio aquático. Em termos gerais, foi reconhecido que a execução dos saltos em ritmo desacelerado possibilitou uma maior consciência corporal, permitindo simultaneamente uma melhor compreensão dos movimentos e a correção de erros técnicos. As alunas referiram que ‘ao fazermos os exercícios mais devagar conseguimos estar mais alinhadas, esticar as pernas e pés na impulsão contra a parede’. Para além disso, uma das participantes salientou

ainda que a desaceleração favoreceu o desenvolvimento da resistência no *plié*, contribuindo para um maior impulso e amplitude do salto, ao referir: “eu obtive uma maior resistência no *plié*, ou seja, ganho mais impulso e percorro uma distância maior”.

Passando à segunda secção, no que se refere às aprendizagens técnicas e pedagógicas decorrentes da experiência, é relevante destacar a resposta à questão “Consideras que os exercícios que fizeste em circuito te permitiram perceber como seria dançar em meio aquático?”. Os exercícios realizados em circuito dizem respeito aos exercícios adaptados de PBT/PCT referidos anteriormente. A totalidade das alunas respondeu afirmativamente, evidenciando que os exercícios realizados em circuito proporcionaram uma compreensão mais aprofundada das exigências e características do movimento no meio aquático, facilitando, assim, a adaptação e a aplicação desses conceitos na prática da dança. Este resultado reflete a forma eficaz como a professora estagiária soube preparar as alunas para a experiência em meio aquático, tendo em conta as suas necessidades e características individuais, o que permitiu uma transição mais fluida para os desafios do meio.

Relativamente à questão “Achas que as sessões na piscina contribuíram para a tua compreensão técnica dos movimentos da dança contemporânea?”, a totalidade das alunas respondeu afirmativamente, complementando a sua resposta com explicações detalhadas. Algumas alunas reforçaram o que já tinham mencionado anteriormente, destacando que a execução dos exercícios em *slow motion* proporcionou uma compreensão mais aprofundada dos movimentos, ao permitir-lhes analisar com maior clareza a técnica envolvida. Outras alunas referiram que, graças à experiência no meio aquático, foram capazes de identificar e corrigir erros cometidos na execução dos exercícios em estúdio. Relataram ainda os benefícios específicos em diferentes exercícios, como por exemplo: “Nos exercícios de Saltos senti que tive maior suspensão lá em cima”, “No exercício dos *High Leg Beats* senti maior resistência na descida” e, por fim, “No exercício de *Contractions* senti uma maior consciência do meu corpo”.

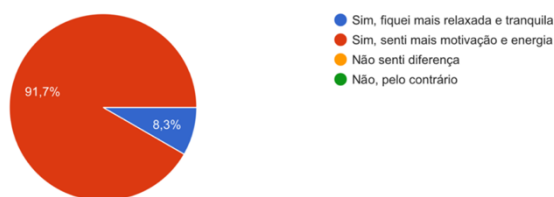
À questão “Achas que o ensino em meio aquático deveria ser incluído em formações regulares de dança contemporânea?”, a totalidade das alunas respondeu afirmativamente, embora com opiniões variadas que evidenciam a perceção positiva da experiência, mas também sugerem algumas reflexões críticas sobre o seu impacto no processo de aprendizagem. Uma aluna sugeriu que a abordagem aquática não deveria ser limitada à dança contemporânea, mas também aplicada à dança clássica, destacando o seu efeito no fortalecimento muscular e na perceção aprimorada dos movimentos. Este comentário remete para a ideia de que o meio aquático pode beneficiar de uma aplicação transversal a diferentes estilos de dança, dada a sua capacidade de trabalhar a força e a consciência corporal de

forma única, tal como referido pela professora Joana Sousa (entrevista). Outras alunas destacaram a inovação da abordagem, referindo que a introdução do meio aquático contribuiu para quebrar a rotina do ensino tradicional, ao oferecer um novo contexto de aprendizagem. Como uma aluna afirmou, “para nós não estarmos sempre no mesmo contexto, poderá ser uma forma para despertarmos e obtermos uma melhoria na execução dos exercícios”. Esta observação é crucial, pois sugere que a diversificação das metodologias de ensino pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o desempenho e envolvimento dos alunos. Além disso, algumas alunas fizeram uma ligação direta entre a experiência em meio aquático e a melhoria da execução dos exercícios em estúdio, como exemplificado na resposta: “eu disse que sim, pois se eu não tivesse tido estas aulas em meio aquático não percebia corretamente como utilizar a força nos exercícios em estúdio”. Este feedback corrobora a ideia de que o meio aquático proporciona uma consciência corporal aprofundada, que pode ser transferida para a prática em estúdio, evidenciando o valor pedagógico desta abordagem. Uma outra aluna comentou que a prática no meio aquático “fortalece os bailarinos e ajuda muito a entender a parte técnica”, destacando a sua contribuição tanto para o desenvolvimento físico como para o entendimento técnico da dança. Esta resposta aponta para a relevância do meio aquático na formação integral do bailarino, ao oferecer não só benefícios físicos, mas também uma nova compreensão da técnica de dança. Por fim, uma aluna expressou satisfação com a experiência e sugeriu que mais pessoas poderiam beneficiar desta abordagem inovadora, afirmando: “Eu acho que sim porque gostei muito da experiência e ajudou-me muito em estúdio. E acho que a Bea é muito boa a ensinar, era muito fixe que mais pessoas pudessem experimentar isto”. Este comentário revela a importância da figura do professor e a relevância da experiência aquática como ferramenta pedagógica, reforçando a ideia de que o meio aquático pode ser uma prática complementar valiosa no ensino da dança contemporânea.

Como última questão pertinente da presente secção, a pergunta “A experiência de dançar em meio aquático influenciou a tua vontade de aprender a técnica da dança contemporânea?” revelou uma resposta predominantemente positiva por parte das alunas. A maioria das alunas indicou que a experiência aquática resultou num aumento da sua motivação e energia para aprender a técnica de dança contemporânea, com respostas como “Sim, senti mais motivação e energia”. As alunas restantes também manifestaram um impacto positivo, embora de natureza diferente, mencionando que se sentiram “mais relaxadas e tranquilas”. As justificações das respostas evidenciaram a eficácia do meio aquático como um catalisador para o envolvimento e desenvolvimento da prática de dança. Algumas alunas destacaram que a experiência aquática despertou uma “maior vontade de aprender” e uma “curiosidade de aprender novos exercícios”, o que reflete a capacidade do meio aquático de renovar o interesse e o entusiasmo pela aprendizagem da dança.

Gráfico 1

12. A experiência de dançar em meio aquático influenciou a tua vontade de aprender a técnica da dança contemporânea?
12 respostas



Outras alunas relataram que, apesar do cansaço físico, sentiram-se motivadas a corrigir-se e a colocar em prática o que haviam aprendido após a experiência na piscina, como se pode observar na declaração: “Depois de sair da piscina, apesar de ficar exausta queria corrigir-me e colocar em prática o que tinha aprendido”. Além disso, algumas alunas indicaram que o desejo de melhorar a sua prática em estúdio, serviu como um incentivo adicional, demonstrando que a experiência em meio aquático não só aumentou o interesse pela técnica da dança contemporânea, mas também reforçou o compromisso pessoal de melhoria. Este conjunto de respostas sugere que a prática no meio aquático, ao estimular tanto a motivação física quanto emocional, pode ter um impacto significativo na disposição das alunas para continuar a aprender e a desenvolver a técnica de dança contemporânea.

No âmbito da terceira secção, relativa ao impacto pedagógico e ao grau de satisfação geral, a questão “Ao dançares em meio aquático com os cintos flutuadores sentiste-te confortável e segura?” permitiu aferir perceções distintas por parte das alunas. A maioria respondeu afirmativamente, referindo que se sentiu confortável e segura ao utilizar este equipamento. No entanto, quatro das doze alunas indicaram não se terem sentido confortáveis, o que suscita uma reflexão crítica acerca da adequação dos materiais utilizados durante a prática. Esta disparidade nas respostas conduz à necessidade de reconsiderar a escolha dos cintos flutuadores como recurso auxiliar, ponderando a possibilidade de procurar alternativas que garantam maior conforto e estabilidade. Durante a prática pedagógica, foi possível observar que, mesmo após ajustados, os cintos nem sempre ofereciam a sensação de firmeza desejada, comprometendo, em alguns casos, a percepção de suporte. Esta constatação reforça a importância de uma seleção criteriosa dos materiais didáticos, de forma a garantir não só a eficácia pedagógica da proposta, mas também o bem-estar das alunas durante a execução dos exercícios. À questão “Achas que os apoios móveis te ajudaram a ter maior controlo do teu centro e do teu alinhamento na realização dos exercícios em meio aquático?”, a maioria das alunas (11 em 12) respondeu afirmativamente, reconhecendo a utilidade destes apoios na obtenção de maior estabilidade e controlo motor. Este feedback revela a eficácia do recurso, especialmente no contexto de adaptação a um meio instável como a água, onde as exigências corporais e a percepção do eixo são significativamente alteradas. No entanto,

uma aluna referiu que não sentiu diferenças significativas com a utilização dos apoios, considerando que o seu desempenho seria semelhante sem este recurso. Esta opinião, embora minoritária, sublinha a importância de considerar a individualidade das experiências e a diversidade das necessidades pedagógicas. A resposta positiva da maioria valida a relevância deste tipo de material no processo de ensino-aprendizagem da técnica de dança contemporânea, especialmente quando aplicado a contextos alternativos como o meio aquático.

Com o intuito de recolher percepções mais abrangentes relativamente às limitações sentidas e às possíveis melhorias na abordagem pedagógica adotada durante as sessões em meio aquático, foi incluída no questionário a questão: “O que mudarias na abordagem utilizada durante as sessões em meio aquático?”. Embora várias alunas tenham referido o desejo de prolongar o tempo de permanência na piscina, importa salientar que a duração das sessões foi delineada com base na melhor articulação possível entre a disponibilidade da piscina e os horários letivos das alunas. Apesar desses constrangimentos, procurou-se otimizar cada momento das sessões para garantir uma experiência significativa e coerente com os objetivos pedagógicos do projeto. Ainda assim, a manifestação recorrente da vontade de dispor de mais tempo em meio aquático revela o envolvimento das alunas na atividade e o reconhecimento do valor formativo desta abordagem. Outras sugestões evidenciaram a predisposição das alunas para um aprofundamento técnico das tarefas propostas. Uma aluna sugeriu, por exemplo, a introdução de caneleiras durante a realização do exercício de *High Leg Beats*, com o objetivo de potenciar a força muscular exigida e, consequentemente, acentuar o trabalho de resistência. Outra aluna referiu a importância de uma melhor organização espacial durante os exercícios, mencionando que o facto de duas alunas partilharem o mesmo apoio móvel dificultava, por vezes, a execução coordenada dos movimentos, apontando a necessidade de maior distanciamento e melhor distribuição dos materiais. Importa ainda salientar que algumas alunas afirmaram que não alterariam nenhum aspeto da abordagem pedagógica, evidenciando, assim, um elevado grau de satisfação com a experiência vivenciada.

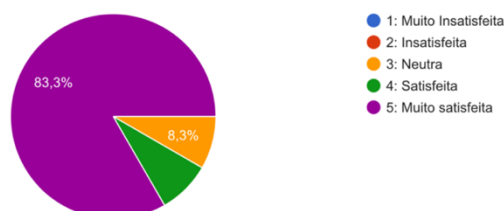
No que diz respeito à satisfação com a experiência em meio aquático das 12 alunas inquiridas, 10 expressaram um elevado grau de satisfação com a experiência, enquanto uma mostrou-se satisfeita e apenas uma aluna manifestou uma percepção neutra. Este elevado nível de satisfação vai ao encontro das respostas obtidas na questão “A experiência de dançar em meio aquático influenciou a tua vontade de aprender a técnica da dança contemporânea?”, na qual a totalidade das alunas indicou que a vivência contribuiu positivamente para a sua motivação e interesse pela aprendizagem da técnica. As respostas demonstram que o contacto com o meio aquático não só gerou uma percepção favorável da

proposta pedagógica, como também potenciou a curiosidade, o envolvimento e a predisposição para o aprofundamento técnico em dança contemporânea. A coerência entre o grau de satisfação e o aumento da vontade de aprender sugere que a experiência teve um impacto formativo significativo, reforçando a pertinência da inclusão de práticas em meio aquático no contexto do ensino da dança.

A articulação entre estas respostas ganha ainda maior consistência quando se analisa a questão “Gostarias de continuar a dança em meio aquático?”, à qual a totalidade das alunas respondeu afirmativamente. As justificações evidenciaram não só o agrado pela experiência, mas também o reconhecimento dos benefícios físicos e técnicos proporcionados pela prática aquática. Uma das alunas sugeriu, inclusive, a realização periódica deste tipo de prática – por exemplo, de dois em dois meses – e a experimentação sem cintos flutuadores, numa perspetiva de progressão pedagógica. Complementarmente, na questão “Consideras que esta abordagem contribuiu para o teu desenvolvimento enquanto aluna de dança?”, todas as alunas que responderam afirmaram que sim, salientando que esta experiência lhes proporcionou uma nova perspetiva sobre a prática da dança. Algumas destacaram que o trabalho em meio aquático lhes permitiu aceder a dimensões do movimento menos exploradas em contexto de estúdio, facilitando uma compreensão mais profunda do corpo, da técnica e das sensações envolvidas nos exercícios.

Gráfico 2

12 respostas



A convergência entre o elevado grau de satisfação, o impacto positivo na motivação, a vontade expressa de continuidade e a perceção clara de desenvolvimento individual revela a eficácia do meio aquático como recurso pedagógico no ensino da técnica da dança contemporânea. Estes resultados apontam para o potencial do meio aquático não apenas enquanto ferramenta de reforço técnico, mas também como espaço de descoberta, de estímulo sensorial e de construção de uma relação mais consciente e integrada com o movimento.

Por fim, no que respeita à apreciação da orientação pedagógica por parte da professora estagiária, os dados obtidos revelam uma perceção globalmente positiva. Oito das doze alunas inquiridas classificaram a clareza das explicações fornecidas durante as aulas como *muito claras*, enquanto as restantes quatro alunas as consideraram *claras*. Este dado indica que, na generalidade, a comunicação pedagógica foi eficaz, permitindo às alunas

acederem aos conteúdos de forma compreensível e estruturada. Relativamente à suficiência das explicações para a compreensão dos movimentos e das técnicas abordadas, nove alunas afirmaram que as informações transmitidas em aula foram adequadas, facilitando a aprendizagem e a execução consciente das tarefas propostas. Três alunas, no entanto, assinalaram que, por vezes, as explicações não foram totalmente suficientes para uma plena compreensão dos exercícios. Esta observação revela-se particularmente relevante do ponto de vista da reflexão pedagógica, ao evidenciar áreas de melhoria no que diz respeito ao ajustamento das estratégias comunicacionais e à diversificação dos métodos de explicação utilizados em aula. É, contudo, importante destacar que a totalidade das alunas afirmou ter experienciado um ambiente de aprendizagem positivo e motivador. Este dado assume especial relevância no contexto do estágio, pois reflete uma postura pedagógica atenta, respeitadora e estimulante por parte da professora estagiária, promotora de um espaço seguro para a exploração técnica e expressiva das alunas.

Complementarmente, no âmbito da apreciação da orientação pedagógica, foi colocada às alunas a questão “Tens alguma sugestão de melhoria para o trabalho da professora estagiária?”. Das doze alunas inquiridas, nove indicaram não ter qualquer sugestão, demonstrando, assim, uma avaliação positiva do trabalho desenvolvido. Apenas uma aluna sugeriu uma eventual melhoria nos exercícios e nas formas de aquecimento propostas ao longo das sessões. Esta observação, embora isolada, merece ser considerada no processo de reflexão crítica, uma vez que evidencia uma atenção ao detalhe e uma postura participativa por parte das alunas em relação à organização das aulas. Importa, contudo, contextualizar esta questão à luz da orientação recebida durante o estágio. A manutenção dos mesmos exercícios de aquecimento ao longo das aulas resultou de uma indicação pedagógica da professora titular, com o objetivo de garantir consistência na preparação corporal e permitir uma familiarização progressiva e aprofundada com os elementos técnicos fundamentais. Ainda assim, esta sugestão revela a necessidade de ponderar, em futuras experiências pedagógicas, o equilíbrio entre a continuidade metodológica e a introdução de variações que mantenham o dinamismo e o estímulo à curiosidade das alunas. Assim, as respostas a esta última questão reforçam a importância de manter uma postura pedagógica aberta ao feedback construtivo e à autorreflexão constante. Enquanto professora estagiária, esta etapa do estágio permitiu-me consolidar competências de escuta ativa, planeamento didático e adaptação às necessidades do grupo, enquanto evidenciou áreas de crescimento que poderão enriquecer a minha prática profissional futura. A valorização das perceções das alunas, como elemento central do processo de ensino-aprendizagem, revela-se fundamental para o desenvolvimento de práticas mais eficazes, inclusivas e responsivas no ensino da técnica de dança contemporânea.

3.2. Inquérito por questionário às alunas do 3.º ano: Comparação entre a lecionação em estúdio e em meio aquático

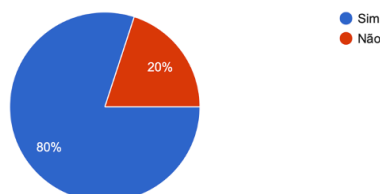
O segundo questionário foi aplicado à turma do 3º ano na última aula de lecionação supervisionada em meio aquático, com o objetivo de avaliar o impacto da aprendizagem da técnica de dança contemporânea, tanto no plano pedagógico quanto no desempenho técnico dos alunos. Foram entregues quinze questionários de forma presencial, sendo preenchidos apenas 11 questionários dos 15 entregues. O questionário era composto por vinte e nove questões, distribuídas por diferentes secções temáticas, estando devidamente organizado e estruturado. Iniciava-se com perguntas relativas aos dados gerais das alunas, nomeadamente o ano de escolaridade, a idade e os anos de experiência em dança, com o intuito de contextualizar as respostas. Seguidamente, procurava-se recolher a opinião das alunas relativamente a quatro dimensões principais: (1) percepção corporal e consciência do movimento; (2) qualidade de movimento; (3) os efeitos da experiência em meio aquático na técnica das alunas de dança; (4) comparação entre meio terrestre e meio aquático.

No que se refere à primeira questão — “Sentiste alguma diferença na percepção do teu corpo ao realizar os movimentos em meio aquático em comparação com o estúdio? Explica.” — as respostas obtidas revelam percepções significativas por parte das alunas relativamente às particularidades do meio aquático. A maioria destacou a necessidade de aplicar uma força acrescida durante a execução dos movimentos, associando essa exigência à resistência gerada pela densidade da água, o que implicou um maior envolvimento muscular. Paralelamente, algumas alunas referiram dificuldades em manter o alinhamento corporal, enquanto outras relataram melhorias nesse aspeto, evidenciando uma maior atenção ao posicionamento e à postura. Adicionalmente, foi mencionado que a lentidão e resistência características do meio aquático favoreceram uma percepção mais apurada e um controlo acrescido do corpo em movimento. A análise das respostas à questão “Comparativamente com a experiência em meio aquático, como sentes o peso do teu corpo e a conexão com o chão ao realizar movimentos no estúdio de dança? Desenvolve.” revela uma percepção significativa por parte das alunas relativamente às propriedades específicas do meio aquático. A maioria indicou sentir-se mais leve ao executar os movimentos na água, o que está em consonância com o princípio da flutuabilidade, responsável por reduzir a ação da gravidade sobre o corpo humano. De forma particularmente interessante, algumas alunas referiram que, após a vivência aquática, sentiram o corpo mais leve também durante a realização de certos movimentos em estúdio. Esta observação sugere a ocorrência de um fenómeno de transferência sensoriomotora, em que as sensações experienciadas no meio aquático permanecem no corpo enquanto referência e são conscientemente evocadas durante a prática em contexto terrestre. Este efeito é corroborado pelas respostas à questão “Após a

experiência de dança na água, conseguiste incorporar a sensação de fluidez e leveza nos teus movimentos em estúdio?”, à qual oito alunas responderam afirmativamente.

Gráfico 3

13. Após a experiência de dança na água, conseguiste incorporar a sensação de fluidez e leveza nos teus movimentos em estúdio?
10 respostas



Nas suas justificações, relataram recorrer à imaginação das sensações vivenciadas na água, mimetizando o movimento da água como forma de alcançar maior leveza, fluidez e continuidade nos seus gestos. A estruturação das aulas em meio aquático teve como um dos objetivos fundamentais precisamente a exploração de qualidades de movimento como a fluidez, a continuidade e a suspensão — frequentemente comprometidas pela tensão muscular excessiva ou pela rigidez estrutural observada em contexto de estúdio. A água, ao funcionar simultaneamente como suporte e resistência, proporcionou às alunas um ambiente propício ao desenvolvimento da escuta corporal e da percepção cinestésica, promovendo uma reorganização interna da relação com o movimento. Assim, os dados recolhidos confirmam que a introdução do meio aquático no ensino da técnica de dança contemporânea contribuiu não só para uma melhoria imediata da consciência corporal e da qualidade do movimento, mas também para a construção de ferramentas sensoriais e imaginativas que se mantiveram presentes na prática em terra. Este tipo de transferência revela-se especialmente relevante em contextos de formação artística, onde o desenvolvimento técnico deve caminhar lado a lado com o aprofundamento da percepção e da autonomia na construção do movimento.

No que respeita à questão “Em relação à precisão dos movimentos, consideras que o meio aquático teve um impacto positivo?”, 10 das 11 alunas que responderam manifestaram-se positivamente, enquanto uma aluna apresentou uma resposta de carácter neutro. Estes dados apontam para uma percepção maioritariamente favorável relativamente à influência do meio aquático na precisão dos movimentos, corroborando os resultados da questão seguinte — “A resistência da água ajudou-te a melhorar o controlo dos teus movimentos em estúdio?” — à qual a totalidade das alunas respondeu afirmativamente. As justificações apresentadas reforçam a ligação entre o ambiente aquático e o desenvolvimento do controlo motor, sendo frequentemente referida a exigência acrescida gerada pela resistência da água. Expressões como “A resistência da água ajudou-me a melhorar o controlo dos movimentos em estúdio, pois em meio aquático tínhamos que fazer mais força devido à densidade na água e em estúdio temos mais força” evidenciam a percepção de uma transferência direta entre o esforço requerido na água e a melhoria do desempenho técnico no estúdio.

Na secção de comparação entre o meio terrestre e o meio aquático, as respostas obtidas evidenciam uma percepção de complementaridade entre as duas abordagens. À questão “Sentes que alguma das abordagens complementou a outra? Explica.”, sete das oito alunas responderam afirmativamente, indicando que a experiência em meio aquático acrescentou elementos significativos à prática em estúdio. Entre os comentários, salienta-se a valorização da transferência de aprendizagens entre contextos: “eu sinto que a piscina complementou o estúdio, pois em meio aquático aprendemos coisas novas que conseguimos aplicar em estúdio”, bem como a percepção de que “a abordagem dentro de água tornou os exercícios em estúdio mais fluídos”. Estas respostas indicam que o trabalho aquático foi entendido como uma mais-valia pedagógica, na medida em que facilitou a internalização de sensações corporais que, mais tarde, se traduziram numa execução mais consciente e eficaz em meio terrestre. Adicionalmente, quando questionadas sobre qual das abordagens consideraram mais desafiante — “Qual das abordagens (estúdio ou piscina) consideraste mais desafiante? Porquê?” — a maioria das alunas apontou o meio aquático como o mais exigente. As justificações oferecidas evidenciam o confronto com condições físicas distintas, nomeadamente a alteração do eixo corporal e a resistência da água: “devido ao plano em que estávamos (horizontal)”, “porque na água é mais difícil, puxa muito”, “pois tive de controlar o meu corpo para não afundar”. Estas respostas revelam não só a percepção do esforço acrescido exigido pela água, mas também o desenvolvimento de um maior controlo corporal e consciência postural, competências fundamentais para a técnica de dança contemporânea. Assim, os dados sugerem que a abordagem em meio aquático, embora mais desafiante, proporcionou um espaço de exploração sensoriomotora que complementou e potenciou o trabalho realizado em estúdio.

Por fim, no que se refere à questão “Após a experiência na água, tens alguma preferência entre dançar em terra ou na água?”, as respostas revelam uma diversidade de perspetivas relativamente ao meio preferido para a prática da dança. Das oito alunas que responderam, três indicaram não ter preferência entre os dois contextos, expressando apreço tanto pela dança em meio aquático como terrestre. Outras três alunas manifestaram preferência pelo trabalho em terra, enquanto duas referiram preferir dançar na água. Estes dados sugerem que, apesar das diferentes experiências individuais, a maioria das alunas reconhece valor em ambos os ambientes, considerando-os igualmente válidos para a prática artística e técnica. A ausência de preferência por parte de uma parte significativa do grupo indica uma integração positiva da experiência aquática, enquanto as restantes respostas revelam inclinações individuais baseadas, possivelmente, no conforto, na familiaridade com o meio ou na percepção dos desafios específicos de cada contexto.

3.3. Inquérito por questionário às alunas do 4.º ano: Expectativas acerca do trabalho em meio aquático

O terceiro questionário foi aplicado à turma do 4º ano na última aula de lecionação supervisionada em estúdio, com o objetivo de compreender as expectativas das alunas relativamente a uma eventual experiência de trabalho em meio aquático. Foram entregues oito questionários de forma presencial, sendo preenchidos a totalidade dos mesmos. O questionário era composto por vinte e quatro questões, distribuídas por diferentes secções temáticas. Iniciava-se com perguntas relativas aos dados gerais das alunas, nomeadamente o ano de escolaridade, a idade e os anos de experiência em dança, com o intuito de contextualizar as respostas. Seguidamente, procurava-se recolher a opinião das alunas relativamente a quatro dimensões principais: (1) experiência em meio terrestre; (2) expectativas sobre o meio aquático como estratégia pedagógica na técnica de dança contemporânea; (3) diferenças entre as propriedades físicas do meio terrestre e do meio aquático: vantagens e desvantagens; (4) orientação sobre a orientação pedagógica da professora estagiária.

Em relação à questão “Alguma vez dançaste em meio aquático?”, todas as 8 alunas responderam negativamente. Quanto à questão “Gostarias de dançar em meio aquático?”, 7 das 8 alunas (87,5%) expressaram interesse em experienciar essa prática, enquanto uma aluna manifestou que não teria interesse. As respostas indicaram que as alunas consideram a experiência como uma oportunidade nova e divertida, com uma delas referindo o desejo de comparar a dificuldade dos exercícios realizados em estúdio com os realizados em meio aquático, e de explorar quais são os músculos recrutados de maneira diferente em cada meio para movimentos idênticos.

Relativamente à questão “Que mudanças achas que sentirias ao executar os exercícios em meio aquático?”, 2 das 8 alunas (25%) acreditam que sentiriam maior facilidade no movimento, 3 alunas (37,5%) consideram que enfrentariam um maior desafio na coordenação, e as restantes 3 alunas (37,5%) mencionam que experimentariam maior resistência. Adicionalmente, as alunas indicaram que teriam mais tempo para aperfeiçoar os exercícios, que encontrariam um maior desafio no equilíbrio e que teriam mais dificuldade na execução de exercícios mais rápidos. À questão “Achas que te sentirias confortável e segura a dançar em meio aquático?”, 7 das 8 alunas (87,5%) responderam afirmativamente, indicando que se sentiriam confortáveis e seguras, enquanto 1 aluna (12,5%) respondeu negativamente.

À semelhança do verificado na turma do 3.º ano, a totalidade das alunas do 4.º ano considerou que os exercícios realizados em circuito lhes permitiram compreender como seria

dançar em meio aquático. A similitude nas percepções expressas pelas alunas de ambas as turmas — apesar de apenas o 3.º ano ter tido contacto direto com o meio aquático — evidencia o potencial formativo dos exercícios realizados em estúdio, potenciados pela visualização da sua execução em meio aquático, contribuindo para uma experiência sensorial e cognitiva ampliada. No que respeita à questão “Acreditas que dançar em meio aquático seria mais difícil ou mais fácil do que em meio terrestre?”, a totalidade das alunas do 4.º ano considerou que a prática em meio aquático apresentaria um maior grau de dificuldade. As justificações dadas apontam, de forma recorrente, para a densidade da água, que “exige mais força para alguns movimentos”, tornando os exercícios mais exigentes do ponto de vista físico. Em articulação com esta percepção, na questão “Consideras que a resistência natural da água pode contribuir para o fortalecimento muscular e desenvolvimento técnico?”, todas as alunas responderam afirmativamente, referindo que a resistência da água potencia o fortalecimento muscular e, conseqüentemente, promove um maior controlo corporal na execução dos movimentos em meio terrestre. Uma das alunas exemplificou esta ideia ao afirmar que “ao fortalecer os músculos na água, depois no estúdio, a fazer os exercícios, já se tem uma maior noção corporal de como executar corretamente e mais facilmente”. Estes resultados convergem com os dados recolhidos junto da turma do 3.º ano, que experienciou efetivamente a prática em meio aquático. As justificações apontam para as especificidades físicas desse contexto, como a alteração do eixo corporal e a resistência oferecida pela água: “devido ao plano em que estávamos (horizontal)”, “porque na água é mais difícil, puxa muito”, “pois tive de controlar o meu corpo para não afundar”. Estas respostas revelam não apenas a percepção do esforço acrescido exigido pela água, mas também o desenvolvimento de competências relevantes para a técnica de dança contemporânea, como o controlo corporal e a consciência postural. No que respeita à questão “Achas que realizares os exercícios noutros planos de movimento te poderia ajudar a aprendê-los?”, seis alunas do 4.º ano (75%) responderam afirmativamente, enquanto duas (25%) consideraram que essa variação não contribuiria para a aprendizagem. Este dado revela uma percepção algo ambígua por parte da turma, e contrasta com as respostas anteriormente recolhidas junto da turma do 3.º ano, cuja experiência prática em meio aquático — que implicou a exploração de diferentes planos de movimento, nomeadamente o plano horizontal — foi amplamente reconhecida como potenciadora da aprendizagem. Estas percepções demonstradas pelas alunas do 3.º ano, baseadas na vivência direta, contrastam com as opiniões mais divididas da turma do 4.º ano, cuja reflexão foi feita com base numa abordagem conceptual e hipotética. Tal divergência evidencia não só a importância da experiência prática para a consolidação de percepções mais claras sobre os benefícios de trabalhar em diferentes planos de movimento, como também sugere que a vivência corporal efetiva em meio aquático favorece uma maior valorização da exploração sensoriomotora como ferramenta de aprendizagem técnica.

Relativamente à questão “Se tivesses a oportunidade de aprender e praticar alguns movimentos da técnica de dança contemporânea numa velocidade reduzida (por exemplo, em *slow motion*), achas que isso te ajudaria a compreendê-los e dominá-los melhor? Porquê?”, a maioria das alunas do 4.º ano respondeu afirmativamente. As justificações apresentadas convergem na ideia de que a desaceleração do movimento facilitaria a aprendizagem, permitindo uma maior atenção aos detalhes e à execução técnica. Entre as respostas recolhidas, destacam-se observações como: “para aprender movimentos mais rápidos é melhor fazê-los em *slow motion*” e “isso faz com que tenhamos mais tempo para pensarmos e nos colocarmo-nos melhor”. Estas perceções apontam para a valorização da desaceleração como ferramenta para a construção de consciência corporal e domínio técnico. Deste modo, observa-se uma correspondência entre a intuição conceptual das alunas do 4.º ano e a experiência prática vivenciada pelas alunas do 3.º ano, o que reforça o valor pedagógico da desaceleração como estratégia didática para a aprendizagem da técnica de dança contemporânea, especialmente em contextos que envolvam movimentos de maior complexidade ou velocidade.

De forma distinta das questões colocadas à turma do 3.º ano, que teve contacto direto com a prática em meio aquático, às alunas do 4.º ano foram propostas duas questões específicas: “Sentes que a gravidade dificulta a realização dos exercícios no estúdio de dança?” e “Achas que a ação da gravidade influencia a tua capacidade de controlares os movimentos?”. A formulação destas perguntas teve em consideração o facto de esta turma não ter tido qualquer experiência em meio aquático, desenvolvendo a sua aprendizagem exclusivamente no estúdio, ambiente ao qual estavam habituadas. Assim, procurou-se explorar a perceção das alunas relativamente à influência da gravidade sobre o corpo em movimento, no contexto habitual de prática, antecipando de forma conceptual os contrastes que poderiam emergir caso tivessem vivenciado a suspensão e a resistência características do meio aquático. Esta abordagem permitiu aceder a uma reflexão sobre os limites e possibilidades do corpo em relação ao peso e à força gravitacional, mesmo sem a comparação direta com outro meio, contribuindo para uma análise mais abrangente da experiência somática e do controlo motor no processo de aprendizagem da técnica de dança contemporânea. No que respeita à questão “Sentes que a gravidade dificulta a realização dos exercícios no estúdio de dança?”, das oito alunas inquiridas, quatro responderam afirmativamente e as restantes quatro responderam negativamente. As justificações apresentadas revelam diferentes interpretações sobre a perceção da gravidade em meio terrestre. Entre as respostas negativas, destacou-se a ideia de que, embora a gravidade esteja presente, não é necessariamente sentida de forma consciente durante a execução dos movimentos em estúdio: “fora de água, no meio terrestre, não sentimos a força da gravidade, simplesmente

sabemos que ela existe, por isso é que não dificulta tanto em estúdio”. Por outro lado, entre as respostas afirmativas, emergiram argumentos que associam a influência da gravidade à limitação da consciência corporal e do tempo disponível para ajustar o movimento: “porque quando eu estou na terra não tenho tanto tempo para perceber se estou a esticar tudo”. Relativamente à segunda questão — “Achas que a ação da gravidade influencia a tua capacidade de controlares os movimentos?” — cinco alunas responderam afirmativamente, enquanto três consideraram que não. Entre as respostas afirmativas, foi referida a influência da gravidade como um elemento facilitador na organização do movimento: “porque a gravidade o permite”. Já entre as alunas que responderam negativamente, foi defendida a ideia de que a gravidade não condiciona de forma determinante a capacidade de dançar ou de exercer controlo sobre os movimentos: “não determina se eu consigo dançar ou não”. Estas respostas demonstram uma pluralidade de perceções acerca da ação da gravidade no contexto da prática em estúdio, evidenciando diferentes níveis de consciência somática e compreensão das forças físicas envolvidas na execução técnica da dança contemporânea.

Por fim, no que se refere à avaliação da orientação pedagógica por parte da professora estagiária, os dados obtidos revelam uma perceção globalmente positiva. Ao responderem à questão “Como classificarias a clareza das instruções durante as aulas?”, quatro alunas classificaram-nas como claras, enquanto as restantes quatro alunas consideraram-nas muito claras. Este dado sugere que, em termos gerais, a comunicação pedagógica foi eficaz, permitindo às alunas compreenderem as orientações de forma clara e estruturada. No que diz respeito à questão “Sentiste que as explicações durante as aulas foram suficientes para compreender os movimentos e técnicas?”, seis alunas afirmaram que as explicações fornecidas eram adequadas para facilitar a compreensão e execução dos exercícios. Contudo, duas alunas assinalaram que, em alguns momentos, as explicações não foram totalmente suficientes para garantir uma compreensão plena dos movimentos. Este feedback, embora minoritário, revela uma oportunidade para refletir sobre a necessidade de diversificação e ajuste das abordagens pedagógicas, com o intuito de acomodar diferentes estilos de aprendizagem.

Relativamente à questão “Sentiste que foram dadas correções nos momentos necessários?”, sete alunas responderam afirmativamente, evidenciando uma perceção positiva da intervenção pedagógica no momento adequado. Apenas uma aluna indicou que as correções nem sempre ocorreram nos momentos certos, o que sugere uma possível área de melhoria na temporalização da intervenção pedagógica. Em relação à clareza das correções, quatro alunas classificaram-nas como claras, duas alunas consideraram-nas muito claras, enquanto duas alunas afirmaram que as correções não foram nem muito, nem pouco claras. Este dado aponta para uma discrepância na perceção da eficácia das correções, sugerindo que algumas

alunas podem ter necessitado de explicações mais detalhadas ou de uma abordagem mais personalizada durante as intervenções pedagógicas.

Quanto à questão “Sentiste que o conhecimento foi transmitido num ambiente positivo e motivador?”, todas as oito alunas responderam afirmativamente, destacando o carácter encorajador e inspirador das aulas. Como uma das alunas observou, “gostei muito do trabalho e da experiência que tive com a estagiária em sala de aula, simplesmente só fiquei um bocado triste de não ter experimentado fazer tudo na piscina. De resto gostei de tudo.” Este feedback evidencia não apenas um ambiente pedagógico positivo, mas também a criação de um espaço seguro e estimulante para o desenvolvimento das competências técnicas e expressivas das alunas. Este panorama de avaliação é corroborado pelos dados recolhidos junto da turma do 3.º ano, refletindo um panorama semelhante quanto à eficácia da orientação pedagógica da professora estagiária. Em suma, as respostas à última questão reforçam a importância de uma postura pedagógica recetiva ao feedback construtivo e à autorreflexão contínua.

4. Análise de dados da entrevista

A entrevista realizada à professora titular da turma do 3.º ano, Joana Sousa, constituiu uma fonte valiosa de reflexão sobre a pertinência da utilização do meio aquático como estratégia pedagógica na aprendizagem da técnica de dança contemporânea. A relação entre a entrevista com a professora Joana Sousa e as respostas das alunas da turma do 3.º ano evidencia claramente o impacto positivo da experiência de dançar em meio aquático no desenvolvimento da motivação e do foco na aprendizagem da técnica de dança contemporânea.

4.1. O meio aquático como estímulo motivacional no ensino da técnica

Desde o início, a professora destacou o carácter motivador e diferenciador da experiência, mencionando a capacidade do meio aquático de quebrar a rotina do estúdio e renovar o envolvimento das alunas com a prática técnica. A professora Joana Sousa considerou que a mudança de espaço para a piscina foi uma oportunidade para estimular a motivação das alunas, especialmente pelo fato de ser uma experiência nova e desafiadora, permitindo-lhes explorar a técnica de forma diferente. Essa ideia encontra eco nas respostas das alunas, que mencionaram sentir-se mais motivadas a aprender, com algumas a referirem que a experiência aquática despertou uma “maior vontade de aprender” e uma “curiosidade de aprender novos exercícios”.

4.2. Impacto da experiência em meio aquático no envolvimento e compromisso das alunas

Este entusiasmo renovado está diretamente relacionado com a mudança de contexto proposta pela professora, que proporcionou uma sensação de novidade e desafio. Além disso, a questão da motivação foi frequentemente abordada pelas alunas em termos de uma renovação do seu interesse pela dança. A professora observou que, embora não fosse possível ver resultados físicos imediatos, as alunas estavam mais conscientes da importância do trabalho corporal, o que contribuiu para uma melhor compreensão teórica e sensorial da técnica. Dessa forma, a entrevista com a professora e as respostas das alunas convergem no reconhecimento de que o meio aquático tem um papel fundamental na criação de uma experiência de aprendizagem mais envolvente e significativa

4.3. A resistência da água como feedback corporal

Um dos aspetos mais salientes da entrevista foi a percepção da resistência da água enquanto elemento potenciador do trabalho técnico. Joana Sousa evidenciou que, embora as alterações físicas não fossem imediatamente observáveis, existiu uma clara percepção, por parte das alunas, do impacto da resistência da água na realização dos movimentos. Esta percepção foi expressa verbalmente pelas próprias alunas durante as aulas e nos questionários aplicados. A docente comparou mesmo a experiência aquática à utilização de bandas elásticas, no sentido de auxiliar a tomada de consciência do fortalecimento muscular e do controlo do centro, mencionando que a água "funciona como um 'feedback' muito eficaz para o corpo, ajudando-as a sentir melhor o trabalho muscular". A professora sublinhou ainda o contributo da água para o desenvolvimento da força, da tonicidade e da resistência física, competências transversais às várias técnicas de dança. Considera, por isso, que esta prática poderia ser benéfica não apenas para a técnica contemporânea, mas também para a técnica clássica, sugerindo a sua integração futura como componente complementar no currículo artístico especializado, referindo que "a água pode ser um excelente aliado na construção de uma base física sólida para qualquer estilo de dança."

4.4. Condições para uma aplicação eficaz: idade, maturidade e planeamento

No entanto, Joana Sousa alertou para a importância de esta abordagem ser introduzida em idades mais avançadas, quando as alunas já possuem maior maturidade técnica e corporal. Essa maturidade permite-lhes tirar maior proveito da especificidade sensorial e física do meio aquático, facilitando a transposição de aprendizagens para o contexto do estúdio. Ela afirmou que "as alunas mais velhas têm uma maior capacidade de compreender a técnica e de aplicar o que sentem na água ao seu trabalho em terra". No plano metodológico, a professora sugeriu que os conteúdos técnicos em meio aquático devem ser abordados através de exercícios

simples e bem estruturados, privilegiando a repetição e a exploração de variações rítmicas e dinâmicas, de modo a facilitar a internalização corporal e a adaptação à resistência da água. Essa proposta está em consonância com a planificação desenvolvida no estágio, que privilegiou conteúdos como as *contractions*, o *high release* e o *high leg beat* em diferentes planos e tempos, destacando que "a repetição, aliada à variação, é essencial para que o corpo se adapte e aprenda de forma eficaz."

4.5. Limitações e desafios da utilização do meio aquático

Apesar dos benefícios identificados, a entrevista também trouxe à luz os desafios logísticos e organizativos associados à utilização da piscina — nomeadamente o barulho, a partilha do espaço, a impossibilidade de utilização de música e a necessidade de um planeamento mais detalhado. Contudo, a professora reconheceu o esforço feito ao longo do estágio para garantir que estas dificuldades fossem superadas, considerando a experiência como uma mais-valia para o percurso formativo das alunas, ao dizer que "apesar dos desafios, conseguimos contornar as dificuldades e a experiência foi, sem dúvida, enriquecedora."

Em síntese, esta entrevista reforça a ideia de que o meio aquático pode ser uma estratégia pedagógica eficaz para enriquecer a aprendizagem da técnica de dança contemporânea. Joana Sousa concluiu que "o trabalho no meio aquático, com a sua especificidade, pode dar às alunas uma nova perspetiva sobre o seu corpo e a sua prática, tornando-se uma ferramenta de aprendizagem poderosa".

5. Análise de dados do *focus group*

Com o objetivo principal de explorar as expectativas e reflexões das alunas do 4.º ano relativamente a uma possível experiência de aprendizagem da técnica de dança contemporânea em meio aquático, foi realizado um *focus group*. Este decorreu antes da aplicação de um questionário de carácter exploratório e foi conduzido de forma informal e participativa, criando espaço para o diálogo aberto e a partilha de ideias e experiências. Paralelamente, procurou-se também aprofundar a perceção das alunas relativamente à aprendizagem desenvolvida em meio terrestre.

5.1. Perceção da aprendizagem em meio terrestre

De forma geral, as alunas revelaram sentir-se compreendidas e apoiadas durante o processo de ensino-aprendizagem. Afirmaram que as explicações e demonstrações proporcionadas

nas aulas foram claras e eficazes, sendo destacadas situações específicas em que as correções realizadas pela professora estagiária contribuíram para a superação de dificuldades individuais. A aluna B, por exemplo, reconheceu: “Sabes a minha postura nos *brushes*? Eu estou sempre assim”, referindo-se a uma acentuada lordose, acrescentando que a professora estava “sempre a corrigir”, o que demonstra uma percepção atenta e reiterada da orientação recebida. Já a aluna D valorizou a clareza da explicação sobre “a diferença entre os movimentos” no exercício de *contractions* e *breathings*, evidenciando a importância da verbalização precisa na construção técnica. Outras correções também foram destacadas como especialmente úteis: “a professora está-me sempre a ajudar a fazer a *flatback* corretamente” (Aluna A); “no exercício de *swing legs*, fazer o desequilíbrio ‘a sério’” (Aluna C), sugerindo uma abordagem que encoraja a vivência plena do movimento, em oposição à execução meramente formal. As dificuldades identificadas pelas alunas incidiram em áreas distintas, como a flexibilidade, a força nos braços, a mobilidade da anca, a musicalidade e, como referiram duas das alunas, “manter o alinhamento da coluna” (Alunas A e D). Estes aspetos refletem desafios comuns na aprendizagem da técnica contemporânea, que exigem controlo motor.

5.2. Expectativas em relação ao meio aquático

A maioria das alunas revelou curiosidade e abertura relativamente à possibilidade de realizar exercícios de técnica em meio aquático. A aluna B sugeriu que a água poderia “ajudar a descer a perna de forma mais controlada nos *high leg beats*”, enquanto a aluna E mencionou que “ajudaria nos saltos, com o empurrar da parede”. Estes comentários revelam uma antecipação das potencialidades do meio aquático para o desenvolvimento do controlo, da força e da fluidez. A aluna A apontou ainda que “ajudaria a ter mais força nos abdominais”, e a aluna D reforçou que “nas *contractions* ajudaria a ter consciência de como o nosso corpo está”, sugerindo que o meio aquático poderia facilitar uma escuta corporal mais apurada.

5.3. Sensações e reflexões sobre a dança em meio aquático

Durante a observação dos vídeos dos exercícios realizados pelas colegas do 3.º ano em meio aquático, as alunas do 4.º ano partilharam sensações que imaginavam experienciar. Quando questionadas sobre o exercício de *contractions*, a aluna E reagiu prontamente: “Que fácil!”, associando a fluidez do movimento na água a uma maior leveza e suavidade. Por sua vez, a aluna B afirmou que “o movimento seria mais restringido”, sugerindo uma percepção de resistência ou limitação, sobretudo em exercícios que requerem força e amplitude, como os

high leg beats. Nestes, a aluna A considerou que seria necessário “ter mais força para subir as pernas”, e que por isso “o movimento seria mais restringido”, mas também mais controlado: “acho que ajudaria a ter mais controlo”. No que respeita aos saltos, as opiniões dividiram-se. A aluna B afirmou que se sentiria “mais apoiada” dentro de água, enquanto a aluna A defendeu o contrário: “Eu acho que não”, valorizando o suporte do chão do estúdio como mais eficaz para este tipo de movimento. Este contraste revela a complexidade da transferência sensorial e motora entre os dois meios. Quando questionadas sobre a possibilidade de dançar em meio aquático, a aluna E manifestou alguma reserva inicial, referindo: “eu até ao ano passado não me desenrascava na água (...) não me sinto muito confortável”. No entanto, perante a hipótese de uma piscina com profundidade segura, reconsiderou: “Ah ok, então tendo pé sim”. As demais alunas manifestaram entusiasmo, como a aluna A que referiu: “Seria uma experiência”, e a aluna B que afirmou: “Eu gosto de nadar”. A maioria das alunas manifestou, como anteriormente referido, uma atitude favorável relativamente à possibilidade de realizar a prática da técnica de dança contemporânea em meio aquático, demonstrando interesse e motivação para vivenciar tal experiência. Contudo, uma das participantes expressou alguma apreensão, fundamentada em dificuldades prévias no contacto com o meio aquático. Esta insegurança foi, no entanto, atenuada aquando da explicitação de que os exercícios seriam realizados numa piscina com profundidade adequada à estatura das alunas, o que conferiria maior segurança à execução das propostas.

A professora titular, que acompanhou a sessão, partilhou uma reflexão que sintetiza uma das grandes mais-valias do meio aquático para a técnica contemporânea: “Estamos sempre a procurar isso no movimento, a suspensão. E lá conseguimos, é quase como uma sensação de estar no espaço sem gravidade”. Esta observação reforça a relevância pedagógica do meio aquático como facilitador de experiências somáticas e sensoriais que podem enriquecer o entendimento e a execução da técnica.

Secção V – Reflexão final e recomendações

1. Reflexões Finais

A realização do presente estágio constituiu uma etapa formativa de elevada relevância no meu percurso enquanto professora estagiária de dança contemporânea. A proposta pedagógica desenvolvida, centrada na exploração do meio aquático como ferramenta de apoio técnico e sensorial, revelou-se altamente significativa, quer para as aprendizagens das alunas, quer para o meu desenvolvimento profissional.

O espaço institucional onde se desenvolveu o estágio — a Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha — revelou-se um contexto fértil para a experimentação, tendo acolhido a proposta com abertura e espírito de colaboração. A relação construída com as professoras titulares foi pautada por confiança e apoio, permitindo-me uma progressiva autonomia na condução das aulas. As alunas demonstraram curiosidade, entrega e disponibilidade, o que facilitou a implementação do trabalho e reforçou a sua dimensão transformadora.

Ao longo das sessões, privilegiei a construção de um ambiente de aprendizagem positivo, seguro e motivador, baseado na escuta ativa e na valorização da individualidade de cada aluna. O feedback recolhido, quer através dos questionários, quer por via das entrevistas e *focus group*, demonstrou que esta intenção foi concretizada com sucesso. As alunas relataram sentir-se compreendidas, orientadas e incentivadas a evoluir técnica e expressivamente.

Do ponto de vista da minha prática pedagógica, este estágio permitiu-me desenvolver competências essenciais como o planeamento didático, a adaptação em tempo real, a gestão de recursos e a reformulação de estratégias mediante os desafios encontrados. A introdução de uma abordagem inovadora implicou enfrentar diversas dificuldades logísticas e metodológicas, as quais foram encaradas como oportunidades de aprendizagem e de consolidação da minha identidade docente.

Enquanto professora estagiária, reconheço que deveria ter tido maior atenção à necessidade de diferenciar os exercícios propostos, sobretudo no trabalho com a turma do 4.º ano. Ainda que tenha procurado manter a coerência metodológica entre turmas, baseando os exercícios do 4.º ano na estrutura utilizada com o 3.º ano, a ausência de progressões ajustadas ao nível técnico da turma resultou em propostas que se tornaram, em alguns momentos, demasiado acessíveis. Do mesmo modo, a opção por aplicar questionários excessivamente extensos revelou falta de sensibilidade em relação ao tempo e à disponibilidade das alunas, o que poderá ter diminuído a sua motivação e comprometido a profundidade das respostas. Reconheço que teria sido mais adequado simplificar os instrumentos de recolha de dados, de modo a garantir maior clareza e pertinência na informação obtida.

A experiência em meio aquático revelou-se particularmente fértil para a aprendizagem da técnica de dança contemporânea, ao proporcionar às alunas condições diferenciadas para o desenvolvimento da consciência corporal, da força, da fluidez e do controlo do movimento. A transferência de sensações entre os contextos aquático e terrestre foi visível nas perceções das alunas, o que valida a pertinência pedagógica da proposta. No entanto, é importante considerar que as expectativas criadas em torno do meio aquático, tanto por mim como pelas professoras titulares, podem ter influenciado a valorização subjetiva da experiência, o que levanta a possibilidade de um efeito placebo. Apesar disso, os momentos de entrevistas e escuta colaborativa permitiram uma reflexão contínua sobre o impacto da prática pedagógica e as formas de torná-la mais eficaz e inclusiva, ajudando a identificar elementos a melhorar para um futuro mais alinhado com as necessidades reais das alunas.

Todas as adaptações foram desenvolvidas a partir de uma lógica de experimentação prática e contínua observação das respostas corporais das alunas, num processo dinâmico entre o conhecimento teórico e a realidade vivida em aula. Ainda assim, apesar das experiências realizadas e das possibilidades exploradas, tornou-se evidente que o meio aquático oferece um vasto potencial por descobrir. Existem inúmeras outras formas de adaptar e criar exercícios de técnica de dança contemporânea em água — é, de facto, todo um universo que está ainda por explorar.

Concluo esta etapa reconhecendo que a construção de uma prática docente sensível, crítica e adaptativa é um processo contínuo, que exige disponibilidade para a reflexão e para o crescimento constante. Este estágio constituiu um ponto de partida valioso nesse caminho. O estágio abriu caminho também para a continuidade da pesquisa das potencialidades do meio aquático e do desenvolvimento pedagógico nesta área.

2. Limitações do Estágio

Apesar dos contributos positivos do projeto, foram identificadas algumas limitações que condicionaram o seu pleno desenvolvimento: A carga horária disponível não permitiu uma consolidação profunda dos conteúdos explorados, nem o acompanhamento continuado da transferência de sensações entre o meio aquático e o meio terrestre. O ruído ambiente, a utilização de apenas uma pista e a impossibilidade de utilizar música durante as sessões limitaram, em certos momentos, a concentração, a interiorização e a expressividade das alunas. Alguns equipamentos utilizados, como os cintos flutuadores, não proporcionaram o conforto e a estabilidade desejados, interferindo na perceção de segurança de algumas participantes e, consequentemente, na sua entrega aos exercícios. O facto de apenas a turma do 3.º ano ter vivenciado a prática em meio aquático comprometeu a comparação direta com a turma do 4.º ano, que apenas teve uma aproximação teórica ao conteúdo, o que restringe

a amplitude da análise comparativa. A valorização subjetiva da experiência aquática poderá ter sido influenciada pelas expectativas positivas geradas em torno da novidade e das qualidades sensoriais do meio, tanto por mim como pela professora titular. Embora a professora titular tenha reconhecido a pertinência e os benefícios da proposta, considerou o trabalho realizado como mais próximo de práticas somáticas (como pilates ou barra de chão), do que como uma via de ensino da técnica propriamente dita. Esta percepção levanta questões relevantes para investigações futuras quanto à aplicabilidade exclusiva do meio aquático ao ensino da técnica de dança contemporânea.

3. Recomendações

Com base nas aprendizagens e limitações identificadas durante o estágio, proponho as seguintes recomendações para futuras experiências pedagógicas semelhantes, com o intuito de otimizar o impacto do trabalho desenvolvido e garantir uma abordagem mais eficaz e inclusiva:

- **Integração curricular estruturada do meio aquático:** Recomenda-se que as sessões em meio aquático sejam formalmente integradas nos planos curriculares de dança contemporânea. Esta inclusão deve ser gradual e regular, com o objetivo de oferecer aos alunos a possibilidade de explorar o meio aquático como ferramenta para o desenvolvimento técnico e sensorial, promovendo uma experiência mais consistente.
- **Progressão adaptada e gradual para turmas de diferentes níveis:** Para garantir uma adaptação eficaz ao meio aquático, é fundamental que as turmas com níveis técnicos distintos recebam progressões diferenciadas. A introdução ao meio aquático deve ser pensada com base na maturidade técnica de cada grupo, garantindo desafios adequados, mas sem comprometer a coerência pedagógica do trabalho entre as turmas.
- **Seleção criteriosa e adaptação de materiais didáticos:** A escolha dos materiais auxiliares deve ser feita com atenção especial à sua adequação ao conforto, estabilidade e segurança das alunas. A diversificação dos equipamentos, como cintos ajustáveis, caneleiras e apoios personalizados, pode ajudar a garantir melhores condições para o trabalho técnico, permitindo também uma experiência mais agradável e segura para as alunas.
- **Valorização de diferentes planos de movimento e dinâmicas:** A exploração do movimento no meio aquático deve incluir uma maior valorização de planos de movimento horizontais e de dinâmicas como a desaceleração (ex.: *slow motion*). Essas abordagens não apenas favorecem o desenvolvimento da fluidez e controle,

mas também promovem uma consciência sensorial mais refinada, essencial para o desenvolvimento técnico da dança contemporânea.

- Diversificação das estratégias comunicativas e pedagógicas: A utilização de estratégias comunicativas variadas, como explicações verbais, demonstrações visuais e uso de imagens, deverá ser privilegiada. Isso irá atender à diversidade de estilos de aprendizagem presentes nas turmas, ajudando a promover maior compreensão dos conteúdos e proporcionando uma abordagem inclusiva a todos os alunos.
- Maior foco na diferenciação pedagógica entre turmas: É crucial que, em situações como a do 4.º ano, a adaptação de exercícios seja feita de forma mais acentuada, respeitando as necessidades e os níveis técnicos específicos de cada grupo. A utilização de exercícios com progressões adequadas ao nível de exigência técnica de cada turma permitirá um maior desafio, mantendo a coerência pedagógica do trabalho entre os grupos.

Essas recomendações visam maximizar o impacto pedagógico do estágio e aprimorar as futuras implementações do meio aquático no ensino de dança contemporânea. Este processo de reflexão e melhoria contínua permitirá que a abordagem seja cada vez mais ajustada às necessidades dos alunos e às especificidades do ensino da dança.

Referências bibliográficas

- Almeida, D. D. (2021). *Multisensorial learning in the professional ballet class in three London institutions* [Tese de doutoramento, University of Roehampton]. University of Roehampton Research Repository. https://pure.roehampton.ac.uk/ws/portalfiles/portal/5782372/Multisensorial_learning_in_the_professional_ballet_class_in_three_London_institutions.pdf
- Alves, M. J., & Moura, M. (2016). Estilos de ensino, modelos de intervenção e estratégias de feedback no ensino da dança. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 6(2), 58–73. <https://rpea.madeira.gov.pt/index.php/rpea/article/view/146>
- Araujo, A., Silva, R., & Costa, M. (2016). Aquatic training and its benefits for motor control: A review of the literature. *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(4), 543–549.
- Bailey, R., & Pickard, A. (2010). Body learning: Examining the processes of skill learning in dance. *Sport, Education and Society*, 15(3), 367–382. <https://doi.org/10.1080/13573322.2010.493317>
- Barela, J. A. (n.d.). *Aquisição de habilidades motoras: do inexperiente ao habilidoso*. Manuscrito não publicado. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP.
- Barreiros, J. (2016). *Desenvolvimento motor e aprendizagem*. Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Benelli, P., Ditroilo, M., & De Vito, G. (2004). Physiological responses to fitness activities: A comparison between land-based and water aerobics exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4), 719–722. <https://doi.org/10.1519/14703.1>
- Bishop, D. (2008). Hydration and the performance of aquatic exercise. *Sports Science Review*, 17(6), 1–7.
- Bull, C. J. C. (1997). Sense, meaning, and perception in three dance cultures. In J. C. Desmond (Ed.), *Meaning in Motion: New Cultural Studies of Dance* (pp. 269–287). Duke University Press.

- Carregaro, R., & Toledo, A. (2008). Efeitos fisiológicos e evidências científicas da eficácia da fisioterapia aquática. *Movimenta*, 1(1), 23–27. <http://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/7235>
- Chien, K. Y., Chang, W. G., Sanders, M. E., Chen, C. H., Wu, W. C., & Chen, W. C. (2019). Effects of land vs water jump exercise: Implications for exercise design targeting bone health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(6), 826–834. <https://doi.org/10.1111/sms.13410>
- Chockley, C. (2008). *Comparação da força de reação do solo entre saltos com aterragem com o pé completo e aterragem en pointe em bailarinas de ballet*. *Journal of Dance Medicine & Science*, 12(1).
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J., & Vieira, S. (2009). Investigação-acção: Metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia, Educação e Cultura*, 11(2), 455–479.
- Coutinho, C. P. (2011). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e prática*. Almedina.
- Devos, P. (2018). Dancing beyond sight: How blindness shakes up the senses of dance. *Disability Studies Quarterly*, 38(3), 1–10. <https://dsq-sds.org/article/view/6473/5088>
- Ehrenberg, S. (2010). Reflections on reflections: Mirror use in a university dance training environment. *Theatre, Dance and Performance Training*, 1(2), 172–184. <https://doi.org/10.1080/19443927.2010.505001>
- Escobar-Álvarez, J. A., Jiménez-Reyes, P., Da Conceição, F. A., & Fuentes-García, J. P. (2022). Effect of supplementary physical training on vertical jump height in professional ballet dancers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(8), 1257–1263. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0513>
- Evans, B. W., Cureton, K. J., & Purvis, J. W. (1978). Metabolic and circulatory responses to walking and jogging in water. *Research Quarterly*, 49(4), 442–449.

- Fortin, S. (2004). A experiência do corpo na formação em dança: A consciência corporal como caminho de aprendizagem. *Motrivivência*, (23), 23–34. <https://doi.org/10.5007/%25x>
- Foster, S. L. (2011). *Choreographing empathy: Kinesthesia in performance*. Routledge.
- Fonseca, A. M. (2008). *Psicomotricidade e desenvolvimento da criança*. Porto Editora.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2013). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Genuario, S. E., & Vegso, J. J. (1990). The use of a swimming pool in the rehabilitation and reconditioning of athletic injuries. *Contemporary Orthopaedics*, 20(4), 381–387.
- Geurts, K. L. (2005). Consciousness as “feeling in the body”: A West African theory of embodiment, emotion, and the making of a mind. In D. Howes (Ed.), *Empire of the Senses* (pp. 164–178). Berg.
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (2001). *O inquérito: teoria e prática*. Celta Editora.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (6.ª ed.). Atlas.
- Gilbert, A. G. (2006). *Brain-compatible dance education*. National Dance Education Organization.
- Gonçalves, M. (2004). Técnicas de recolha de dados em investigação: Inquirir por questionário e/ou inquirir por entrevista. In J. Amado (Org.), *Manual de investigação qualitativa em educação* (pp. 75–93). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Gorwa, J., Dworak, L. B., Michnik, R., & Jurkojc, J. (2014). Kinematic analysis of modern dance movement “stag jump” within the context of impact loads, injury to the locomotor system and its prevention. *Medical Science Monitor*, 20, 1082–1089. <https://doi.org/10.12659/MSM.890126>
- Graça, C. M. P. de A. (2018). *Uma proposta metodológico-didática para o ensino da técnica Graham no contexto do ensino artístico especializado da dança* [Trabalho de natureza profissional, Escola Superior de Dança]. <https://repositorio.ipl.pt/entities/publication/36e84aa3-936c-4403-8a75-2f386be451ac>

- Guest, G., Namey, E., Taylor, J., Eley, N., & McKenna, K. (2017). *Comparing focus groups and individual interviews: Findings from a randomized study*. International Journal of Social Research Methodology, 20(6), 693–708. <https://doi.org/10.1080/13645579.2017.1281601>
- Hall, S. J. (2009). *Biomecânica básica* (5ª ed.). Manole.
- Hanna, J. L. (2008). A nonverbal language for imagining and learning: Dance education in K–12 curriculum. *Educational Researcher*, 37(8), 491–506. <https://doi.org/10.3102/0013189X08326032>
- Hawkins, E. (1992). *The body is a clear place and other statements on dance*. Princeton Book Company.
- Hodgson, J. (2001). *Mastering movement: The life and work of Rudolf Laban*. Routledge.
- Indriani, F. N., Fitri, M., & Sultoni, K. (2020). The effect of aerobics dance and water aerobics on muscle endurance. In *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education* (pp. 242–246). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201214.080>
- International Association for Dance Medicine & Science. (2019). *Mirrors in the dance class*. <https://iadms.org/media/5781/iadms-resource-paper-mirrors-in-the-dance-class.pdf>
- Jeon, D. (2017). *Comparação das forças de reação do solo entre bailarinas iniciantes e experientes durante a aterragem de um salto em segunda posição* (Dissertação de mestrado). Universidade Estadual de Utah, Estados Unidos.
- Lakatos, E. M., & Marconi, M. A. (2003). *Fundamentos de metodologia científica*. Atlas.
- Lüdke, M., & André, M. E. D. A. (1986). *Pesquisa em educação: Abordagens qualitativas*. EPU.
- Luria, A. R. (1970). The functional organization of the brain. *Scientific American*, 222(3), 66–78.
- Macel, E. (2009). Terese Capucilli – An interview. *Dance Magazine*. <http://www.dancemagazine.com/terese-capucilli-2306877650.html>

- Maglischo, E. W. (2010). *Nadando o mais rápido possível* (3ª ed.). Manole.
- Marques, A. S. (2017). *O ensino da dança e a aprendizagem situada: Um estudo de caso em contexto artístico-educacional* [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Lisboa]. Repositório Científico do IPL. <https://repositorio.ipl.pt/handle/10400.21/6262>
- Matos, M., Morais, A., Souza, M., & Ribas, R. (2015). Avaliação dos efeitos da dança em meio aquático na habilidade funcional de indivíduos de 50 a 75 anos. *Geriatrics, Gerontology and Aging*, 9(2), 103–108.
- Merriam-Webster. *Osteogenic*. In Merriam-Webster.com Dictionary. Consultado a 30 de julho de 2025
- Monteiro, J. S. P. R. (2018). *Os benefícios do ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica através da sua lecionação em meio aquático – 5º ano do Conservatório de Música da Jobra* [Relatório final de estágio, Escola Superior de Dança].
- Morgado, J. C. (2013). *O estudo de caso na investigação em educação*. Santo Tirso, Portugal: De Facto Editores.
- Nascimento, V. (2024). *Técnica da dança clássica: Reflexões | Análise | Testemunhos*. Lisbon International Press.
- Nordin, M., & Frankel, V. H. (2003). *Biomecânica básica do sistema musculoesquelético* (3ª ed.). Guanabara Koogan.
- Patrício, D. P. (2013). *Proposta de ensino-aprendizagem de natação a crianças cegas* [Estudo de caso, Universidade Portucalense Infante D. Henrique].
- Potter, C. (2008). Sense of motion, senses of self: Becoming a dancer. *Ethnos*, 73(4), 444–465. <https://doi.org/10.1080/00141840802563915>
- Pöyhönen, T., Keskinen, K. L., Kyröläinen, H., Hautala, A., Savolainen, J., & Mälkiä, E. (2001). Neuromuscular function during therapeutic knee exercise under water and on dry land. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 82(10), 1446–1452. <https://doi.org/10.1053/apmr.2001.25073>
- Prado, A. K. G., Reichert, T., Conceição, M. O., Delevatti, R. S., Kanitz, A. C., & Kruehl, L. F. M. (2022). Effects of aquatic exercise on muscle strength in young and elderly adults:

- A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(5), 1468–1483. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001595>
- Rutkowska-Kucharska, A., Bober, T., & Serafin, R. (2004). Loads acting on the locomotor system in sports. In M. Nałęcz (Ed.), *Biocybernetics and biomedical engineering. Part III: Biomechanics of sports. Biomechanical analysis of loads in sports* (pp. 631–648).
- Sanz, M. (1991). Los mejores profesores de natacion precoz: “mama; y papa”. *Revista digital EFDeportes*.
- Sellers-Young, B. (2013). Stillness in motion – Motion in stillness: Contemplative practice in the performing arts. In J. R. McCutcheon & B. Sellers-Young (Eds.), *Embodied consciousness: Performance technologies* (pp. 75–90). Palgrave Macmillan.
- Seremetakis, N. (1994). *The senses still: Perception and memory as material culture in modernity*. Westview Press. <https://doi.org/10.4324/9780429314506>
- Sklar, D. (2000). Reprise: On dance ethnography. *Dance Research Journal*, 32(1), 70–77.
- Tuckman, B. W., & Harper, B. E. (2012). *Conducting educational research* (6. ed.). Rowman & Littlefield Publishers.
- Van Hooren, B. (2017). The effects of aquatic exercise on strength and flexibility in athletes: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(10), 1–11.
- Waganowa, A. (1952). *Principles of classical dance*. PWM.
- Wang, T. J., Belza, B., Thompson, F. E., Whitney, J. D., & Bennett, K. (2007). Effects of aquatic exercise on flexibility, strength and aerobic fitness in adults with osteoarthritis of the hip or knee. *Journal of Advanced Nursing*, 57(2), 141–152. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.04102.x>
- Wenzel, R. (2020). *Martha Graham Dance Company: The Eve Project*. The John F. Kennedy Center for the Performing Arts. <https://www.kennedy-center.org/education/resources-for-educators/classroom-resources/performance-guides/performance-guides/19-20-season/200305-martha-graham-dance-company-the-eve-project/>

Apêndices

APÊNDICE A – Entrevista com Professor Luís Xarez



Escola Superior de Dança
Mestrado em Ensino de Dança

O ensino da Técnica de Dança
Contemporânea em meio aquático:
estratégias para a aquisição de
competências e conteúdos com
alunos do 3º e 4º ano do Curso Básico
de Dança da EVD CR

Entrevista com Professor Luís Xarez

9 de outubro 2024

Orientação: Professora Ana Silva Marques

Orientanda: Beatriz Faria

Entrevista com professor Luís Xarez

1. Informações Gerais

Entrevistador(a): Estagiária Beatriz Faria

Entrevistada: Professor Luís Xarez

Data: 9 de outubro de 2024

Local: Piscinas Solinca

Duração Estimada: 15 minutos

2. Questões da Entrevista

1. Qual é a pertinência do trabalho realizado na água para os bailarinos?

- Antes de chegarmos aos bailarinos, devemos ter em conta as mais-valias da atividade física realizada na água, para todos os seres humanos. Para além da natação, existe um crescente número de atividades físicas que têm sido criadas, para aproveitar os benefícios da atividade física realizada em meio aquático. A vida começou na água e isso até é copiado na gestação: o feto é desde o 12º dia envolvido pelo líquido amniótico, que é 99% de água e que o acompanha até ver a luz do dia. Talvez por isso, o retorno episódico das crianças e dos adultos ao meio aquático é associado a sensações de prazer. Para além desse aspeto que não deve ser menosprezado, de natureza mais psicológica, existem dois fatores físicos que têm implicações diretas no trabalho muscular realizado na água. O primeiro, tem a ver com a quase ausência da ação da gravidade. É um facilitador, mas não contribui, por exemplo para o aumento da densidade mineral óssea. Às pessoas com osteoporose, por exemplo, deve ser proposta atividade física anti-gravítica, ou seja, a realizada fora de água, pois é essa que contribui para o aumento da densidade mineral óssea. O segundo fator, prende-se com a resistência da água ser superior à resistência do ar. Logo, sempre que fazemos ações motoras, imersos no meio aquático, estamos a vencer uma resistência superior, o que contribui para o fortalecimento muscular. A carga é ligeiramente superior, para o mesmo gesto motor realizado na água, relativamente ao realizado fora de água. E essa

2



Entrevista com professor Luís Xarez

intensidade pode ser regulada, aumentando a velocidade de execução. Também por razões biomecânicas, ou seja, que a física explica, os gestos realizados com maior velocidade, correspondem a um aumento da carga, da resistência que tem de ser vencida pelo praticante. Se os praticantes forem bailarinos, independentemente da forma de dança que pratiquem, terão seguramente vantagens em utilizar as mais-valias da atividade física realizada em meio aquático.

2. Para si quais são os princípios fundamentais para a realização de um trabalho eficiente com os bailarinos na água?

- Aqueles que são os princípios gerais do treino: continuidade, progressão, individualização, especificidade e periodização.

3. Que vantagens vê que existam para a técnicos dos bailarinos, praticando este tipo de aulas com regularidade?

- Depende da população-alvo, se falarmos de bailarinos profissionais e pré-profissionais, com tabelas horárias muito carregadas, este tipo de treino complementar, deveria acontecer uma vez por semana, duas vezes em determinados períodos do planeamento anual. Nos períodos preparatório e de transição, faz mais sentido, do que durante o período performativo. Mas tudo depende dos objetivos do treino técnico, e do modo como ele se relaciona com o treino físico e o treino coreográfico, para cada caso.

4. Quais são as principais dificuldades para os alunos quando fazem as aulas na água?

- Na minha experiência com mais de 20 anos a realizar este tipo de trabalho, o feedback que tenho relativamente a dificuldades, passa pelo doseamento da carga. Tenho trabalhado com *experts* e *novices*, ao nível do domínio da técnica de dança clássica, e em todos eles vi evolução. O meu método (comparável à barra no chão,

3



Entrevista com professor Luís Xarez

à barra no centro ou à barra na barra) é comprovadamente vantajoso para a iniciação à dança clássica, devido ao primeiro fator referido na resposta à questão, e também para os mais experientes, provavelmente devido ao segundo fator referido na resposta à questão 1. Tirando as dificuldades inerentes à mudança do estúdio para a piscina, que implica alguma adaptação motora na realização dos mesmos gestos técnicos, as dificuldades mais referidas têm a ver com a fadiga muscular. Isso resolve-se mais facilmente quando o treino é individualizado e a carga é ajustada à capacidade de cada um dos alunos.

5. Quais são os maiores constrangimentos para si enquanto professor ao dar as aulas na água?

- Sinceramente, a maior dificuldade é encontrar um cantinho numa piscina, que me deixe trabalhar em paz e sossego. O comércio tomou conta destes espaços (mesmo os municipais) e os alugueres são absurdos.

6. Como pensa que possa ser pertinente explorar a dança contemporânea no meio aquático?

- A mesma pertinência que tem para a dança clássica ou para qualquer outra forma ou idioma da dança. As vantagens da prática no meio aquático existem, como referi na resposta à questão 1, para todas as modalidades e famílias da motricidade humana. A dança pode ser muitas coisas, mas não deixa de ser uma atividade física. A introdução do meio aquático no treino dos bailarinos de dança contemporânea, das danças de rua ou das danças de salão, é uma questão apenas de tempo, de projeto e de conhecimento da metodologia de treino que tem de ser ajustada às especificidades de cada técnica de dança, para que a prescrição de exercícios seja eficaz e eficiente.

Entrevista com professor Luís Xarez

7. Quanto tempo acha necessário de prática na água para ser possível melhorias na técnica de dança em estúdio?

- Depende muito da frequência (nº de vezes por semana) e da qualidade da prática. Tenho feedbacks de resultados imediatos que dizem estar ligados àquela aula pontual que tiveram comigo e outros que observei passados 8 a 10 semanas, com os alunos que realizam regularmente, uma aula por semana. Em termos empíricos, porque falta estudar estas experiências de um ponto de vista científico, diria que será difícil não visualizar melhorias em estúdio, passadas 6 a 8 semanas, com uma prática de duas vezes por semana.

8. Vê diferenças na técnica dos seus alunos após o trabalho dentro de água?

8.1. Admitindo que vê diferenças na técnica dos seus alunos após o trabalho dentro de água, quais são essas diferenças?

- A resposta é positiva, como afirmei na resposta anterior. As diferenças são as que normalmente se usam para avaliar as habilidades técnicas, observando-se uma melhor qualidade de execução, mais próximo do padrão motor modelar. Este tipo de trabalho, tem a tal componente física de reforço muscular, e melhorando a força muscular específica, consegue-se obter um ROM (*range of motion*) superior num *developpé* ou num *grand battement*... mas existe todo um trabalho de ajustamento postural, do chamado treino proprioceptivo, de consciência corporal, que a água proporciona que estão na origem da melhoria da execução dos mesmos skills técnicos, observados depois em estúdio ou em palco.

Entrevista com professor Luís Xarez

9. Admitindo que existem melhorias visíveis na técnica de dança dos seus alunos, existe alguma maneira de simular o ambiente aquático para a obtenção dessas melhorias sem sair do estúdio?

- Não, só inundando os estúdios... o que não me parece aconselhável!



APÊNDICE B – Notas de campo da observação



Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

O ensino da Técnica de Dança Contemporânea em meio aquático: estratégias para a aquisição de competências e conteúdos com alunos do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança da EVDCA

Observação estruturada

Professoras titulares: Professora Joana Sousa e Professora Sofia Inácio

Orientação: Professora Ana Silva Marques

Orientanda: Beatriz Faria

Observação estruturada
3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Data: 10 de outubro de 2024
Turma: 3º ano do CBD
Local: Instalações da EVDCR
Recursos: Ipad para música e coluna de som.
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.
Sumário da aula: A aula foi dedicada a aprimorar os exercícios que já tinham sido aprendidos previamente e acrescentar conteúdos aos exercícios.
Metodologia de ensino: 1. Marcação do exercício com contagens em grupo e com a intervenção da professora sempre que necessário. 2. Realização do exercício com música sem a intervenção da professora. 3. Pausa para dar correções e para tirar dúvidas. 4. Realização do mesmo exercício com música, para aplicação dos feedbacks dados. 5. Fecho do ciclo de feedback. A professora optou por utilizar uma abordagem demonstrativa e explicativa para a aprendizagem das alunas.
Ambiente da aula: A aula decorreu num ambiente propício à aprendizagem das alunas, com bastante energia por parte da professora, promovendo a motivação das alunas para aprender. A professora conseguiu manter a disciplina das alunas nas aulas, através de chamadas à atenção sempre que era necessário. Para chamar as alunas à atenção, quando estavam a conversar demais, utilizava sempre uma comunicação assertiva e séria e as alunas deixavam de conversar e focavam-se no que estava a ser pedido.
Dinamismo de grupo: Entre as alunas da turma há uma aluna que é a líder e as outras alunas seguem as suas contagens quando estão a marcar os exercícios, mas enquanto turma possuem uma coesão entre si. São uma turma conversadora, mas trabalhadora. Sempre que uma colega está em baixo com qualquer situação externa à aula, ou está magoada é a aluna líder que transmite à professora no início da aula.
Interação professora-alunas: A professora recorreu bastante ao humor nos momentos de feedback após a realização dos exercícios para focar a atenção das alunas ao explicar como deveriam fazer e para brincar com os erros cometidos pelas alunas durante a realização dos exercícios, de forma à aprendizagem ser feita de forma construtiva.
Adaptação às necessidades: A professora não necessitou de adaptar os exercícios, uma vez que a única aluna lesionada foi adaptando os exercícios sempre que precisava, recorrendo à professora antes de fazer cada exercício para confirmar se estaria a fazer as adaptações corretamente. Do ponto de vista da adaptação do exercício ao nível técnico, os exercícios foram construídos, partindo do plano de estudos definido para o ano correspondente.
Pontos fortes: A forma como a professora explica os exercícios é bastante eficaz, não deixando espaço para dúvidas. A sua demonstração também é clara e após a explicação não dá espaço para conversa ou para interrupções, começando de imediato o exercício.

Observação estruturada
3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Oportunidades de melhoria:

A professora poderia utilizar mais o toque e o feedback tátil para corrigir as alunas e para lhes transmitir a natureza de cada movimento e as sensações que devem procurar. Poderia optar por utilizar a parede ou recorrer a outros feedbacks extrínsecos para corrigir as posturas em determinados movimentos.

Transposição para prática futura:

Como professora recorrerei bastante ao humor para enumerar e posteriormente corrigir os erros das alunas na realização dos exercícios, porque me revejo bastante numa prática de ensino denotada pela boa disposição e pelos feedbacks construtivos. Irei também assumir um comportamento assertivo e sério para manter a ordem na aula, sempre que seja necessário, de forma que as alunas percebam que há regras que devem ser sempre respeitadas. Ajudarei sempre as aulas a fazer as adaptações necessárias, em caso de lesão ou outro impedimento.

Autoavaliação:

A observação tem sido uma ferramenta essencial para identificar lacunas ao nível da força e da qualidade do movimento das alunas. Este processo reforça a pertinência do meu projeto de estágio, que, através da realização de aulas de técnica de dança contemporânea em meio aquático, se compromete a colmatar essas dificuldades. Ao analisar as dificuldades motoras e a necessidade de um maior desenvolvimento muscular e técnico, consigo ajustar ainda melhor os objetivos e metodologias do meu projeto, garantindo que responde de forma eficaz às necessidades das alunas.

Warm-up		Duração	Tempo acumulado
Música 4/4, com uma velocidade rápida		5'	-----
OBJETIVOS TÉCNICOS			
1. Mobilizar e lubrificar as articulações (tornozelos, joelhos, ancas, ombros, pulsos), preparando-as para os movimentos amplos. 2. Ativar o centro do corpo (core), essencial para equilíbrio e controlo do movimento. 3. Trabalhar a força e resistência muscular das pernas e tornozelos. 4. Aprimorar o alinhamento postural e estabilidade antes de movimentos mais complexos. 5. Aumentar a circulação sanguínea e a temperatura muscular, reduzindo o risco de lesões.			
DESCRIÇÃO			
Exercício de aumento da temperatura corporal e frequência cardíaca: Deslocamento pelo espaço de diferentes formas: a correr, a fazer galope lateral e anda pelo espaço até chegar ao chão e espreguiça deitadas de barriga para cima. Abdominais pequenos no centro, abdominais com subida dos braços para 5ª posição. Subida e descida das pernas alternadamente com pernas a 90º e faz a tesoura com pernas sempre esticadas para o teto. Exercício de aquecimento articular: Rodar as várias articulações e aquecer a coluna, com mobilização da mesma. <i>Leg beats</i> ao lado deitadas com a perna debaixo dobrada e a outra esticada e <i>leg beats</i> à frente com a perna debaixo dobrado e a outra esticada.			
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA			
- Força e resistência muscular nas pernas e tornozelos: "Nos <i>leg beats</i>, foca-te em manter a perna bem esticada e ativa, como se houvesse uma resistência invisível a desafiar cada movimento." - Alinhamento postural e estabilidade: "Ao executar os exercícios de core, imagina um fio a alongar-te desde o topo da cabeça até ao teto, garantindo que o tronco se mantém alinhado e estável." - Transições entre níveis (baixo, médio, alto): "Ao descer para o chão, usa a respiração para suavizar a transição e sente como cada parte do corpo encontra apoio no solo antes de se render completamente."			



ESCOLA
SUPERIOR
DE DANÇA



Observação estruturada
3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **Coordenação e integração do movimento:** "Ao alternar a subida e descida das pernas nos abdominais, mantém o ritmo constante e fluido, sentindo como a força do core guia a ação das pernas sem perder o controlo."

ANÁLISE TÉCNICA

Deep Work

1. Knee Bends

Música 2/4

10'

15'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. **Fortalecimento do pé e tornozelo** – A alternância entre meia ponta e *plié* trabalha a força, resistência e controlo.
2. **Alinhamento e eixo corporal** – A execução do *grand plié* e o retorno à vertical exigem consciência postural e controlo do centro.
3. **Estabilidade e equilíbrio** – O toque do pé no tornozelo e o *chassé* testam a estabilidade em apoios alternados.
4. **Dinâmicas e transições suaves** – A *spiral* com ½ integrada a passos fluidos promove a continuidade no movimento.

DESCRIÇÃO

Estão em pé com pés em paralelo e forçam a meia ponta e depois forçam a meia ponta com *plié* alternadamente. Fazem um *quick* e sobem e descem o joelho. Repetem tudo em 1ª posição. Fazem um *grand plié* e voltam a subir para a vertical. Pé toca no tornozelo e fazem um *chassé* com 1 perna em paralelo. *Spiral* com ½ volta e braço em 5ª posição para fazer 2 passos e repetirem para o outro lado.

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Ativação dos músculos dos pés:** "Ao subires para meia ponta, sente que estás a empurrar o chão com os dedos e a distribuir o peso de forma equilibrada entre o primeiro e o quinto metatarso."
- **Coordenação e precisão rítmica:** "No *quick*, pensa no ritmo como um pulso interno e mantém a energia fluida, sem prender o movimento entre as transições."
- **Alinhamento e controlo postural:** "Durante o *grand plié*, imagina um fio a puxar-te do topo da cabeça para o teto, garantindo que o tronco se mantém alinhado e não colapsa."
- **Estabilidade no apoio e transições:** "Ao tocar o tornozelo, ativa os músculos da perna de base, mantém o eixo central estável para preparar o *chassé* com segurança e certifica-te que o teu peso está distribuído pelos dedos todos dos pés, como se o pé se quisesse expandir pelo chão e criar raízes a partir dos dedos."
- **Exploração da fluidez e continuidade:** "Na *spiral*, sente como a rotação começa na base da coluna e se expande pelo tronco, enquanto o braço em 5ª posição conduz a energia do movimento."

ANÁLISE TÉCNICA

A maior parte das alunas ao focar-se no trabalho das pernas começa a descurar toda a ativação da parte superior do corpo, não sendo capaz de manter o alinhamento postural. Apresentam alguma dificuldade em manter a fluidez do movimento ao regressar ao eixo depois do *grand plié*. Ao fazerem os *coupés* conseguem

Observação estruturada
3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

ter precisão no movimento, mas não ativam todo o tronco para terem estabilidade ao transferirem o peso de dois apoios para um apoio no chão.

Ao fazerem a *spiral* com os braços em 5ª posição, as alunas demonstram fluidez no movimento, mas não sabem controlar o movimento para depois dar os 2 passos para a frente e repetirem para o outro lado. Não têm claro no corpo, o término da *spiral* para o que vem a seguir.

2. Kneling spine curls/Exercise on six

Música 4/4

10'

25'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Mobilidade e dissociação do tronco – A rotação do tronco enquanto os braços sobem para 5ª posição desenvolve a capacidade de dissociar o movimento superior e inferior do corpo.

2. Controlo e fluidez no chão – O *slide* e *roll* trabalham transições suaves para o solo, promovendo um uso eficiente da gravidade e do peso corporal.

3. Força e ativação do core – A posição de *table top* e as ações de *contraction* e *release* exigem um forte envolvimento da musculatura abdominal e lombar.

4. Projeção e resistência – A projeção da anca para a frente e o retorno controlado à posição inicial treinam a força excêntrica e a qualidade da resistência no movimento.

DESCRIÇÃO

4 *Swing Legs* e passam pelo "arco iris" para fazer a "estrela" de barriga para baixo. Passam para 4ª posição e fazem o *roll* e a vela. Colocam-se de pé e saltam fazendo *coupé* numa perna para caírem e fazerem *roll* e vela novamente. Terminam sentadas com os joelhos juntos.

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Dissociação e mobilidade do tronco:** "Ao rodar o tronco, imagina que tens de crescer para torcer a coluna como se fosse um pano a ser espremido, mantendo as ancas estáveis e os braços alongados para 5ª posição."

- **Precisão rítmica no *high lift*:** "Pensa no 'e' como um pequeno impulso interno. Sente o corpo a elevar-se suavemente antes do *slide*, sem perder o controlo do centro."

- **Fluidez e controlo na transição para o solo:** "No *slide* e *roll*, imagina que o teu corpo está a derreter suavemente para o chão, usando a resistência muscular para evitar quedas bruscas."

- **Ativação do core na posição de *table top*:** "Sente o abdómen ativo, como se o umbigo estivesse a ser puxado para dentro e para cima, garantindo estabilidade antes do *contraction*."

- **Intenção e energia na *contraction* e *release*:** "Deixa o movimento do *contraction* surgir de dentro para fora, como se algo te puxasse para dentro, e depois expande com energia no *release*."

- **Resistência no regresso à posição inicial:** "Ao projetar a anca para a frente e regressar, imagina que estás a mover-te contra uma corrente de ar, sentindo a resistência do próprio corpo para um retorno controlado."

ANÁLISE TÉCNICA

A maior parte das alunas ainda não é capaz de incorporar nos seus movimentos a resistência necessária para voltar à posição inicial, após a projeção da anca. Muitas alunas não possuem ainda a mobilidade na cintura escapular e na coluna vertebral para a manter as mãos em contacto com os pés no momento da projeção da anca. Necessitam de trabalhar bastante a elevação pélvica dos glúteos e fazer exercícios específicos de mobilidade para os ombros e para a coluna vertebral. Depois de conseguirem atingir o grau de mobilidade necessário para fazer o exercício conseguirão dar a qualidade específica de cada movimento.

Observação estruturada
3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

A grande maioria das alunas esforça-se para fazer o *high lift*, mas ainda não o conseguem fazer com a fluidez necessária, porque ainda não conseguem isolar a lombar e projetar apenas o peito. Uma das razões é a mencionada anteriormente – o encurtamento dos músculos isquiotibiais.

Phrasing		
1. Knee Bends		
Música 4/4 com diferentes velocidades	10'	35'
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Coordenação entre membros superiores e inferiores – A sincronização dos <i>knee bends</i> com os braços passando por quatro pontos desenvolve a coordenação global e a consciência espacial. 2. Mobilidade e dissociação do tronco – O <i>brush com spiral en croix</i> trabalha a rotação do tronco de forma dissociada das pernas, melhorando a mobilidade e fluidez dos movimentos. 3. Controlo e estabilidade no centro – A execução do <i>brush</i> no chão e fora do chão desafia o equilíbrio e a força do core, preparando o corpo para deslocamentos mais amplos. 4. Força e estabilidade em apoios alternados – O <i>lunge</i> à frente, ao lado e atrás desenvolve a força das pernas, a estabilidade na transferência de peso e o controlo do centro. 5. Equilíbrio e precisão – O <i>rise com coupés</i> testa a capacidade de manter a estabilidade num apoio reduzido, fortalecendo tornozelos, pés e o controlo postural.		
DESCRIÇÃO		
<i>Knee Bends</i> com coordenação de braços. Os braços passam por 4 pontos, começando a abrir para 2ª posição. Depois fazem <i>brush com spiral en croix</i> no chão e depois fora do chão. Fazem um <i>lunge</i> à frente ao lado e atrás com braços. Terminam com <i>rise</i> e testam o equilíbrio, fazendo <i>coupés</i>.		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Imagética: "Nos <i>lunges</i> é como se fossem um compasso, com a perna esticada" - Coordenação entre membros superiores e inferiores: "Ao moveres os braços pelos quatro pontos, pensa em manter a fluidez e a intenção no trajeto, como se estivesse a desenhar no ar com as mãos." - Mobilidade e fluidez do tronco: "Na <i>spiral en croix</i>, deixa a rotação começar na base da coluna e expandir-se pelo tronco, sem perder a ligação com o centro do corpo." - Fortalecimento e controlo dos membros inferiores: "Ao fazeres o <i>brush</i> fora do chão, mantém o pé ativo e os dedos alongados, como se estivesse a varrer o ar com energia e precisão." - Transferência de peso e estabilidade: "Nos <i>lunges</i>, sente o peso a deslocar-se com controlo, mantendo o alinhamento dos joelhos com os pés e usando o chão como suporte. A perna faz <i>rebound</i> e as costas mantêm-se com uma ligeira inclinação" - Equilíbrio e controlo postural: "No <i>rise</i>, ativa o core e visualiza um fio invisível a puxar-te para cima. Nos <i>coupés</i>, mantém o eixo estável e evita oscilações bruscas, mantendo a ativação do centro."		
ANÁLISE TÉCNICA		
A maior parte das alunas mantém a coordenação nos braços e nas pernas durante a realização dos <i>knee bends</i>. Quando passam para os <i>brushes</i> fora do chão têm alguma dificuldade em manter o alinhamento e a ativação do centro. Nos <i>lunges</i> algumas alunas possuem também dificuldade em manter a fluidez na passagem do movimento da frente para o lado e de lado para trás. É importante também fortalecer as pernas para a realização mais controlada deste exercício.		

Observação estruturada
3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

2. Swing Legs		
Música 4/4 com velocidade lenta	10'	45'
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Mobilidade e fluidez nas pernas – Os 4 <i>Swing Legs</i> trabalham a amplitude e a articulação das ancas, promovendo um movimento dinâmico e controlado das pernas. 2. Coordenação e continuidade do movimento – A transição pelo “arco-íris” para a “estrela” desenvolve a fluidez entre planos, exigindo um encadeamento orgânico de movimentos. 3. Força e controlo no centro do corpo – A passagem para a 4ª posição, seguida do <i>roll</i> e da vela, ativa o core e melhora a estabilidade no tronco, essencial para manter o alinhamento e o equilíbrio. 4. Exploração de níveis e deslocamento no espaço – O movimento de subir de pé, saltar e cair para o <i>roll</i> e vela novamente treina a adaptação do corpo às mudanças de níveis, dinâmicas e deslocação. 5. Equilíbrio e aterragem controlada – O <i>coupé</i> no salto desafia a estabilidade e a precisão da receção, exigindo uma ativação eficaz da musculatura dos pés e pernas.		
DESCRIÇÃO		
4 <i>Swing Legs</i> e passam pelo “arco iris” para fazer a “estrela” de barriga para baixo. Passam para 4ª posição e fazem o <i>roll</i> e a vela. Colocam-se de pé e saltam fazendo <i>coupé</i> numa perna para caírem e fazerem <i>roll</i> e vela novamente. Terminam sentadas com os joelhos juntos.		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Mobilidade e fluidez nas pernas: “Ao fazeres os <i>Swing Legs</i>, pensa em mover as pernas como se fossem penas leves, controlando a amplitude e mantendo a linha das pernas esticada, sem deixar de manter o pé em contacto com o chão.” - Coordenação e continuidade do movimento: “No arco-íris e na estrela, deixa o movimento fluir de uma posição para a outra sem interrupções, como se o corpo estivesse a seguir um caminho contínuo no espaço.” - Força e controlo no centro do corpo: “Quando passares para a 4ª posição, ativa o teu core, garantindo que a coluna permanece alongada. No <i>roll</i> e vela, usa os músculos do abdominal e dos glúteos para controlar a transição.” - Exploração de níveis e deslocamento no espaço: “Ao te levantares e saltares, sente a diferença entre os níveis baixos e altos, mantendo o corpo firme e a receção suave, sem perder o equilíbrio.” - Equilíbrio e receção controlada: “Ao saltar e fazeres o <i>coupé</i>, imagina que o chão é um apoio firme e sólido. Controla a queda, com a ajuda da ativação do centro, para garantir que não há oscilação no corpo ao aterrar.”		
ANÁLISE TÉCNICA		
No momento da <i>fall</i> a seguir ao salto com <i>coupé</i> as alunas ainda não conseguem controlar o movimento do corpo. No momento do salto conseguem manter o alinhamento do corpo e ter precisão no seu movimento, mas precisam de alguma força nos pés e nas pernas para terem total sucesso no exercício.		

Observação estruturada
3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Saltos e deslocações espaciais		
1. Sissones laterais		
Música 3/4	10'	55'
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Força e precisão nas pernas – Os <i>sissones</i> laterais trabalham a potência e o controlo das pernas, desenvolvendo a capacidade de impulsionar e chegar ao chão de forma controlada. 2. Coordenação e dissociação de membros superiores e inferiores – A posição dos braços (um em frente ao peito e o outro esticado) exige a capacidade de dissociar os movimentos dos membros superiores e inferiores, aprimorando a coordenação. 3. Estabilidade no eixo central – O movimento lateral desafia o equilíbrio e o alinhamento do tronco, sendo essencial manter o centro estável durante as transições. 4. Amplitudes e controlo de direção – A execução das <i>sissones</i> para os lados treina a direção e amplitude do salto, além de garantir um controlo adequado para não perder a linha e a forma. 5. Consciência espacial – O exercício desenvolve a perceção do espaço e a conexão com o corpo em movimento, importante para a precisão dos saltos laterais e a colocação correta dos membros.		
DESCRIÇÃO		
De uma lateral à outra, 3 a 3 fazem <i>sissones</i> laterais com 1 braço em frente ao peito e o outro esticado.		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Força e precisão nas pernas: "Ao fazeres o <i>sissone</i> lateral, imagina que estás a empurrar o chão com os pés para ganhar altura e estabilidade. Sente os músculos das pernas a ativarem-se enquanto saltas." - Coordenação e dissociação de membros superiores e inferiores: "Quando os braços estiverem em frente ao peito e esticados, pensa que um braço está a guiar o movimento enquanto o outro cria uma linha de energia, mantendo os braços controlados, mas ativos." - Estabilidade no eixo central: "No salto lateral, mantém o tronco alinhado, evitando que o corpo se desvie. Sente o centro do teu corpo a puxar para cima, mantendo a postura ereta e estável." - Amplitudes e controlo de direção: "Ao saltar para os lados, assegura que o movimento é fluido e controlado, sem perder a forma. Evita movimentos bruscos e assegura que a aterragem é suave e precisa." - Consciência espacial: "Sente como o teu corpo se move de lado para lado, mantendo a consciência da posição dos braços e das pernas, como se o espaço à tua volta estivesse a ser desenhado com cada movimento."		
ANÁLISE TÉCNICA		
As alunas ainda possuem alguma falta de controlo na chegada ao chão, com chegada brusca e desequilibrada, o que revela a necessidade de mobilidade do tornozelo, do fortalecimento dos pés e da força nas pernas. O tronco tende a inclinar-se para o lado ou para frente durante o salto, sendo importante o trabalho do core e de ativação do centro. Em alguns casos os braços não têm uma definição, não estão ativos, sendo imprescindível o fortalecimento da cadeia posterior do tronco. Adicionalmente como falta ativação dos músculos das pernas, o salto ainda não tem a potência, a precisão e a amplitude necessárias.		

Observação estruturada
3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

2. Pequenos saltos		
Música 4/4	10'	65'
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Força e potência nas pernas – Os 4 saltos em paralelo, 1ª e 2ª posição desenvolvem a força e a coordenação dos músculos das pernas, além de melhorar a precisão nas receções e a capacidade de impulsão. 2. Coordenação e alinhamento dos braços – As transferências de peso com os braços exigem que o movimento de braços e pernas seja realizado com precisão e sincronia, reforçando a coordenação entre membros superiores e inferiores. 3. Dissociação e equilíbrio nos <i>sissones</i> laterais – Os 2 <i>sissones</i> laterais à direita exigem o controlo da dissociação dos membros e a manutenção do equilíbrio ao saltar para o lado, fortalecendo o centro e os membros inferiores. 4. Mudança de direções e controlo no salto de ½ com deslocamento – O salto com ½ volta trabalha a adaptação do corpo às mudanças de direção, o foco e a precisão no posicionamento das pernas na receção. 5. Estabilidade e controlo postural – Durante os saltos e aterragens, é fundamental manter a estabilidade e o alinhamento postural, assegurando que o centro se mantém ativo e a postura ereta.		
DESCRIÇÃO		
No centro fazem 4 saltos em paralelo, 4 saltos em 1ª posição. Repetem em 2ª posição e fazem 3 transferências de peso com os braços que utilizaram no exercício anterior de <i>sissones</i>. Fazem um <i>assémblié</i> com braços juntos à frente da cabeça e 2 <i>sissones</i> laterais para a direita. Dão ½ com salto para um lado e para o outro.		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Transição suave entre diferentes posições: "Ao transitar de uma posição para outra, como da 1ª para a 2ª posição, mantém o alinhamento e a fluidez." - Coordenação e alinhamento dos braços: "Quando transferires o peso, assegura-te de que os braços estão bem alinhados com o movimento das pernas. Evita que os braços percam o controlo. Pensa que os braços estão a guiar o movimento, sem tensão." - Dissociação e equilíbrio nos <i>sissones</i> laterais: "Nos <i>sissones</i> laterais, mantém a linha do corpo firme e alinhada. Imagina que estás a saltar de forma precisa para o lado, com o centro do corpo sempre estável e os pés bem direcionados." - Mudança de direções e controlo no salto de ½: "Ao fazeres o salto de ½, visualiza um eixo central no teu corpo, permitindo que cada salto seja controlado e preciso. Ao aterrar, tenta fazer o movimento suave, sem perder a linha ou a estabilidade." - Estabilidade e controlo postural: "Lembra-te de manter o tronco ereto, especialmente ao saltar e aterrar. Usa o core para estabilizar o corpo e evitar que o tronco se incline para a frente ou para trás."		
ANÁLISE TÉCNICA		
Bastantes alunas evidenciaram uma receção descontrolada e uma desconexão dos braços ao movimento do tronco. Ao realizarem o exercício notei que o peso não estava distribuído corretamente, o que provocava alguma dificuldade nas transferências de peso. Havia também alguma falta de precisão na junção das pernas. Seria bastante benéfico o trabalho de força da cadeia superior posterior do tronco e das pernas.		

Observação estruturada
3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

3. Belts com tilts		
Música 6/8 fazem ao dobro do tempo	10'	75'
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Controlo e força no tronco – Os 2 <i>belts</i> desenvolvem a estabilidade e o controlo do tronco, trabalhando a ativação dos músculos do core para realizar movimentos laterais controlados. 2. Exploração de níveis e dinâmica no salto – Os 2 <i>belts</i> com salto exigem força nas pernas e coordenação, além de desafiar a capacidade de transição fluida entre o movimento de flexão e salto, mantendo o alinhamento e o controlo durante a elevação. 3. Amplitude e fluidez nos tilts – Os 2 <i>tilts</i> exigem a ativação da parte inferior do corpo enquanto o tronco se move lateralmente, com desequilíbrio. A transição para a 4ª posição à frente exige uma boa coordenação e alinhamento, preparando para a execução fluida do movimento. 4. Controlo de direção e precisão no tilt com salto – O <i>tilt</i> com salto desenvolve a capacidade de mover-se de forma controlada, mantendo a precisão no alinhamento e a continuidade do movimento, especialmente ao saltar e manter a forma durante a transição. 5. Equilíbrio e controlo postural – Durante os <i>tilts</i> e saltos, é fundamental manter o equilíbrio e a postura correta, garantindo que há desequilíbrio, mas que é assegurado o regresso ao centro.		
DESCRIÇÃO		
Na lateral fazem 2 <i>belts</i> , depois 2 <i>belts</i> com salto, seguem para 2 <i>tilts</i> que terminam passando por 4ª posição à frente. Terminam com um <i>tilt</i> com salto.		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Controlo e força no tronco: "Ao realizar os <i>belts</i>, imagina que o tronco está a ser guiado por um fio invisível, mantendo-se firme e controlado enquanto as ancas se movem de forma precisa para os lados. Sente o core a trabalhar para manter a estabilidade." - Exploração de níveis e dinâmica no salto: "Nos <i>belts</i> com salto, visualiza o movimento como uma transição suave do chão para o ar, utilizando a força das pernas para elevar o corpo de forma controlada. Evita que o salto seja brusco e trabalha a fluidez na chegada ao chão." - Amplitude e fluidez nos tilts: "Nos <i>tilts</i>, tenta maximizar a amplitude do movimento mantendo o alinhamento das pernas e o tronco. Sente o alongamento lateral enquanto o corpo se inclina, mas sem perder o equilíbrio ou a forma." - Controlo de direção e precisão no tilt com salto: "Ao fazeres o <i>tilt</i> com salto tenta que o salto não desestabilize o tronco, mantendo a postura no seu alinhamento correto." - Equilíbrio e controlo postural: "Sempre que estiveres em movimento, especialmente durante os <i>tilts</i> e saltos, usa o core para estabilizar o corpo." - Coordenação entre membros inferiores e superiores: "Durante o <i>tilt</i>, concentra-te na coordenação dos braços com as pernas, assegurando que os braços acompanham o movimento sem perder o alinhamento ou causar desvio na postura do corpo. Durante os <i>belts</i> os braços são como um pêndulo, não sobem quando saltamos.", "Os braços são como um pêndulo, não sobem quando saltamos".		
ANÁLISE TÉCNICA		
Algumas alunas ao fazer os <i>tilts</i> têm dificuldade em manter e controlar a rotação externa da perna de trabalho, pela falta de ativação do core. As alunas ainda têm uma aterragem descontrolada nos <i>belts</i> com salto, o que pode causar impacto excessivo nos joelhos e tornozelos. Assim sendo é de extrema importância fortalecer e trabalhar estes exercícios num ambiente com menor impacto. Nos <i>tilts</i> notei também uma falta de ativação do core e dos glúteos, que lhes provocava desequilíbrio e instabilidade ao elevar a perna, e também alguma compensação no tronco— curvavam a coluna para frente ou para trás para "ajudar" a levantar a perna, comprometendo a correta colocação do corpo. Ainda me apercebi de alguma falta de controlo na descida da perna, pela pouca força.		



ESCOLA
SUPERIOR
DE DANÇA



Observação estruturada
3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

4. Across the space		
Música 4/4	10´	85´
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Consciência do centro e controlo do peso corporal – Fundamental para os <i>rolls</i>, cambalhotas e suspensões, permitindo que o corpo se mova com eficiência e equilíbrio. 2. Ativação do Core – Essencial para sustentar o pino e a suspensão, mantendo a estabilidade e alinhamento correto. 4. Uso articulado do chão – Explorar o contacto contínuo com o chão, distribuindo o peso corretamente para facilitar as quedas e recuperações. 5. Extensão e precisão das linhas do corpo – Importante no <i>developé</i> e no pino, garantindo clareza e intenção nos movimentos. 6. Exploração das dinâmicas e qualidade do movimento – Variar entre momentos de suspensão, impacto e suavidade, promovendo uma execução expressiva e controlada.		
DESCRIÇÃO		
Na lateral, passo e <i>fall</i>, <i>roll</i> pelo rabo e cambalhota de joelhos. <i>Roll</i> pelo rabo e <i>developé</i> com joelho a deslizar pelo chão. Pino, desenrola e suspende para apoiar a outra perna no chão. Cambalhota para o lado direito e termina deitada. <i>Roll</i> pelo rabo para se colocarem de pé.		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Ativação do core e estabilidade no pino: "Ao fazer o pino, ativa o teu core e mantém as pernas alinhadas. O tronco deve estar ereto, sem tensionar os ombros ou o pescoço." - Extensão e precisão das linhas do corpo: "No <i>developé</i> e no pino, trabalha a linha das tuas pernas e a precisão dos teus movimentos. Tenta manter a perna que está no ar totalmente esticada e a outra perna bem apoiada no chão." - Exploração das dinâmicas e qualidade do movimento: "Sente a diferença entre a suavidade do <i>roll</i> e a intensidade do salto para o pino. Cada momento deve ser executado com a energia apropriada, explorando a fluidez no chão e a suspensão no pino." - Consciência espacial e orientação: "Ao passar de um movimento para outro, mantém uma boa perceção do espaço. Sente a direção e o nível em que estás e ajusta o teu corpo para transitar de forma precisa."		
ANÁLISE TÉCNICA		
Algumas alunas não conseguem fazer o <i>developé</i> controlado para depois deslizar pelo chão, porque precisam de concentrar a sua energia no centro do corpo e perceber como é feita a transferência de peso para as mãos. As alunas têm alguma dificuldade em terminar de forma fluída a cambalhota que termina deitada.		

Observação estruturada
3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

5. Gazelas		
Música 6/8	5'	90'
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Impulsão e Elevação – Desenvolver a capacidade de projeção e suspensão no ar, trabalhando a potência dos membros inferiores. 2. Coordenação – Integrar o movimento das pernas com os braços para criar um deslocamento fluído e harmonioso. 3. Alinhamento corporal – Manter o tronco ereto e as ancas niveladas para garantir a clareza da forma no ar. 4. Ativação do core – Controlar a estabilidade e a receção, evitando oscilações ou impactos excessivos. 5. Qualidade do movimento – Explorar a sensação de leveza e expansão, enfatizando a intenção do salto.		
DESCRIÇÃO		
Na diagonal fazem passo gazela.		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Impulsão e Elevação: "Pensa em crescer para cima antes de avançar. Usa a força do pé de apoio para impulsionar o corpo no ar, como se estivesses a saltar sobre um obstáculo invisível." - Coordenação: "Sente a conexão entre os braços e as pernas. Os braços devem acompanhar o movimento das pernas de forma fluída, sem tensão nos ombros, e em oposição às pernas." - Ativação do core: "Ao aterrar, controla a descida ativando o abdominal e dobrando ligeiramente os joelhos para absorver o impacto, sem colapsar o corpo." - Qualidade do movimento: "Imagina que estás a atravessar o espaço com leveza, como se estivesses a voar por um instante. Explora a sensação de expansão e amplitude do salto."		
ANÁLISE TÉCNICA		
Muitas alunas têm bastante dificuldade em coordenar o movimento dos braços com o movimento das pernas, quebrando a fluidez do salto. Mas a maior dificuldade é manter a suspensão, porque não conseguem ter a impulsão necessária para ganhar altura suficiente e para mantê-la. Apesar da maior dificuldade ser a suspensão, muitas alunas não fazem uma boa receção ao chão, porque deixam-se cair sem qualquer controlo e não têm continuidade na sequência, tornando o movimento rígido e fragmentado. A perna detrás de muitas das alunas não chega a esticar por completo, quebrando a linha estética do movimento.		

APÊNDICE C – Registos visuais

<https://educast.fccn.pt/vod/channels/n5johp9da?locale=pt>

APÊNDICE D – Diário de Bordo



Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança

**O ensino da Técnica de Dança
Contemporânea em meio aquático:
estratégias para a aquisição de
competências e conteúdos com
alunos do 3º e 4º ano do Curso Básico
de Dança da EVDCCR**

Diário de Bordo

Professora titular: Professora Joana Sousa e Professora Sofia Inácio

Orientação: Professora Ana Silva Marques

Orientanda: Beatriz Faria

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

09.10.2024

Realizei uma aula de barra com o professor Luís Xarez, durante a qual me foi recomendado que o meu projeto de estágio decorresse numa piscina onde as alunas conseguissem tocar com os pés no fundo. Tendo em conta essa sugestão, conversei com a professora Ana no sentido de alterar o local inicialmente previsto — uma piscina funda onde as alunas não têm pé — para uma piscina mais apropriada às condições recomendadas. No entanto, considerando os esforços já desenvolvidos para garantir 40 minutos de prática aquática com as alunas e sendo esta a única solução viável para ambas as instituições envolvidas, decidi prosseguir com a realização do projeto de estágio na piscina funda.

No momento de seleção dos instrumentos de recolha de dados, surgiu a necessidade de optar entre métodos de avaliação qualitativa, quantitativa ou uma combinação de ambos. Considero relevante a aplicação de testes que permitam avaliar as variáveis força e postura nas alunas. No entanto, reconheço que estas alunas frequentam outras disciplinas — nomeadamente a unidade curricular de Técnica de Dança Contemporânea — o que poderá influenciar os resultados obtidos. Assim, mesmo que se verifique um aumento da força, não será possível determinar com precisão se esse progresso resulta exclusivamente das sessões aquáticas.

Adicionalmente, coloco em questão se apenas quatro sessões de 40 minutos terão um impacto significativo na variável da força. Apesar de estar consciente de que os dados poderão estar enviesados — uma vez que, para eliminar esse viés, seria necessário que o grupo do 3.º ano não frequentasse outras aulas além das sessões aquáticas — optei por proceder com a avaliação qualitativa das variáveis em estudo.

Desta forma, irei desenvolver o meu projeto centrando a atenção na qualidade do movimento, na força e na resistência do movimento das alunas do 3º ano, adotando, para tal, uma abordagem de natureza qualitativa. No que diz respeito à turma do 4.º ano, será igualmente realizada uma intervenção com as mesmas alunas, com o objetivo principal de lhes proporcionar uma perceção do que é dançar em meio aquático e refletir, em conjunto, sobre o impacto que essa experiência poderia ter na sua técnica de dança.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

30.10.2024

3º ano:

→ Contextualização

A aula teve carácter avaliativo, funcionando como um teste prático no qual a professora titular avaliou a execução dos exercícios trabalhados ao longo das aulas anteriores. Esta sessão teve como principal objetivo observar o grau de consolidação técnica dos conteúdos ministrados até ao momento.

→ Descrição das funções

Fiquei responsável por conduzir o momento inicial da aula, realizando o aquecimento. A restante aula foi orientada integralmente pela professora titular.

→ Planeamento e execução

O aquecimento foi cuidadosamente planeado com o objetivo de preparar o corpo das alunas para a aula, incidindo na mobilização do tronco, na consciência respiratória e na ativação muscular e articular. Esta preparação visou criar as condições ideais para uma execução técnica eficaz durante o teste.

→ Interação com a professora titular

Durante a realização do aquecimento, a professora titular, Joana, assumiu uma postura observadora, permitindo-me autonomia na condução da atividade.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Não se verificou a necessidade de divisão do grupo ou de partilha de tarefas, uma vez que o formato da aula permitiu uma gestão simples e direta das alunas.

→ Gestão do tempo

O tempo destinado ao aquecimento revelou-se adequado, não sendo necessário proceder a qualquer ajustes ao longo da sessão.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

A aula constituiu uma experiência de grande valor formativo, sobretudo pela forma como a professora titular estruturou e organizou os diferentes momentos da mesma. Pude observar a eficácia da divisão de determinados exercícios por grupos, destacando-se a forma estratégica como as transições foram geridas — o grupo que terminava um exercício era o mesmo que iniciava o seguinte. Esta dinâmica promoveu fluidez na aula e facilitou a observação individualizada. Além disso, compreendi a importância de manter a organização constante das filas ao longo da aula, uma vez que essa estratégia pode facilitar significativamente a atribuição de classificações.

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Data: 30 de outubro (4ª feira) das 14h50 às 16h20		
Local: Instalações da Escola Vocacional de Dança		
Ano/Período: 3º ano/1º período		
Duração: 1h30		
Recursos: Ipad para música, colchões, elásticos e outros materiais pedagógicos diversos		
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.		
Sumário da aula: A aula foi dedicada à avaliação da execução dos exercícios ensinados até ao momento.		
Warm-up	Duração	Tempo acumulado
Música 4/4, com uma velocidade rápida	10´	-----
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Mobilizar e lubrificar as articulações (tornozelos, joelhos, ancas, ombros, pulsos), preparando-as para os movimentos amplos. 2. Ativar o centro do corpo (core) na prancha e nos abdominais, essencial para equilíbrio e controlo do movimento. 3. Trabalhar a força e resistência muscular nas pernas e tornozelos através dos deslocamentos e apoios no solo. 4. Aprimorar o alinhamento postural e estabilidade antes de movimentos mais complexos. 5. Aumentar a circulação sanguínea e a temperatura muscular , reduzindo o risco de lesões.		
DESCRIÇÃO		
Exercício de deslocamentos pelo espaço: 1-64 Deslocamentos com diferentes pontos de iniciação, em diferentes direções e níveis. 1-64 Correr pelo espaço livremente com momentos de <i>roll down</i> até à prancha isométrica. Manter a prancha isométrica por 10 segundos. 1-64 Aquecimento articular guiado Exercício de aumento da temperatura corporal e frequência cardíaca: 1-16 4 Abdominais curtos 1-16 2 <i>Roll</i> pelo ombro (dir. e esq.) 1-32 Repetição 1-16 4 Abdominais completos com braços em 5ª posição 1-16 4 Ponte de glúteos 1-16 4 Swing legs 1-32 4 <i>Roll</i> pelo ombro abre em estrela		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Correção postural: "Ativa o abdómen e mantém os ombros longe das orelhas na prancha." , "No <i>roll down</i> , sente cada vértebra a articular-se antes de chegares à prancha." - Consciência articular: "Explora diferentes iniciações do movimento e percebe como cada articulação contribui para o deslocamento." , "Observa como o peso do corpo se transfere entre os apoios no espaço." - Ativação do core: "Na prancha, imagina que o teu umbigo está a ser puxado para cima, mantendo a estabilidade." , "Nos abdominais, controla a descida para evitar impulsos desnecessários." - Respiração: "Coordena a respiração com o movimento – expira na subida dos abdominais para maior controlo." , "Não bloqueies a respiração na execução da prancha, mantém um fluxo constante." - Conexão do centro do corpo: "O movimento das pernas vem do core, ativa a musculatura abdominal para maior controlo." , "Nos <i>rolls</i> pelos ombros, sente a continuidade do movimento sem perder o alinhamento do tronco."		

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

30.10.2024

4º ano:

→ Contextualização

A aula em questão teve como principal finalidade a revisão de todos os exercícios que seriam posteriormente avaliados pela professora titular no âmbito do teste prático. Este momento pedagógico assumiu, assim, um caráter de consolidação, permitindo às alunas reforçar a execução técnica dos conteúdos previamente abordados ao longo do período letivo.

→ Descrição das funções

Fiquei responsável por lecionar o exercício de *brushes*, o qual elaborei de forma autónoma. Este exercício foi previamente enviado à professora titular para aprovação, garantindo a sua adequação ao plano curricular da turma.

→ Planeamento e execução

O exercício de *brushes* foi planeado com base nos conteúdos programáticos definidos para o 1.º período, tendo também em consideração a possibilidade de, futuramente, comparar a execução das alunas desta turma com a do 3.º ano após a experiência em meio aquático, no âmbito do meu projeto de estágio.

→ Interação com a professora titular

Durante o momento de leção do exercício, a professora titular assumiu um papel observador, limitando-se a colocar a música e a assistir à execução, permitindo-me total autonomia na condução do exercício.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Não se revelou necessário proceder à divisão do grupo nem à partilha de tarefas, uma vez que a organização da aula permitiu a condução fluída da atividade por um único interveniente.

→ Gestão do tempo

O tempo previsto para a realização do exercício foi suficiente, não sendo necessário proceder a quaisquer ajustes temporais durante a aula.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

A observação da forma como a professora titular organizou e conduziu a aula revelou-se bastante enriquecedora. Destaco a sua capacidade de gestão do tempo, permitindo que eu lecionasse o exercício de *brushes* e que, simultaneamente, as alunas tivessem oportunidade de rever os restantes exercícios. Notei ainda uma abordagem eficaz nos feedbacks prestados, focando-se apenas nos aspetos essenciais, o que contribuiu para uma aula dinâmica e objetiva. Presumo que esta escolha metodológica se prenda com o facto de os exercícios já estarem consolidados, dado que têm vindo a ser trabalhados ao longo do tempo. Durante a aplicação do exercício, constatei que a segunda parte, devido à sua maior complexidade, exigia uma execução mais lenta e controlada, enquanto a parte inicial, de menor dificuldade, beneficiaria de uma dinâmica mais acelerada. Assim, a escolha musical deveria refletir estas variações de dinâmica, adequando-se às diferentes exigências de cada secção do exercício.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Data: 30 de outubro (4ª feira) das 16h20 às 17h30		
Local: Instalações da Escola Vocacional de Dança		
Ano/Período: 4º ano/1º período		
Duração: 1h30		
Recursos: Ipad para música, colchões, elásticos e outros materiais pedagógicos diversos		
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.		
Sumário da aula: A aula foi dedicada à avaliação da execução dos exercícios ensinados até ao momento.		
Warm-up		
Música 4/4, com uma velocidade rápida	Duração 10'	Tempo acumulado -----
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Mobilizar e lubrificar as articulações (tornozelos, joelhos, ancas, ombros, pulsos), preparando-as para os movimentos amplos. 2. Ativar o centro do corpo (core) na prancha e nos abdominais, essencial para equilíbrio e controlo do movimento. 3. Trabalhar a força e resistência muscular nas pernas e tornozelos através dos deslocamentos e apoios no solo. 4. Aprimorar o alinhamento postural e estabilidade antes de movimentos mais complexos. 5. Aumentar a circulação sanguínea e a temperatura muscular , reduzindo o risco de lesões.		
DESCRIÇÃO		
Exercício de deslocamentos pelo espaço: 1-64 Deslocamentos com diferentes pontos de iniciação, em diferentes direções e níveis. 1-64 Correr pelo espaço livremente com momentos de <i>roll down</i> até à prancha isométrica. Manter a prancha isométrica por 10 segundos. 1-64 Aquecimento articular guiado Exercício de aumento da temperatura corporal e frequência cardíaca: 1-16 4 Abdominais curtos 1-16 2 <i>Roll</i> pelo ombro (dir. e esq.) 1-32 Repetição 1-16 4 Abdominais completos com braços em 5ª posição 1-16 4 Ponte de glúteos 1-16 4 Swing legs 1-32 4 <i>Roll</i> pelo ombro abre em estrela		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Correção postural: "Ativa o abdómen e mantém os ombros longe das orelhas na prancha.", "No <i>roll down</i> , sente cada vértebra a articular-se antes de chegares à prancha." - Consciência articular: "Explora diferentes iniciações do movimento e percebe como cada articulação contribui para o deslocamento.", "Observa como o peso do corpo se transfere entre os apoios no espaço." - Ativação do core: "Na prancha, imagina que o teu umbigo está a ser puxado para cima, mantendo a estabilidade.", "Nos abdominais, controla a descida para evitar impulsos desnecessários." - Respiração: "Coordena a respiração com o movimento – expira na subida dos abdominais para maior controlo.", "Não bloqueies a respiração na execução da prancha, mantém um fluxo constante." - Conexão do centro do corpo: "O movimento das pernas vem do core, ativa a musculatura abdominal para maior controlo.", "Nos <i>rolls</i> pelos ombros, sente a continuidade do movimento sem perder o alinhamento do tronco."		
Deep Work		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Brushes		
Música 4/4	10´	20´
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Coordenação e mobilidade das pernas - Trabalho de <i>brushes</i>, <i>coupé</i>, <i>plié</i>, <i>pé flex</i> desenvolve a articulação das pernas com fluidez e precisão. 2. Controlo do centro e estabilidade - Fortalecimento do centro corporal para manter equilíbrio e alinhamento em apoios unipodais, <i>pliés</i> e <i>curves</i> do tronco. Capacidade de sustentar e transferir o peso com controlo. 3. Transições espaciais e dinâmicas - Exploração de diferentes níveis (alto, médio, chão) e qualidades de movimento (fluidez, impulso, suspensão). 4. Consciência corporal e memorização - Estímulo da memória motora, especialmente com a repetição em direções opostas e sentido inverso. Desenvolvimento da consciência tridimensional do corpo no espaço e do movimento como sequência integrada.		
DESCRIÇÃO		
1-4 2 Brushes em paralelo 5-6 1 Brush com <i>chassé</i> e <i>curve</i> 7-8 <i>Coupé</i> em paralelo 1-16 Repete ao lado e atrás 1-4 2 Brushes em paralelo (começa com a outra perna) 1-8 1 Brush, <i>plié</i> e <i>pé flex</i> 1-16 Repete ao lado e atrás 1-32 Repete tudo no sentido inverso 1-4 Fall e roll 5-8 De joelhos <i>side curve</i> 1-8 Repete com salto e passa para 4ª posição de pernas		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Correção postural: "Mantém o tronco alongado no <i>chassé</i>, sem colapsar a lombar." "Nas <i>curves</i> laterais, deixa o pescoço acompanhar o tronco, sem forçar a cervical." "No <i>coupé</i>, assegura-te que os ombros estão relaxados e alinhados com a bacia." - Consciência articular: "No <i>brush</i>, sente como a articulação do tornozelo, joelho e anca trabalham em cadeia para impulsionar a perna." "Explora o movimento da coluna no <i>fall</i> e <i>roll</i> – cada vértebra participa no desenrolar até ao chão." "Nas <i>side curves</i>, observa a mobilidade da coluna lateral sem mover desnecessariamente a bacia." - Ativação do core: "No <i>plié</i> com pé em <i>flex</i>, mantém o abdómen ativo para suportar o movimento sem perder o eixo." - Respiração: "Mantém uma respiração contínua durante as <i>side curves</i>, evitando tensão nos ombros." - Conexão do centro do corpo: "Sente que o impulso do <i>brush</i> vem do centro – a perna é uma extensão do tronco." "Na repetição do exercício em sentido inverso, recorre ao centro para reorganizar o corpo com controlo."		
ANÁLISE TÉCNICA		
Algumas alunas têm o apoio mal distribuído nos pés e não percebem a importância da sensação de expansão dos dedos pelo chão, como se fossem "criar raízes" Nas <i>curves</i> laterais não entendem bem a natureza do movimento, porque acham que o movimento é apenas feito com o ombro ou com a cabeça.		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

06.11.2024

3º ano:

→ Contextualização

A aula foi dedicada à introdução e aprendizagem de novos exercícios, inseridos na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, no âmbito dos conteúdos programáticos em desenvolvimento.

→ Descrição das funções

Fiquei responsável pela condução do aquecimento inicial da aula e pela leção do exercício de *swing legs*, o qual foi elaborado autonomamente. O exercício foi previamente enviado à professora titular para aprovação, assegurando a sua pertinência e adequação ao plano curricular da turma.

A abordagem metodológica adotada envolveu diferentes etapas: numa primeira fase, ensinei o exercício com base nas contagens, clarificando posteriormente eventuais dúvidas. Seguidamente, dividi a turma em dois grupos para que cada uma pudesse praticar com maior foco, inicialmente com contagens marcadas e, posteriormente, com orientação vocal e música. Realizei ainda uma breve contextualização do exercício, explicando de que forma este será adaptado para o meio aquático, mantendo a estrutura do exercício, mas alterando o plano de execução.

→ Planeamento e execução

O exercício de *swing legs* foi planeado com base nos conteúdos previstos para o 1.º período letivo, tendo também sido pensado com vista à sua futura aplicação em contexto aquático, no âmbito do projeto de estágio que estou a desenvolver.

→ Interação com a professora titular

Durante a leção do exercício, a professora titular assumiu um papel observador, responsabilizando-se apenas pela colocação da música, o que me proporcionou total autonomia na condução da atividade. Esta postura permitiu-me experimentar, em contexto real, a gestão integral da aula durante o tempo em que estive a lecionar.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Intevi ativamente durante cerca de uma hora da aula, sendo que, posteriormente, a professora titular assumiu a continuação da mesma, lecionando o exercício de *brushes* e outros dois exercícios subsequentes. Esta divisão permitiu uma gestão equilibrada do tempo e dos conteúdos.

→ Gestão do tempo

O tempo alocado à realização do exercício revelou-se adequado, não sendo necessário proceder a quaisquer ajustes. A estrutura da aula decorreu de forma fluida e coerente com os objetivos definidos.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Ao longo da aula percebi a importância da clareza na marcação do exercício com contagens para facilitar a compreensão e execução correta do exercício por parte das alunas. Foi particularmente enriquecedor poder gerir a aula de forma autónoma, com a confiança da professora titular, o que me permitiu refletir sobre a importância da assertividade e da consistência na manutenção da disciplina e no ritmo de trabalho da turma.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Adicionalmente, compreendi a relevância de respeitar os tempos de aprendizagem das alunas na introdução de novos conteúdos, equilibrando a exigência técnica com a progressão natural da aula.

Data: 6 de novembro (4ª feira) das 14h50 às 16h20		
Local: Instalações do CRDL		
Ano/Período: 3º ano/1º período		
Duração: 1h30		
Recursos: Ipad para música, colchões, elásticos e outros materiais pedagógicos diversos		
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.		
Sumário da aula: A aula foi dedicada à aprendizagem de novos exercícios.		
Warm-up		
Música 4/4, com uma velocidade rápida	Duração 10'	Tempo acumulado -----
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Mobilizar e lubrificar as articulações (tornozelos, joelhos, ancas, ombros, pulsos), preparando-as para os movimentos amplos. 2. Ativar o centro do corpo (core) na prancha e nos abdominais, essencial para equilíbrio e controlo do movimento. 3. Trabalhar a força e resistência muscular nas pernas e tornozelos através dos deslocamentos e apoios no solo. 4. Aprimorar o alinhamento postural e estabilidade antes de movimentos mais complexos. 5. Aumentar a circulação sanguínea e a temperatura muscular , reduzindo o risco de lesões.		
DESCRIÇÃO		
Exercício de deslocamentos pelo espaço: 1-64 Deslocamentos com diferentes pontos de iniciação, em diferentes direções e níveis. 1-64 Correr pelo espaço livremente com momentos de <i>roll down</i> até à prancha isométrica. Manter a prancha isométrica por 10 segundos. 1-64 Aquecimento articular guiado Exercício de aumento da temperatura corporal e frequência cardíaca: 1-16 4 Abdominais curtos 1-16 2 <i>Roll</i> pelo ombro (dir. e esq.) 1-32 Repetição 1-16 4 Abdominais completos com braços em 5ª posição 1-16 4 Ponte de glúteos 1-16 4 Swing legs 1-32 4 <i>Roll</i> pelo ombro abre em estrela		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Correção postural: "Ativa o abdómen e mantém os ombros longe das orelhas na prancha." , "No <i>roll down</i> , sente cada vértebra a articular-se antes de chegares à prancha." - Consciência articular: "Explora diferentes iniciações do movimento e percebe como cada articulação contribui para o deslocamento." , "Observa como o peso do corpo se transfere entre os apoios no espaço." - Ativação do core: "Na prancha, imagina que o teu umbigo está a ser puxado para cima, mantendo a estabilidade." , "Nos abdominais, controla a descida para evitar impulsos desnecessários." - Respiração: "Coordena a respiração com o movimento – expira na subida dos abdominais para maior controlo." , "Não bloqueies a respiração na execução da prancha, mantém um fluxo constante."		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **Conexão do centro do corpo:** "O movimento das pernas vem do core, ativa a musculatura abdominal para maior controlo.", "Nos *rolls* pelos ombros, sente a continuidade do movimento sem perder o alinhamento do tronco."

Deep Work Swing Legs

Música 3/4

10´

20´

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Coordenação e memória sequencial - O exercício exige a integração de várias frases de movimento com dinâmicas e direções diferentes, promovendo o desenvolvimento da coordenação motora global e da capacidade de memorizar e executar sequências complexas com fluidez.

2. Mobilidade da coluna e articulação segmentada - A inclusão de *chest rolls*, *body rolls*, *shoulder rolls* e *contractions* trabalha a mobilidade e o controlo da coluna vertebral em diferentes planos e níveis, promovendo a articulação segmentada do tronco e o domínio do centro.

3. Transferência de peso e gestão espacial - As várias transições entre níveis (de pé para o chão, e do chão para diferentes direções) desenvolvem a consciência da transferência de peso e a percepção do corpo no espaço, exigindo precisão nos apoios e nas trajetórias de movimento.

4. Exploração de dinâmicas contrastantes e qualidades de movimento - A alternância entre movimentos contínuos e suspensos (ex: *breathings* e *swings*) com ações mais marcadas ou rápidas (ex: *swing leg* rápido, elevação da anca) estimula a versatilidade e a expressividade técnica, permitindo explorar contrastes dinâmicos e a musicalidade do corpo em movimento.

DESCRIÇÃO

- 1-32 8 *Swing Legs*
 - 1-8 2 *Shoulder Roll* abre em estrela
 - 1-8 1 *Chest roll* e abre em estrela
 - 1-8 1 *Swing Leg*(rápido) e elevação da anca e repete para o outro lado
 - 1-4 1 *Swing Leg* para abrir para 4ª posição
 - 5-8 Passa pernas esticadas pela frente para deitar de barriga para baixo
 - 1-4 *Body roll* e passagem pelo "U" para ficar sentado, mudando de direção 2/4 de volta
 - 5-8 Espera, espera
 - 1-8 2 *Breathings*
 - 1-4 Abre em 4ª posição com inclinação lateral
 - 5-8 Roda pernas pelo chão para mudar de direção (ficar de costas)
 - 1-8 2 *Contractions*
 - 1-48 Repete até voltar à direção inicial no sentido horário.
- Repete para o outro lado

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Mobilidade da coluna e articulação segmentada:** "Imagina que a tua coluna é como uma corrente, movendo-se de forma segmentada. Sente cada parte da coluna a mover-se uma de cada vez." "Deixa o movimento sair da base da coluna, enrolando e desenrolando, e não só do pescoço ou ombros."
"Quando fizeres *contractions*, puxa o umbigo para dentro, como se estivesse a puxar os teus ossos pélvicos para a coluna, ativando o teu core."

- **Transferência de peso e gestão espacial:** "Não levantes a perna sem controlo; mantém o alinhamento e apoia bem o corpo enquanto transferes o peso."

- **Exploração de dinâmicas e qualidades de movimento:** "Explora a diferença de energia entre os movimentos suaves e rápidos. Quando fizeres os *breathings*, deve ser mais suave e fluido, enquanto os *swing*

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

legs podem ter mais energia e velocidade." "Sente o peso do corpo a puxar-te para baixo enquanto fazes o *swing leg*, e deixa a perna fluir livremente, aproveitando a gravidade para aumentar a amplitude do movimento."

ANÁLISE TÉCNICA

As alunas executam as *contractions* de forma superficial, com pouco envolvimento do centro e da respiração, com compensações no pescoço e ombros, em vez de mobilizar corretamente a coluna.

06.11.2024

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

4º ano:

→ Contextualização

A aula foi dedicada à introdução e aprendizagem de novos exercícios, inseridos na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, no âmbito dos conteúdos programáticos em desenvolvimento.

→ Descrição das funções

Fui responsável pela instrução da nova alteração do exercício *swing legs*, modificado para permitir a comparação do trabalho realizado em contexto aquático com aquele praticado em estúdio, de acordo com as necessidades do meu projeto de estágio. Iniciei o ensino com contagens e sem música, seguida da execução com música orientada por mim e, posteriormente, com a minha orientação vocal, permitindo que as alunas realizassem o exercício de forma autónoma. Durante a aula, as alunas também realizaram os *brushes*, exercício previamente ensinado e já assimilado.

→ Planeamento e execução

O exercício de *swing legs* foi alterado com o objetivo de possibilitar a sua aplicação em meio aquático, no âmbito do projeto de estágio que estou a desenvolver. A modificação manteve-se alinhada com os conteúdos programáticos previstos para o 1.º período letivo, garantindo a continuidade do desenvolvimento técnico das alunas.

→ Interação com a professora titular

Durante o processo de lecionação das alterações ao exercício e da revisão dos *brushes*, a professora titular adotou uma postura observadora, limitando-se à colocação da música. Esta abordagem proporcionou-me total autonomia na condução da atividade, permitindo-me experimentar a gestão integral da aula no contexto real.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A professora iniciou a aula com a revisão dos exercícios atribuídos a cada par de alunas, nomeadamente o exercício de *curves*, *breathings*, e, posteriormente, solicitou a minha intervenção para a introdução do exercício de *swing legs*. Em seguida, a professora retomou a sua lecionação, abordando o exercício de *adagio*, *o across the space com monkeys* e *slide jump*. A aula seguiu com a execução de *triplets* normais e com volta. Durante este período, aprendi as sequências de movimento para poder fornecer feedbacks caso as alunas necessitassem de correções.

→ Gestão do tempo

O tempo alocado à realização do exercício revelou-se adequado, não sendo necessário proceder a quaisquer ajustes. A estrutura da aula decorreu de forma fluida e coerente com os objetivos definidos.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

A aula correu de forma satisfatória, embora tenha sido marcada por um incidente com uma das alunas, que desmaiou enquanto executava o exercício de *rond jambe* na aula anterior de técnica de dança clássica, o que levou à intervenção de uma ambulância. Este evento gerou em mim uma reflexão sobre a saúde das alunas, ressaltando a importância dos professores não apenas transmitirem conhecimento técnico, mas também aconselharem as alunas a cuidarem de si mesmas, a manterem uma alimentação adequada e a estarem atentas à sua saúde. Relembrei que

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

o papel de um professor vai além do ensino técnico, sendo também um exemplo e um orientador para o bem-estar dos alunos.

Além disso, foi extremamente pertinente perceber a forma como a professora atribuiu exercícios a cada par de alunas, garantindo que cada grupo se responsabilize pelos seus próprios exercícios. Esta abordagem é fundamental para o desenvolvimento da responsabilidade, foco e autonomia das alunas, permitindo-lhes uma maior participação no processo de aprendizagem e controlo sobre o seu desenvolvimento.

Data: 6 de novembro (4ª feira) das 16h20 às 17h30		
Local: Instalações da Escola Vocacional de Dança		
Ano/Período: 4º ano/1º período		
Duração: 1h30		
Recursos: Ipad para música, colchões, elásticos e outros materiais pedagógicos diversos		
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.		
Sumário da aula: A aula foi dedicada à aprendizagem de novos exercícios.		
Deep Work		
Swing Legs	Duração	Tempo acumulado
Música 3/4	10'	-----
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Coordenação e memória sequencial - O exercício exige a integração de várias frases de movimento com dinâmicas e direções diferentes, promovendo o desenvolvimento da coordenação motora global e da capacidade de memorizar e executar sequências complexas com fluidez.		
2. Mobilidade da coluna e articulação segmentada - A inclusão de <i>chest rolls</i> , <i>body rolls</i> , <i>shoulder rolls</i> e <i>contractions</i> trabalha a mobilidade e o controlo da coluna vertebral em diferentes planos e níveis, promovendo a articulação segmentada do tronco e o domínio do centro.		
3. Transferência de peso e gestão espacial - As várias transições entre níveis (de pé para o chão, e do chão para diferentes direções) desenvolvem a consciência da transferência de peso e a percepção do corpo no espaço, exigindo precisão nos apoios e nas trajetórias de movimento.		
4. Exploração de dinâmicas contrastantes e qualidades de movimento - A alternância entre movimentos contínuos e suspensos (ex: <i>breathings</i> e <i>swings</i>) com ações mais marcadas ou rápidas (ex: <i>swing leg</i> rápido, elevação da anca) estimula a versatilidade e a expressividade técnica, permitindo explorar contrastes dinâmicos e a musicalidade do corpo em movimento.		
DESCRIÇÃO		
1-32	8 <i>Swing Legs</i>	
1-8	2 <i>Shoulder Roll</i> abre em estrela	
1-8	1 <i>Chest roll</i> e abre em estrela	
1-8	1 <i>Swing Leg</i> (rápido) e elevação da anca e repete para o outro lado	
1-4	1 <i>Swing Leg</i> para abrir para 4ª posição	
5-8	Passa pernas esticadas pela frente para deitar de barriga para baixo	
1-4	Body roll e passagem pelo "U" para ficar sentado, mudando de direção 2/4 de volta	
5-8	Espera, espera	
1-8	2 <i>Breathings</i>	

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- 1-4 Abre em 4ª posição com inclinação lateral
5-8 Roda pernas pelo chão para mudar de direção (ficar de costas)
1-8 2 Contractions
1-48 Repete até voltar à direção inicial no sentido horário.
Repete para o outro lado

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Mobilidade da coluna e articulação segmentada:** "Imagina que a tua coluna é como uma corrente, movendo-se de forma segmentada. Sente cada parte da coluna a mover-se uma de cada vez." "Deixa o movimento sair da base da coluna, enrolando e desenrolando, e não só do pescoço ou ombros."
"Quando fizeres *contractions*, puxa o umbigo para dentro, como se estivesse a puxar os teus ossos pélvicos para a coluna, ativando o teu core."

- **Transferência de peso e gestão espacial:** "Não levantes a perna sem controlo; mantém o alinhamento e apoia bem o corpo enquanto transferes o peso."

- **Exploração de dinâmicas e qualidades de movimento:** "Explora a diferença de energia entre os movimentos suaves e rápidos. Quando fizeres os *breathings*, deve ser mais suave e fluido, enquanto os *swing legs* podem ter mais energia e velocidade." "Sente o peso do corpo a puxar-te para baixo enquanto fazes o *swing leg*, e deixa a perna fluir livremente, aproveitando a gravidade para aumentar a amplitude do movimento."

ANÁLISE TÉCNICA

As alunas executam as *contractions* de forma superficial, com pouco envolvimento do centro e da respiração, com compensações no pescoço e ombros, em vez de mobilizar corretamente a coluna.

Brushes

Música 4/4

10´

20´

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Coordenação e mobilidade das pernas - Trabalho de *brushes*, *coupé*, *plié*, *pé flex* desenvolve a articulação das pernas com fluidez e precisão.

2. Controlo do centro e estabilidade - Fortalecimento do centro corporal para manter equilíbrio e alinhamento em apoios unipodais, *pliés* e *curves* do tronco. Capacidade de sustentar e transferir o peso com controlo.

3. Transições espaciais e dinâmicas - Exploração de diferentes níveis (alto, médio, chão) e qualidades de movimento (fluidez, impulso, suspensão).

4. Consciência corporal e memorização - Estímulo da memória motora, especialmente com a repetição em direções opostas e sentido inverso. Desenvolvimento da consciência tridimensional do corpo no espaço e do movimento como sequência integrada.

DESCRIÇÃO

- 1-4 2 Brushes em paralelo
5-6 1 Brush com *chassé* e *curve*
7-8 *Coupé* em paralelo
1-16 Repete ao lado e atrás
1-4 2 Brushes em paralelo (começa com a outra perna)
1-8 1 Brush, *plié* e *pé flex*
1-16 Repete ao lado e atrás
1-32 Repete tudo no sentido inverso
1-4 Fall e roll
5-8 De joelhos *side curve*

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

1-8 Repete com salto e passa para 4ª posição de pernas

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural:** "Mantém o tronco alongado no *chassé*, sem colapsar a lombar." "Nas *curves* laterais, deixa o pescoço acompanhar o tronco, sem forçar a cervical." "No *coupé*, assegura-te que os ombros estão relaxados e alinhados com a bacia."

- **Consciência articular:** "No *brush*, sente como a articulação do tornozelo, joelho e anca trabalham em cadeia para impulsionar a perna." "Explora o movimento da coluna no *fall* e *roll* – cada vértebra participa no desenrolar até ao chão." "Nas *side curves*, observa a mobilidade da coluna lateral sem mover desnecessariamente a bacia."

- **Ativação do core:** "No *plié* com pé em *flex*, mantém o abdómen ativo para suportar o movimento sem perder o eixo."

- **Respiração:** "Mantém uma respiração contínua durante as *side curves*, evitando tensão nos ombros."

- **Conexão do centro do corpo:** "Sente que o impulso do *brush* vem do centro – a perna é uma extensão do tronco." "Na repetição do exercício em sentido inverso, recorre ao centro para reorganizar o corpo com controlo."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas têm o apoio mal distribuído nos pés e não percebem a importância da sensação de expansão dos dedos pelo chão, como se fossem "criar raízes". Nas *curves* laterais não entendem bem a natureza do movimento, porque acham que o movimento é apenas feito com o ombro ou com a cabeça.

13.11.2024

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

3º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a introdução e aprendizagem de novos exercícios a serem apresentados na aula aberta, integrando a disciplina de Técnica de Dança Contemporânea e enquadrando-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento.

→ Descrição das funções

A aula decorreu de forma bastante positiva. Fui responsável pela condução do aquecimento, seguiu-se a revisão do exercício *swing legs* e a introdução dos exercícios *brushes* e *contractions*. Procedi à explicação de como estes poderiam ser adaptados e transferidos para o contexto aquático, no âmbito do projeto de estágio em curso. Abordei igualmente a necessidade de simplificação dos movimentos dos braços, justificando com as limitações impostas pelo meio aquático, onde o uso excessivo dos braços poderia dificultar a flutuação. Após o ensino dos exercícios, com o apoio de contagens rítmicas, as alunas realizaram os mesmos em pequenos grupos. No final da minha intervenção, recebi uma manifestação positiva por parte das alunas, através de palmas espontâneas.

→ Planeamento e execução

O exercício *swing legs* foi planeado tendo em consideração os conteúdos definidos para o primeiro período letivo, sendo igualmente concebido com a intenção da sua futura aplicação em contexto aquático, no âmbito do projeto de estágio em desenvolvimento.

A professora Joana sugeriu que, para facilitar a aprendizagem das alunas, fossem reservados oito tempos para a execução da vela e que as *contractions* fossem realizadas sempre com o mesmo tempo. Adotei essa proposta, tendo-se revelado eficaz no decorrer da aula.

→ Interação com a professora titular

Durante o processo de lecionação, a professora titular assumiu uma postura de observação, ficando responsável pela colocação da música. No momento do aquecimento, interviei pontualmente para reforçar a chamada de atenção às alunas, uma vez que, apesar das minhas tentativas de conter a conversa, esta persistia de forma recorrente.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A professora iniciou a aula com a revisão dos exercícios de *swing legs* e *high leg beats*, prosseguindo com a lecionação dos novos exercícios para a aula aberta. Durante este momento, colaborei ativamente no processo de ensino, prestando apoio direto às alunas posicionadas mais atrás na sala, demonstrando os movimentos, enquanto a professora acompanhava e corrigia outras alunas.

→ Gestão do tempo

O tempo destinado à realização dos exercícios revelou-se adequado, não tendo sido necessário proceder a qualquer tipo de ajuste. A estrutura da aula decorreu de forma fluida e alinhada com os objetivos previamente definidos.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Ao longo da aula, compreendi a importância de estabelecer limites claros para evitar que o excesso de conversa por parte das alunas comprometa o progresso da aprendizagem. Reconheci também o valor do uso do humor como estratégia eficaz para transmitir feedbacks construtivos, especialmente quando estes envolvem correções ou apontamentos menos positivos.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Data: 13 de novembro (4ª feira) das 14h50 às 16h20		
Local: Instalações do CRDL		
Ano/Período: 3º ano/1º período		
Duração: 1h30		
Recursos: Ipad para música, colchões, elásticos e outros materiais pedagógicos diversos		
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.		
Sumário da aula: A aula foi dedicada à aprendizagem de novos exercícios para a aula aberta.		
Warm-up		
Música 4/4, com uma velocidade rápida		Duração 10'
		Tempo acumulado -----
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Mobilizar e lubrificar as articulações (tornozelos, joelhos, ancas, ombros, pulsos), preparando-as para os movimentos amplos. 2. Ativar o centro do corpo (core) na prancha e nos abdominais, essencial para equilíbrio e controlo do movimento. 3. Trabalhar a força e resistência muscular nas pernas e tornozelos através dos deslocamentos e apoios no solo. 4. Aprimorar o alinhamento postural e estabilidade antes de movimentos mais complexos. 5. Aumentar a circulação sanguínea e a temperatura muscular , reduzindo o risco de lesões.		
DESCRIÇÃO		
Exercício de deslocamentos pelo espaço: 1-64 Deslocamentos com diferentes pontos de iniciação, em diferentes direções e níveis. 1-64 Correr pelo espaço livremente com momentos de <i>roll down</i> até à prancha isométrica. Manter a prancha isométrica por 10 segundos. 1-64 Aquecimento articular guiado Exercício de aumento da temperatura corporal e frequência cardíaca: 1-16 4 Abdominais curtos 1-16 2 <i>Roll</i> pelo ombro (dir. e esq.) 1-32 Repetição 1-16 4 Abdominais completos com braços em 5ª posição 1-16 4 Ponte de glúteos 1-16 4 Swing legs 1-32 4 <i>Roll</i> pelo ombro abre em estrela		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Correção postural: "Ativa o abdómen e mantém os ombros longe das orelhas na prancha." , "No <i>roll down</i> , sente cada vértebra a articular-se antes de chegares à prancha."		
- Consciência articular: "Explora diferentes iniciações do movimento e percebe como cada articulação contribui para o deslocamento." , "Observa como o peso do corpo se transfere entre os apoios no espaço."		
- Ativação do core: "Na prancha, imagina que o teu umbigo está a ser puxado para cima, mantendo a estabilidade." , "Nos abdominais, controla a descida para evitar impulsos desnecessários."		
- Respiração: "Coordena a respiração com o movimento – expira na subida dos abdominais para maior controlo." , "Não bloqueies a respiração na execução da prancha, mantém um fluxo constante."		
- Conexão do centro do corpo: "O movimento das pernas vem do core, ativa a musculatura abdominal para maior controlo." , "Nos <i>rolls</i> pelos ombros, sente a continuidade do movimento sem perder o alinhamento do tronco."		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Deep Work		
Swing Legs		
Música 3/4	10´	20´
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Coordenação e memória sequencial - O exercício exige a integração de várias frases de movimento com dinâmicas e direções diferentes, promovendo o desenvolvimento da coordenação motora global e da capacidade de memorizar e executar sequências complexas com fluidez.		
2. Mobilidade da coluna e articulação segmentada - A inclusão de <i>chest rolls</i> , <i>body rolls</i> , <i>shoulder rolls</i> e <i>contractions</i> trabalha a mobilidade e o controlo da coluna vertebral em diferentes planos e níveis, promovendo a articulação segmentada do tronco e o domínio do centro.		
3. Transferência de peso e gestão espacial - As várias transições entre níveis (de pé para o chão, e do chão para diferentes direções) desenvolvem a consciência da transferência de peso e a perceção do corpo no espaço, exigindo precisão nos apoios e nas trajetórias de movimento.		
4. Exploração de dinâmicas contrastantes e qualidades de movimento - A alternância entre movimentos contínuos e suspensos (ex: <i>breathings</i> e <i>swings</i>) com ações mais marcadas ou rápidas (ex: <i>swing leg</i> rápido, elevação da anca) estimula a versatilidade e a expressividade técnica, permitindo explorar contrastes dinâmicos e a musicalidade do corpo em movimento.		
DESCRIÇÃO		
1-32	8 <i>Swing Legs</i>	
1-8	2 <i>Shoulder Roll</i> abre em estrela	
1-8	1 <i>Chest roll</i> e abre em estrela	
1-8	1 <i>Swing Leg</i> (rápido) e elevação da anca e repete para o outro lado	
1-4	1 <i>Swing Leg</i> para abrir para 4ª posição	
5-8	Passa pernas esticadas pela frente para deitar de barriga para baixo	
1-4	Body roll e passagem pelo "U" para ficar sentado, mudando de direção 2/4 de volta	
5-8	Espera, espera	
1-8	2 <i>Breathings</i>	
1-4	Abre em 4ª posição com inclinação lateral	
5-8	Roda pernas pelo chão para mudar de direção (ficar de costas)	
1-8	2 <i>Contractions</i>	
1-48	Repete até voltar à direção inicial no sentido horário.	
Repete para o outro lado		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Mobilidade da coluna e articulação segmentada: "Imagina que a tua coluna é como uma corrente, movendo-se de forma segmentada. Sente cada parte da coluna a mover-se uma de cada vez." "Deixa o movimento sair da base da coluna, enrolando e desenrolando, e não só do pescoço ou ombros." "Quando fizeres <i>contractions</i> , puxa o umbigo para dentro, como se estivesse a puxar os teus ossos pélvicos para a coluna, ativando o teu core."		
- Transferência de peso e gestão espacial: "Não levantes a perna sem controlo; mantém o alinhamento e apoia bem o corpo enquanto transferes o peso."		
- Exploração de dinâmicas e qualidades de movimento: "Explora a diferença de energia entre os movimentos suaves e rápidos. Quando fizeres os <i>breathings</i> , deve ser mais suave e fluido, enquanto os <i>swing legs</i> podem ter mais energia e velocidade." "Sente o peso do corpo a puxar-te para baixo enquanto fazes o <i>swing leg</i> , e deixa a perna fluir livremente, aproveitando a gravidade para aumentar a amplitude do movimento."		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

ANÁLISE TÉCNICA

As alunas executam as *contractions* de forma superficial, com pouco envolvimento do centro e da respiração, com compensações no pescoço e ombros, em vez de mobilizar corretamente a coluna.

Brushes

Música 4/4

10'

30'

OBJETIVOS TÉCNICOS

- 1. Coordenação e mobilidade das pernas** - Trabalho de *brushes*, *coupé*, *plié*, *pé flex* desenvolve a articulação das pernas com fluidez e precisão.
- 2. Controlo do centro e estabilidade** - Fortalecimento do centro corporal para manter equilíbrio e alinhamento em apoios unipodais, *pliés* e *curves* do tronco. Capacidade de sustentar e transferir o peso com controlo.
- 3. Transições espaciais e dinâmicas** - Exploração de diferentes níveis (alto, médio, chão) e qualidades de movimento (fluidez, impulso, suspensão).
- 4. Consciência corporal e memorização** - Estímulo da memória motora, especialmente com a repetição em direções opostas e sentido inverso. Desenvolvimento da consciência tridimensional do corpo no espaço e do movimento como sequência integrada.

DESCRIÇÃO

- 1-4 2 Brushes em paralelo
- 5-6 1 Brush com *chassé* e *curve*
- 7-8 *Coupé* em paralelo
- 1-16 Repete ao lado e atrás
- 1-4 2 Brushes em paralelo (começa com a outra perna)
- 1-8 1 Brush, *plié* e *pé flex*
- 1-16 Repete ao lado e atrás
- 1-32 Repete tudo no sentido inverso
- 1-4 *Fall* e *roll*
- 5-8 De joelhos *side curve*
- 1-8 Repete com salto e passa para 4ª posição de pernas

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural:** "Mantém o tronco alongado no *chassé*, sem colapsar a lombar." "Nas *curves* laterais, deixa o pescoço acompanhar o tronco, sem forçar a cervical." "No *coupé*, assegura-te que os ombros estão relaxados e alinhados com a bacia."
- **Consciência articular:** "No *brush*, sente como a articulação do tornozelo, joelho e anca trabalham em cadeia para impulsionar a perna." "Explora o movimento da coluna no *fall* e *roll* – cada vértebra participa no desenrolar até ao chão." "Nas *side curves*, observa a mobilidade da coluna lateral sem mover desnecessariamente a bacia."
- **Ativação do core:** "No *plié* com pé em *flex*, mantém o abdómen ativo para suportar o movimento sem perder o eixo."
- **Respiração:** "Mantém uma respiração contínua durante as *side curves*, evitando tensão nos ombros."
- **Conexão do centro do corpo:** "Sente que o impulso do *brush* vem do centro – a perna é uma extensão do tronco." "Na repetição do exercício em sentido inverso, recorre ao centro para reorganizar o corpo com controlo."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas têm o apoio mal distribuído nos pés e não percebem a importância da sensação de expansão dos dedos pelo chão, como se fossem "criar raízes". Nas curvas laterais não entendem bem a natureza do movimento, porque acham que o movimento é apenas feito com o ombro ou com a cabeça.

Contractions

Música 3/4

10'

40'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Exploração e controlo do centro (core) através das *contractions* em diferentes posições corporais.
2. Coordenação entre respiração, movimento e musicalidade, com execuções em tempos específicos.
3. Consciência corporal e alinhamento postural, sobretudo nas transições entre posições e durante os *knee bends*.
4. Mobilidade da coluna, com foco no trabalho de *spirals*, *contractions* e *cambrés*.
5. Controlo da transferência de peso e equilíbrio, particularmente na vela e nas transições para o chão.

DESCRIÇÃO

- 1-16 2 Contractions com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos)
- 1-16 2 Contractions com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos)
- 1-8 2 Knee bends em paralelo (4 tempos)
- 1-4 1 Knee bend em paralelo
- 5-8 Vela
- 1-8 2 Knee bends em 1ª posição (4 tempos)
- 1-4 1 Knee bend em 1ª posição
- 5-6 Vela (sem subir o tronco)
- 7-8 Cambré até ficarem sentadas com as pernas esticadas
- 1-8 2 Contractions com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (4 tempos)
- 1-4 2 Contractions com spiral e regressa ao centro com braços esticados ao lado (2 tempos)
- 5-8 Abre as pernas em 2ª posição
- 1-16 2 Contractions em 2ª posição com drop of the head
- 1-8 Cambalhota termina de joelhos e roll para sair

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão." "Durante as *contractions* com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra." "Nos *knee bends* em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente."
- Consciência articular: "Na *spiral* com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o *cambré* até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave."
- Ativação do core: "Nas *contractions* com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdómen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar."
- Respiração: "Durante os movimentos com *spiral*, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna." "Na execução das *contractions*, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas."
- Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos *knee bends*, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as *contractions* com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Nos *knee bends* as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca).
Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas *spirals*, por falta de mobilidade na coluna torácica.

13.11.2024

4º ano:

→ Contextualização

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

A presente aula teve como principal objetivo a introdução e aprendizagem de novos exercícios a serem apresentados na aula aberta, no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea. Esta sessão enquadrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, contribuindo para a consolidação de competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

A aula decorreu de forma muito positiva. Foram revistos os exercícios de *swing legs* e *brushes*, e foi introduzido e ensinado o exercício de *contractions*, com atenção à clareza na explicação e à execução correta por parte das alunas.

→ Planeamento e execução

O exercício de *contractions* foi planeado com base nos conteúdos definidos para o primeiro período letivo e pensado, igualmente, para futura aplicação em meio aquático, no contexto do projeto de estágio em curso. A Professora Sofia Inácio sugeriu algumas alterações relativamente à nomenclatura utilizada no plano de aula. As suas observações proporcionaram um momento de reflexão crítica, o que me levou a reformular e clarificar alguns dos termos anteriormente usados.

→ Interação com a professora titular

Durante a lecionação, a professora titular manteve uma postura de observação ativa, ficando responsável pela colocação da música e pela gravação do momento em que expliquei os exercícios às alunas.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A professora iniciou a aula com a revisão dos exercícios abordados na sessão anterior, prosseguindo com o ensino do exercício de *knee bends*. Após a explicação e demonstração dos exercícios, participei na execução das propostas coreográficas da professora juntamente com as alunas e acompanhei o processo de aprendizagem, oferecendo apoio individualizado sempre que necessário.

→ Gestão do tempo

O tempo previsto para a realização dos exercícios revelou-se adequado, não sendo necessário proceder a quaisquer ajustes. A estrutura da aula decorreu de forma fluida e coerente com os objetivos pedagógicos previamente estabelecidos.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Ao longo da aula, tornou-se evidente a importância de intervir pedagogicamente sempre que os limites de respeito e atenção são ultrapassados — seja através de conversas paralelas, comportamentos dispersos ou brincadeiras. Aprendi que parar a aula para reforçar a importância do foco e da escuta é fundamental para manter um ambiente de trabalho propício à aprendizagem coletiva.

Data: 13 de novembro (4ª feira) das 16h20 às 17h30
Local: Instalações da Escola Vocacional de Dança
Ano/Período: 4º ano/1º período
Duração: 1h30
Recursos: Ipad para música, colchões, elásticos e outros materiais pedagógicos diversos

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Objetivos pedagógicos:

O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.

Sumário da aula:

A aula foi dedicada à aprendizagem de novos exercícios para a aula aberta.

Deep Work

Swing Legs

Duração

Tempo
acumulado

Música 3/4

10'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Coordenação e memória sequencial - O exercício exige a integração de várias frases de movimento com dinâmicas e direções diferentes, promovendo o desenvolvimento da coordenação motora global e da capacidade de memorizar e executar sequências complexas com fluidez.

2. Mobilidade da coluna e articulação segmentada - A inclusão de *chest rolls*, *body rolls*, *shoulder rolls* e *contractions* trabalha a mobilidade e o controlo da coluna vertebral em diferentes planos e níveis, promovendo a articulação segmentada do tronco e o domínio do centro.

3. Transferência de peso e gestão espacial - As várias transições entre níveis (de pé para o chão, e do chão para diferentes direções) desenvolvem a consciência da transferência de peso e a perceção do corpo no espaço, exigindo precisão nos apoios e nas trajetórias de movimento.

4. Exploração de dinâmicas contrastantes e qualidades de movimento - A alternância entre movimentos contínuos e suspensos (ex: *breathings* e *swings*) com ações mais marcadas ou rápidas (ex: *swing leg* rápido, elevação da anca) estimula a versatilidade e a expressividade técnica, permitindo explorar contrastes dinâmicos e a musicalidade do corpo em movimento.

DESCRIÇÃO

- 1-32 8 *Swing Legs*
- 1-8 2 *Shoulder Roll* abre em estrela
- 1-8 1 *Chest roll* e abre em estrela
- 1-8 1 *Swing Leg*(rápido) e elevação da anca e repete para o outro lado
- 1-4 1 *Swing Leg* para abrir para 4ª posição
- 5-8 Passa pernas esticadas pela frente para deitar de barriga para baixo
- 1-4 Body roll e passagem pelo "U" para ficar sentado, mudando de direção 2/4 de volta
- 5-8 Espera, espera
- 1-8 2 *Breathings*
- 1-4 Abre em 4ª posição com inclinação lateral
- 5-8 Roda pernas pelo chão para mudar de direção (ficar de costas)
- 1-8 2 *Contractions*
- 1-48 Repete até voltar à direção inicial no sentido horário.

Repete para o outro lado

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Mobilidade da coluna e articulação segmentada: "Imagina que a tua coluna é como uma corrente, movendo-se de forma segmentada. Sente cada parte da coluna a mover-se uma de cada vez." "Deixa o movimento sair da base da coluna, enrolando e desenrolando, e não só do pescoço ou ombros."
"Quando fizeres *contractions*, puxa o umbigo para dentro, como se estivesse a puxar os teus ossos pélvicos para a coluna, ativando o teu core."

- Transferência de peso e gestão espacial: "Não levantes a perna sem controlo; mantém o alinhamento e apoia bem o corpo enquanto transferes o peso."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **Exploração de dinâmicas e qualidades de movimento:** "Explora a diferença de energia entre os movimentos suaves e rápidos. Quando fizeres os *breathings*, deve ser mais suave e fluido, enquanto os *swing legs* podem ter mais energia e velocidade." "Sente o peso do corpo a puxar-te para baixo enquanto fazes o *swing leg*, e deixa a perna fluir livremente, aproveitando a gravidade para aumentar a amplitude do movimento."

ANÁLISE TÉCNICA

As alunas executam as *contractions* de forma superficial, com pouco envolvimento do centro e da respiração, com compensações no pescoço e ombros, em vez de mobilizar corretamente a coluna.

Brushes

Música 4/4

10'

20'

OBJETIVOS TÉCNICOS

- 1. Coordenação e mobilidade das pernas** - Trabalho de *brushes*, *coupé*, *plié*, pé *flex* desenvolve a articulação das pernas com fluidez e precisão.
- 2. Controlo do centro e estabilidade** - Fortalecimento do centro corporal para manter equilíbrio e alinhamento em apoios unipodais, *pliés* e *curves* do tronco. Capacidade de sustentar e transferir o peso com controlo.
- 3. Transições espaciais e dinâmicas** - Exploração de diferentes níveis (alto, médio, chão) e qualidades de movimento (fluidez, impulso, suspensão).
- 4. Consciência corporal e memorização** - Estímulo da memória motora, especialmente com a repetição em direções opostas e sentido inverso. Desenvolvimento da consciência tridimensional do corpo no espaço e do movimento como sequência integrada.

DESCRIÇÃO

- | | |
|------|--|
| 1-4 | 2 Brushes em paralelo |
| 5-6 | 1 Brush com chassé e curve |
| 7-8 | Coupé em paralelo |
| 1-16 | Repete ao lado e atrás |
| 1-4 | 2 Brushes em paralelo (começa com a outra perna) |
| 1-8 | 1 Brush, plié e pé flex |
| 1-16 | Repete ao lado e atrás |
| 1-32 | Repete tudo no sentido inverso |
| 1-4 | Fall e roll |
| 5-8 | De joelhos side curve |
| 1-8 | Repete com salto e passa para 4ª posição de pernas |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural:** "Mantém o tronco alongado no *chassé*, sem colapsar a lombar." "Nas *curves* laterais, deixa o pescoço acompanhar o tronco, sem forçar a cervical." "No *coupé*, assegura-te que os ombros estão relaxados e alinhados com a bacia."
- **Consciência articular:** "No *brush*, sente como a articulação do tornozelo, joelho e anca trabalham em cadeia para impulsionar a perna." "Explora o movimento da coluna no *fall e roll* – cada vértebra participa no desenrolar até ao chão." "Nas *side curves*, observa a mobilidade da coluna lateral sem mover desnecessariamente a bacia."
- **Ativação do core:** "No *plié* com pé em *flex*, mantém o abdómen ativo para suportar o movimento sem perder o eixo."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **Respiração:** "Mantém uma respiração contínua durante as *side curves*, evitando tensão nos ombros."

- **Conexão do centro do corpo:** "Sente que o impulso do *brush* vem do centro – a perna é uma extensão do tronco." "Na repetição do exercício em sentido inverso, recorre ao centro para reorganizar o corpo com controlo."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas têm o apoio mal distribuído nos pés e não percebem a importância da sensação de expansão dos dedos pelo chão, como se fossem "criar raízes". Nas *curves* laterais não entendem bem a natureza do movimento, porque acham que o movimento é apenas feito com o ombro ou com a cabeça.

Contractions

Música 3/4

10'

30'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. **Exploração e controlo do centro (core)** através das *contractions* em diferentes posições corporais.
2. **Coordenação entre respiração, movimento e musicalidade**, com execuções em tempos específicos.
3. **Consciência corporal e alinhamento postural**, sobretudo nas transições entre posições e durante os *knee bends*.
4. **Mobilidade da coluna**, com foco no trabalho de *spirals*, *contractions* e *cambrés*.
5. **Controlo da transferência de peso e equilíbrio**, particularmente na vela e nas transições para o chão.

DESCRIÇÃO

- | | |
|------|---|
| 1-16 | 2 Contractions com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos) |
| 1-16 | 2 Contractions com <i>spiral</i> e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos) |
| 1-8 | 2 <i>Knee bends</i> em paralelo (4 tempos) |
| 1-4 | 1 <i>Knee bend</i> em paralelo |
| 5-8 | Vela |
| 1-8 | 2 <i>Knee bends</i> em 1ª posição (4 tempos) |
| 1-4 | 1 <i>Knee bend</i> em 1ª posição |
| 5-6 | Vela (sem subir o tronco) |
| 7-8 | <i>Cambré</i> até ficarem sentadas com as pernas esticadas |
| 1-8 | 2 Contractions com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (4 tempos) |
| 1-4 | 2 Contractions com <i>spiral</i> e regressa ao centro com braços esticados ao lado (2 tempos) |
| 5-8 | Abre as pernas em 2ª posição |
| 1-16 | 2 Contractions em 2ª posição com drop of the head |
| 1-8 | <i>Cambalhota</i> termina de joelhos e roll para sair |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão."
"Durante as *contractions* com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra."
"Nos *knee bends* em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente."
- Consciência articular: "Na *spiral* com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o *cambré* até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave."
- Ativação do core: "Nas *contractions* com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdómen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar."
- Respiração: "Durante os movimentos com *spiral*, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna."
"Na execução das *contractions*, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos *knee bends*, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as *contractions* com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço.
Nos *knee bends* as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca).
Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas *spirals*, por falta de mobilidade na coluna torácica.

20.11.2024

3º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a introdução e aprendizagem de novos exercícios que serão posteriormente executados em meio aquático, no âmbito da disciplina de Técnica de

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Dança Contemporânea. Esta sessão insere-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, contribuindo para a consolidação de competências técnicas com vista à experimentação corporal em diferentes contextos.

→ Descrição das funções

A aula decorreu de forma positiva, tendo sido integralmente conduzida em regime de lecionação autónoma. O aquecimento proposto, distinto dos anteriores, revelou-se adequado e foi bem acolhido pelas alunas. Lecionei o exercício dos *jumps* e revi os exercícios de *swing legs*, *brushes* e *contractions*.

→ Planeamento e execução

Todos os exercícios desenvolvidos foram planeados com base nos conteúdos definidos para o primeiro período letivo e concebidos com o intuito de futura aplicação em meio aquático, no contexto do projeto de estágio em curso. Após uma troca de ideias com a Professora Joana, compreendi que seria pertinente centrar o trabalho na água em exercícios específicos que beneficiem das propriedades do meio, tais como *jumps*, *contractions* e *high leg beats*. Esta abordagem seletiva visou potenciar os ganhos técnicos que o meio aquático pode proporcionar, considerando que a sua aplicação prática ocorrerá em apenas três sessões. Assim, na água serão exploradas as mesmas propostas que estão atualmente a ser lecionadas em terra, com o objetivo de comparação e análise das diferenças geradas entre os dois contextos.

→ Interação com a professora titular

Durante a lecionação, a professora titular adotou uma postura de observação ativa, assumindo a responsabilidade pela colocação da música e pela gravação da explicação dos exercícios às alunas, com o intuito de documentar o processo pedagógico.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Não se revelou necessária a divisão do grupo nem a partilha de tarefas, uma vez que a estrutura da aula e o grau de autonomia das alunas permitiram uma condução fluida e eficaz por parte de um único interveniente.

→ Gestão do tempo

O tempo estipulado para a realização dos exercícios demonstrou ser adequado, não se tendo verificado a necessidade de ajustes à planificação temporal da sessão.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Durante a aula, percebi a importância de esclarecer a natureza dos movimentos propostos, de forma a evitar uma abordagem meramente imitativa por parte das alunas. Para tal, recorri à utilização de metáforas que ajudaram a transmitir sensações e qualidades de movimento, favorecendo uma compreensão mais profunda e integrada das propostas.

Data: 20 de novembro (4ª feira) das 14h50 às 16h20
Local: Instalações do CRDL
Ano/Período: 3º ano/1º período
Duração: 1h30
Recursos: Ipad para música, colchões, elásticos e outros materiais pedagógicos diversos
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Sumário da aula:

A aula foi dedicada à aprendizagem de novos exercícios para a aula aberta.

Warm-up		Duração	Tempo acumulado
Música 4/4, com uma velocidade rápida		10'	-----
OBJETIVOS TÉCNICOS			
1. Mobilizar e lubrificar as articulações (tornozelos, joelhos, ancas, ombros, pulsos), preparando-as para os movimentos amplos. 2. Ativar o centro do corpo (core) na prancha e nos abdominais, essencial para equilíbrio e controlo do movimento. 3. Trabalhar a força e resistência muscular nas pernas e tornozelos através dos deslocamentos e apoios no solo. 4. Aprimorar o alinhamento postural e estabilidade antes de movimentos mais complexos. 5. Aumentar a circulação sanguínea e a temperatura muscular, reduzindo o risco de lesões.			
DESCRIÇÃO			
Exercício de deslocamentos pelo espaço: 1-64 Deslocamentos com diferentes pontos de iniciação, em diferentes direções e níveis. 1-64 Correr pelo espaço livremente com momentos de <i>roll down</i> até à prancha isométrica. Manter a prancha isométrica por 10 segundos. 1-64 Aquecimento articular guiado Exercício de aumento da temperatura corporal e frequência cardíaca: 1-16 4 Abdominais curtos 1-16 2 <i>Roll</i> pelo ombro (dir. e esq.) 1-32 Repetição 1-16 4 Abdominais completos com braços em 5ª posição 1-16 4 Ponte de glúteos 1-16 4 Swing legs 1-32 4 Roll pelo ombro abre em estrela			
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA			
- Correção postural: "Ativa o abdómen e mantém os ombros longe das orelhas na prancha." ; "No <i>roll down</i>, sente cada vértebra a articular-se antes de chegares à prancha." - Consciência articular: "Explora diferentes iniciações do movimento e percebe como cada articulação contribui para o deslocamento." ; "Observa como o peso do corpo se transfere entre os apoios no espaço." - Ativação do core: "Na prancha, imagina que o teu umbigo está a ser puxado para cima, mantendo a estabilidade." ; "Nos abdominais, controla a descida para evitar impulsos desnecessários." - Respiração: "Coordena a respiração com o movimento – expira na subida dos abdominais para maior controlo." ; "Não bloqueies a respiração na execução da prancha, mantém um fluxo constante." - Conexão do centro do corpo: "O movimento das pernas vem do core, ativa a musculatura abdominal para maior controlo." ; "Nos <i>rolls</i> pelos ombros, sente a continuidade do movimento sem perder o alinhamento do tronco."			
Deep Work			
Swing Legs			
Música 3/4		10'	20'
OBJETIVOS TÉCNICOS			

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- 1. Coordenação e memória sequencial** - O exercício exige a integração de várias frases de movimento com dinâmicas e direções diferentes, promovendo o desenvolvimento da coordenação motora global e da capacidade de memorizar e executar sequências complexas com fluidez.
- 2. Mobilidade da coluna e articulação segmentada** - A inclusão de *chest rolls*, *body rolls*, *shoulder rolls* e *contractions* trabalha a mobilidade e o controlo da coluna vertebral em diferentes planos e níveis, promovendo a articulação segmentada do tronco e o domínio do centro.
- 3. Transferência de peso e gestão espacial** - As várias transições entre níveis (de pé para o chão, e do chão para diferentes direções) desenvolvem a consciência da transferência de peso e a percepção do corpo no espaço, exigindo precisão nos apoios e nas trajetórias de movimento.
- 4. Exploração de dinâmicas contrastantes e qualidades de movimento** - A alternância entre movimentos contínuos e suspensos (ex: *breathings* e *swings*) com ações mais marcadas ou rápidas (ex: *swing leg* rápido, elevação da anca) estimula a versatilidade e a expressividade técnica, permitindo explorar contrastes dinâmicos e a musicalidade do corpo em movimento.

DESCRIÇÃO

- 1-32 8 *Swing Legs*
1-8 2 *Shoulder Roll* abre em estrela
1-8 1 *Chest roll* e abre em estrela
1-8 1 *Swing Leg*(rápido) e elevação da anca e repete para o outro lado
1-4 1 *Swing Leg* para abrir para 4ª posição
5-8 Passa pernas esticadas pela frente para deitar de barriga para baixo
1-4 Body roll e passagem pelo "U" para ficar sentado, mudando de direção 2/4 de volta
5-8 Espera, espera
1-8 2 *Breathings*
1-4 Abre em 4ª posição com inclinação lateral
5-8 Roda pernas pelo chão para mudar de direção (ficar de costas)
1-8 2 *Contractions*
1-48 Repete até voltar à direção inicial no sentido horário.
Repete para o outro lado

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Mobilidade da coluna e articulação segmentada:** "Imagina que a tua coluna é como uma corrente, movendo-se de forma segmentada. Sente cada parte da coluna a mover-se uma de cada vez." "Deixa o movimento sair da base da coluna, enrolando e desenrolando, e não só do pescoço ou ombros."
"Quando fizeres *contractions*, puxa o umbigo para dentro, como se estivesse a puxar os teus ossos pélvicos para a coluna, ativando o teu core."
- **Transferência de peso e gestão espacial:** "Não levantes a perna sem controlo; mantém o alinhamento e apoia bem o corpo enquanto transferes o peso."
- **Exploração de dinâmicas e qualidades de movimento:** "Explora a diferença de energia entre os movimentos suaves e rápidos. Quando fizeres os *breathings*, deve ser mais suave e fluido, enquanto os *swing legs* podem ter mais energia e velocidade." "Sente o peso do corpo a puxar-te para baixo enquanto fazes o *swing leg*, e deixa a perna fluir livremente, aproveitando a gravidade para aumentar a amplitude do movimento."

ANÁLISE TÉCNICA

As alunas executam as *contractions* de forma superficial, com pouco envolvimento do centro e da respiração, com compensações no pescoço e ombros, em vez de mobilizar corretamente a coluna.

Brushes

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Música 4/4		10´	30´
OBJETIVOS TÉCNICOS			
1. Coordenação e mobilidade das pernas - Trabalho de <i>brushes</i>, <i>coupé</i>, <i>plié</i>, <i>pé flex</i> desenvolve a articulação das pernas com fluidez e precisão. 2. Controlo do centro e estabilidade - Fortalecimento do centro corporal para manter equilíbrio e alinhamento em apoios unipodais, <i>pliés</i> e <i>curves</i> do tronco. Capacidade de sustentar e transferir o peso com controlo. 3. Transições espaciais e dinâmicas - Exploração de diferentes níveis (alto, médio, chão) e qualidades de movimento (fluidez, impulso, suspensão). 4. Consciência corporal e memorização - Estímulo da memória motora, especialmente com a repetição em direções opostas e sentido inverso. Desenvolvimento da consciência tridimensional do corpo no espaço e do movimento como sequência integrada.			
DESCRIÇÃO			
1-4	2 Brushes em paralelo		
5-6	1 Brush com <i>chassé</i> e <i>curve</i>		
7-8	<i>Coupé</i> em paralelo		
1-16	Repete ao lado e atrás		
1-4	2 Brushes em paralelo (começa com a outra perna)		
1-8	1 Brush, <i>plié</i> e <i>pé flex</i>		
1-16	Repete ao lado e atrás		
1-32	Repete tudo no sentido inverso		
1-4	<i>Fall</i> e <i>roll</i>		
5-8	De joelhos <i>side curve</i>		
1-8	Repete com salto e passa para 4ª posição de pernas		
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA			
- Correção postural: "Mantém o tronco alongado no <i>chassé</i>, sem colapsar a lombar." "Nas <i>curves</i> laterais, deixa o pescoço acompanhar o tronco, sem forçar a cervical." "No <i>coupé</i>, assegura-te que os ombros estão relaxados e alinhados com a bacia." - Consciência articular: "No <i>brush</i>, sente como a articulação do tornozelo, joelho e anca trabalham em cadeia para impulsionar a perna." "Explora o movimento da coluna no <i>fall</i> e <i>roll</i> – cada vértebra participa no desenrolar até ao chão." "Nas <i>side curves</i>, observa a mobilidade da coluna lateral sem mover desnecessariamente a bacia." - Ativação do core: "No <i>plié</i> com <i>pé</i> em <i>flex</i>, mantém o abdómen ativo para suportar o movimento sem perder o eixo." - Respiração: "Mantém uma respiração contínua durante as <i>side curves</i>, evitando tensão nos ombros." - Conexão do centro do corpo: "Sente que o impulso do <i>brush</i> vem do centro – a perna é uma extensão do tronco." "Na repetição do exercício em sentido inverso, recorre ao centro para reorganizar o corpo com controlo."			
ANÁLISE TÉCNICA			
Algumas alunas têm o apoio mal distribuído nos pés e não percebem a importância da sensação de expansão dos dedos pelo chão, como se fossem "criar raízes" Nas <i>curves</i> laterais não entendem bem a natureza do movimento, porque acham que o movimento é apenas feito com o ombro ou com a cabeça.			

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Contractions		
Música 3/4	10´	40´
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1.Exploração e controlo do centro (core) através das contractions em diferentes posições corporais.		
2.Coordenação entre respiração, movimento e musicalidade, com execuções em tempos específicos.		
3.Consciência corporal e alinhamento postural, sobretudo nas transições entre posições e durante os knee bends.		
4.Mobilidade da coluna, com foco no trabalho de spirals, contractions e cambrés.		
5.Controlo da transferência de peso e equilíbrio, particularmente na vela e nas transições para o chão.		
DESCRIÇÃO		
1-16	2 Contractions com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos)	
1-16	2 Contractions com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos)	
1-8	2 Knee bends em paralelo (4 tempos)	
1-4	1 Knee bend em paralelo	
5-8	Vela	
1-8	2 Knee bends em 1ª posição (4 tempos)	
1-4	1 Knee bend em 1ª posição	
5-6	Vela (sem subir o tronco)	
7-8	Cambré até ficarem sentadas com as pernas esticadas	
1-8	2 Contractions com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (4 tempos)	
1-4	2 Contractions com spiral e regressa ao centro com braços esticados ao lado (2 tempos)	
5-8	Abre as pernas em 2ª posição	
1-16	2 Contractions em 2ª posição com drop of the head	
1-8	Cambalhota termina de joelhos e roll para sair	
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão."		
"Durante as contractions com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra."		
"Nos knee bends em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente."		
- Consciência articular: "Na spiral com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o cambré até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave."		
- Ativação do core: "Nas contractions com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdómen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar."		
- Respiração: "Durante os movimentos com spiral, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna."		
"Na execução das contractions, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas."		
- Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos knee bends, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."		
ANÁLISE TÉCNICA		
Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as contractions com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço.		
Nos knee bends as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca).		
Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas spirals, por falta de mobilidade na coluna torácica.		
Jumps		
Música 4/4	10´	50´

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

OBJETIVOS TÉCNICOS

- 1.Impulsão e potência** - Desenvolver força nos saltos, com foco na elevação e no controlo da aterragem.
- 2.Coordenação e transições** - Trabalhar a fluidez entre diferentes tipos de saltos e transferências de peso.
- 3.Alinhamento postural** - Manter o eixo corporal estável, com correção do tronco e articulações.
- 4.Ativação do core** - Sustentar o movimento e evitar compensações, especialmente na lombar.
- 5.Musicalidade e dinâmica** - Executar com ritmo, precisão e variação de intensidade os movimentos.

DESCRIÇÃO

- | | |
|-------|-----------------------------------|
| 1-8 | 8 Saltos em paralelo |
| 1-8 | 8 Saltos em 1ª posição |
| 1-2 | 2 Transferências de peso |
| 3-4 | 1 Sissone lateral |
| 5-6 | 1 Sissones lateral (outro lado) |
| 7-8 | 1 Plié |
| 1-4 | 4 Saltos em paralelo |
| 5-8 | 4 Saltos em 1ª posição |
| 1-2 | Preparação para o Sparkle |
| 3-8 | 3 Saltos Sparkle |
| 1-e | Coupé e salto viajado |
| 2-3-4 | 3 Salto Sparkle (outro lado) |
| 5-e | Coupé e salto viajado |
| 1-2 | Rotação do tronco |
| 3-8 | Bounce com salto e fica em relevé |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural e alinhamento:** "Certifiquem-se de que os joelhos estão sempre alinhados com os pés, especialmente ao realizar os saltos em 1.ª posição."

- **Coordenação e transições:** "Quando realizarem as transferências de peso, mantenham o movimento fluido e sem interrupções abruptas." "Procurem uma transição suave entre os *sissones* e os saltos seguintes, evitando que o movimento se torne forçado ou descontrolado."

- **Potência e elevação:** "Ao realizar os saltos, concentrem-se em usar a força dos músculos das pernas para impulsionar o corpo, sem perder a leveza ao aterrissar." "Nos *sparkles*, procurem uma elevação nítida e controlada, sem deixar o movimento escapar para fora do centro."

- **Mobilidade e dinâmica:** "Quando fizerem a rotação do tronco, sintam a flexibilidade na coluna, mas evitem que a bacia se mova excessivamente." "Nos *bounces*, tentem manter o ritmo e a precisão, controlando a transição entre o salto e o *relevé*."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas apresentam aterragem rígida ou descontrolada, com impacto excessivo nas articulações dos joelhos ou tornozelos. Nestes casos, é importante realizar uma aterragem suave, com os joelhos flexionados e as articulações amortecendo o impacto, controlando a postura e evitando tensão muscular excessiva. Além disso, algumas alunas carecem de impulsão suficiente, devendo concentrar-se no fortalecimento das pernas e na ativação do core para melhorar a elevação do corpo.

20.11.2024

4º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a consolidação dos exercícios a serem apresentados na aula aberta, no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea. Esta sessão

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

integrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, contribuindo para o aprimoramento das competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Realizou-se o exercício de *swing legs*, *contractions* e *brushes*, durante o qual foi efetuado um número significativo de correções.

→ Planeamento e execução

Todos os exercícios foram planeados de acordo com os conteúdos estabelecidos para o primeiro período letivo, sendo também concebidos com a perspetiva de futura aplicação em contexto aquático, no âmbito do projeto de estágio em curso.

→ Interação com a professora titular

Durante a lecionação, a professora titular adotou uma postura de observação ativa, ficando responsável pela colocação da música e pela gravação da explicação dos exercícios às alunas, com o objetivo de documentar o processo pedagógico.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A divisão do grupo e a partilha de tarefas não se revelaram necessárias, uma vez que a estrutura da aula e o grau de autonomia das alunas permitiram uma condução fluida e eficaz por parte de um único interveniente.

→ Gestão do tempo

O tempo destinado à execução dos exercícios revelou-se adequado, não sendo necessária qualquer alteração à planificação temporal da sessão.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Percebi a importância de incentivar as alunas a assumirem a responsabilidade pela memorização dos exercícios, o que é essencial para a sua consolidação. Além disso, compreendi a necessidade de proporcionar tempo para que elas possam recordar e marcar os movimentos de forma autónoma antes de os realizarem com música. É fundamental que desenvolvam autonomia na execução dos exercícios desde as fases iniciais.

Data: 20 de novembro (4ª feira) das 16h20 às 17h30
Local: Instalações da Escola Vocacional de Dança
Ano/Período: 4º ano/1º período
Duração: 1h30
Recursos: Ipad para música, colchões, elásticos e outros materiais pedagógicos diversos
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Sumário da aula:

A aula foi dedicada à consolidação dos exercícios da aula aberta.

Deep Work

Swing Legs

Duração

Tempo
acumulado

Música 3/4

10'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Coordenação e memória sequencial - O exercício exige a integração de várias frases de movimento com dinâmicas e direções diferentes, promovendo o desenvolvimento da coordenação motora global e da capacidade de memorizar e executar sequências complexas com fluidez.

2. **Mobilidade da coluna e articulação segmentada** - A inclusão de *chest rolls*, *body rolls*, *shoulder rolls* e *contractions* trabalha a mobilidade e o controlo da coluna vertebral em diferentes planos e níveis, promovendo a articulação segmentada do tronco e o domínio do centro.

3. **Transferência de peso e gestão espacial** - As várias transições entre níveis (de pé para o chão, e do chão para diferentes direções) desenvolvem a consciência da transferência de peso e a percepção do corpo no espaço, exigindo precisão nos apoios e nas trajetórias de movimento.

4. **Exploração de dinâmicas contrastantes e qualidades de movimento** - A alternância entre movimentos contínuos e suspensos (ex: *breathings* e *swings*) com ações mais marcadas ou rápidas (ex: *swing leg* rápido, elevação da anca) estimula a versatilidade e a expressividade técnica, permitindo explorar contrastes dinâmicos e a musicalidade do corpo em movimento.

DESCRIÇÃO

- 1-32 8 *Swing Legs*
1-8 2 *Shoulder Roll* abre em estrela
1-8 1 *Chest roll* e abre em estrela
1-8 1 *Swing Leg*(rápido) e elevação da anca e repete para o outro lado
1-4 1 *Swing Leg* para abrir para 4ª posição
5-8 Passa pernas esticadas pela frente para deitar de barriga para baixo
1-4 *Body roll* e passagem pelo "U" para ficar sentado, mudando de direção 2/4 de volta
5-8 Espera, espera
1-8 2 *Breathings*
1-4 Abre em 4ª posição com inclinação lateral
5-8 Roda pernas pelo chão para mudar de direção (ficar de costas)
1-8 2 *Contractions*
1-48 Repete até voltar à direção inicial no sentido horário.
Repete para o outro lado

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Mobilidade da coluna e articulação segmentada:** "Imagina que a tua coluna é como uma corrente, movendo-se de forma segmentada. Sente cada parte da coluna a mover-se uma de cada vez." "Deixa o movimento sair da base da coluna, enrolando e desenrolando, e não só do pescoço ou ombros."
"Quando fizeres *contractions*, puxa o umbigo para dentro, como se estivesse a puxar os teus ossos pélvicos para a coluna, ativando o teu core."

- **Transferência de peso e gestão espacial:** "Não levantes a perna sem controlo; mantém o alinhamento e apoia bem o corpo enquanto transferes o peso."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **Exploração de dinâmicas e qualidades de movimento:** "Explora a diferença de energia entre os movimentos suaves e rápidos. Quando fizeres os *breathings*, deve ser mais suave e fluido, enquanto os *swing legs* podem ter mais energia e velocidade." "Sente o peso do corpo a puxar-te para baixo enquanto fazes o *swing leg*, e deixa a perna fluir livremente, aproveitando a gravidade para aumentar a amplitude do movimento."

ANÁLISE TÉCNICA

As alunas executam as *contractions* de forma superficial, com pouco envolvimento do centro e da respiração, com compensações no pescoço e ombros, em vez de mobilizar corretamente a coluna.

Brushes

Música 4/4

10'

20'

OBJETIVOS TÉCNICOS

- 1. Coordenação e mobilidade das pernas** - Trabalho de *brushes*, *coupé*, *plié*, pé *flex* desenvolve a articulação das pernas com fluidez e precisão.
- 2. Controlo do centro e estabilidade** - Fortalecimento do centro corporal para manter equilíbrio e alinhamento em apoios unipodais, *pliés* e *curves* do tronco. Capacidade de sustentar e transferir o peso com controlo.
- 3. Transições espaciais e dinâmicas** - Exploração de diferentes níveis (alto, médio, chão) e qualidades de movimento (fluidez, impulso, suspensão).
- 4. Consciência corporal e memorização** - Estímulo da memória motora, especialmente com a repetição em direções opostas e sentido inverso. Desenvolvimento da consciência tridimensional do corpo no espaço e do movimento como sequência integrada.

DESCRIÇÃO

- | | |
|------|--|
| 1-4 | 2 Brushes em paralelo |
| 5-6 | 1 Brush com <i>chassé</i> e <i>curve</i> |
| 7-8 | <i>Coupé</i> em paralelo |
| 1-16 | Repete ao lado e atrás |
| 1-4 | 2 Brushes em paralelo (começa com a outra perna) |
| 1-8 | 1 Brush, <i>plié</i> e pé <i>flex</i> |
| 1-16 | Repete ao lado e atrás |
| 1-32 | Repete tudo no sentido inverso |
| 1-4 | <i>Fall</i> e <i>roll</i> |
| 5-8 | De joelhos <i>side curve</i> |
| 1-8 | Repete com salto e passa para 4ª posição de pernas |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural:** "Mantém o tronco alongado no *chassé*, sem colapsar a lombar." "Nas *curves* laterais, deixa o pescoço acompanhar o tronco, sem forçar a cervical." "No *coupé*, assegura-te que os ombros estão relaxados e alinhados com a bacia."

- **Consciência articular:** "No *brush*, sente como a articulação do tornozelo, joelho e anca trabalham em cadeia para impulsionar a perna." "Explora o movimento da coluna no *fall* e *roll* – cada vértebra participa no desenrolar até ao chão." "Nas *side curves*, observa a mobilidade da coluna lateral sem mover desnecessariamente a bacia."

- **Ativação do core:** "No *plié* com pé em *flex*, mantém o abdómen ativo para suportar o movimento sem perder o eixo."

- **Respiração:** "Mantém uma respiração contínua durante as *side curves*, evitando tensão nos ombros."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **Conexão do centro do corpo:** "Sente que o impulso do *brush* vem do centro – a perna é uma extensão do tronco." "Na repetição do exercício em sentido inverso, recorre ao centro para reorganizar o corpo com controlo."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas têm o apoio mal distribuído nos pés e não percebem a importância da sensação de expansão dos dedos pelo chão, como se fossem "criar raízes" Nas curvas laterais não entendem bem a natureza do movimento, porque acham que o movimento é apenas feito com o ombro ou com a cabeça.

Contractions

Música 3/8

10'

30'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Exploração e controlo do centro (*core*) através das *contractions* em diferentes posições corporais.
2. Coordenação entre respiração, movimento e musicalidade, com execuções em tempos específicos.
3. Consciência corporal e alinhamento postural, sobretudo nas transições entre posições e durante os *knee bends*.
4. Mobilidade da coluna, com foco no trabalho de *spirals*, *contractions* e *cambrés*.
5. Controlo da transferência de peso e equilíbrio, particularmente na vela e nas transições para o chão.

DESCRIÇÃO

- 1-16 2 Contractions com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos)
- 1-16 2 Contractions com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos)
- 1-8 2 Knee bends em paralelo (4 tempos)
- 1-4 1 Knee bend em paralelo
- 5-8 Vela
- 1-8 2 Knee bends em 1ª posição (4 tempos)
- 1-4 1 Knee bend em 1ª posição
- 5-6 Vela (sem subir o tronco)
- 7-8 Cambré até ficarem sentadas com as pernas esticadas
- 1-8 2 Contractions com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (4 tempos)
- 1-4 2 Contractions com spiral e regressa ao centro com braços esticados ao lado (2 tempos)
- 5-8 Abre as pernas em 2ª posição
- 1-16 2 Contractions em 2ª posição com drop of the head
- 1-8 Cambalhota termina de joelhos e roll para sair

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão."
"Durante as *contractions* com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra."
"Nos *knee bends* em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente."
- Consciência articular: "Na *spiral* com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o *cambré* até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave."
- Ativação do core: "Nas *contractions* com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdómen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar."
- Respiração: "Durante os movimentos com *spiral*, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna."
"Na execução das *contractions*, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos *knee bends*, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as *contractions* com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço.

Nos *knee bends* as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca).

Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas *spirals*, por falta de mobilidade na coluna torácica.

27.11.2024

3º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a consolidação dos exercícios a serem apresentados na aula aberta e oferecer às alunas uma abordagem diferenciada no ensino dos exercícios da

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, através de um formato de circuito, com o intuito de lhes proporcionar experiências semelhantes às que vivenciarão ao realizar os mesmos exercícios em meio aquático. Esta sessão integrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, com o propósito de aprimorar as competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Fui responsável pelo aquecimento 2, pelo exercício de contractions, pelo exercício de saltos e pela aplicação do circuito 1.

→ Planeamento e execução

Todos os exercícios foram planeados em conformidade com os conteúdos estabelecidos para o primeiro período letivo, sendo também concebidos com vista à futura aplicação em contexto aquático, no âmbito do projeto de estágio em curso. Foi criado um circuito com o objetivo de aproximar as alunas das sensações de resistência que irão experienciar ao executar os exercícios em meio aquático.

→ Interação com a professora titular

Durante a lecionação, a professora titular adotou uma postura de observação ativa, ficando responsável pela colocação da música e pela gravação da explicação dos exercícios às alunas, com o intuito de documentar o processo pedagógico.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A professora lecionou o exercício de *swing legs* e o exercício de *belts*, seguido do exercício de *high leg beats*, enquanto fui responsável pela execução do exercício de saltos. A aplicação do circuito foi facilitada pelo uso de uma aplicação que cronometrava o tempo e indicava a troca de funções das alunas, bem como a transição para a estação seguinte.

→ Gestão do tempo

O tempo destinado à execução dos exercícios revelou-se inadequado, tendo sido consumido excessivamente no desenvolvimento do circuito, o que resultou em excessivas conversas entre as alunas em cada estação. Após a aula, foi necessário rever e ajustar a planificação temporal do circuito.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Percebi a importância de avançar com a aula de forma contínua, a fim de evitar conversas desnecessárias e momentos de desconcentração. Para tal, deve ser estabelecido um limite de tempo para cada exercício, sendo essencial que a professora perceba quando as alunas começam a perder o foco, chamando-as à atenção e acelerando a explicação para manter a dinâmica da aula.

Data: 27 de novembro (4ª feira) das 14h50 às 16h20
Local: Instalações do CRDL
Ano/Período: 3º ano/1º período
Duração: 1h30
Recursos: Ipad para música, 4 <i>fitball</i> , 2 <i>softball</i> , 2 bandas elásticas
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Sumário da aula:

A aula foi dedicada à aprendizagem de novos exercícios para a aula aberta e realização dos exercícios em circuito para aproximação das sensações inerentes aos exercícios posteriormente realizados em meio aquático.

Warm-up		Duração	Tempo acumulado
Música 4/4, com uma velocidade rápida		10'	-----
OBJETIVOS TÉCNICOS			
1. Mobilizar e lubrificar as articulações (tornozelos, joelhos, ancas, ombros, pulsos), preparando-as para os movimentos amplos. 2. Ativar o centro do corpo (core) na prancha e nos abdominais, essencial para equilíbrio e controlo do movimento. 3. Trabalhar a força e resistência muscular nas pernas e tornozelos através dos deslocamentos e apoios no solo. 4. Aprimorar o alinhamento postural e estabilidade antes de movimentos mais complexos. 5. Aumentar a circulação sanguínea e a temperatura muscular, reduzindo o risco de lesões.			
DESCRIÇÃO			
Exercício de deslocamentos pelo espaço: 1-64 Deslocamentos com diferentes pontos de iniciação, em diferentes direções e níveis. 1-64 Correr pelo espaço livremente com momentos de <i>roll down</i> até à prancha isométrica. Manter a prancha isométrica por 10 segundos. 1-64 Aquecimento articular guiado Exercício de aumento da temperatura corporal e frequência cardíaca: 1-16 4 Abdominais curtos 1-16 2 <i>Roll</i> pelo ombro (dir. e esq.) 1-32 Repetição 1-16 4 Abdominais completos com braços em 5ª posição 1-16 4 Ponte de glúteos 1-16 4 Swing legs 1-32 4 Roll pelo ombro abre em estrela			
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA			
- Correção postural: "Ativa o abdómen e mantém os ombros longe das orelhas na prancha." , "No <i>roll down</i>, sente cada vértebra a articular-se antes de chegares à prancha." - Consciência articular: "Explora diferentes iniciações do movimento e percebe como cada articulação contribui para o deslocamento." , "Observa como o peso do corpo se transfere entre os apoios no espaço." - Ativação do core: "Na prancha, imagina que o teu umbigo está a ser puxado para cima, mantendo a estabilidade." , "Nos abdominais, controla a descida para evitar impulsos desnecessários." - Respiração: "Coordena a respiração com o movimento – expira na subida dos abdominais para maior controlo." , "Não bloqueies a respiração na execução da prancha, mantém um fluxo constante." - Conexão do centro do corpo: "O movimento das pernas vem do core, ativa a musculatura abdominal para maior controlo." , "Nos <i>rolls</i> pelos ombros, sente a continuidade do movimento sem perder o alinhamento do tronco."			
Deep Work			
Contractions			
Música 3/8		10'	20'
OBJETIVOS TÉCNICOS			

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

1. **Exploração e controlo do centro (core)** através das *contractions* em diferentes posições corporais.
2. **Coordenação entre respiração, movimento e musicalidade**, com execuções em tempos específicos.
3. **Consciência corporal e alinhamento postural**, sobretudo nas transições entre posições e durante os *knee bends*.
4. **Mobilidade da coluna**, com foco no trabalho de *spirals*, *contractions* e *cambrés*.
5. **Controlo da transferência de peso e equilíbrio**, particularmente na vela e nas transições para o chão.

DESCRIÇÃO

- | | |
|------|---|
| 1-16 | 2 Contractions com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos) |
| 1-16 | 2 Contractions com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos) |
| 1-8 | 2 Knee bends em paralelo (4 tempos) |
| 1-4 | 1 Knee bend em paralelo |
| 5-8 | Vela |
| 1-8 | 2 Knee bends em 1ª posição (4 tempos) |
| 1-4 | 1 Knee bend em 1ª posição |
| 5-6 | Vela (sem subir o tronco) |
| 7-8 | Cambré até ficarem sentadas com as pernas esticadas |
| 1-8 | 2 Contractions com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (4 tempos) |
| 1-4 | 2 Contractions com spiral e regressa ao centro com braços esticados ao lado (2 tempos) |
| 5-8 | Abre as pernas em 2ª posição |
| 1-16 | 2 Contractions em 2ª posição com drop of the head |
| 1-8 | Cambalhota termina de joelhos e roll para sair |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão." "Durante as *contractions* com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra." "Nos *knee bends* em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente."
- Consciência articular: "Na *spiral* com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o *cambré* até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave."
 - Ativação do core: "Nas *contractions* com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdómen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar."
- Respiração: "Durante os movimentos com *spiral*, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna." "Na execução das *contractions*, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas."
- Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos *knee bends*, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as *contractions* com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço.

Nos *knee bends* as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca).

Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas *spirals*, por falta de mobilidade na coluna torácica.

Jumps

Música 4/4

10'

20'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. **Impulsão e potência** - Desenvolver força nos saltos, com foco na elevação e no controlo da aterragem.
2. **Coordenação e transições** - Trabalhar a fluidez entre diferentes tipos de saltos e transferências de peso.
3. **Alinhamento postural** - Manter o eixo corporal estável, com correção do tronco e articulações.
4. **Ativação do core** - Sustentar o movimento e evitar compensações, especialmente na lombar.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

5. Musicalidade e dinâmica - Executar com ritmo, precisão e variação de intensidade os movimentos.

DESCRIÇÃO

1-8	8 Saltos em paralelo
1-8	8 Saltos em 1ª posição
1-2	2 Transferências de peso
3-4	1 Sissone lateral
5-6	1 Sissones lateral (outro lado)
7-8	1 Plié
1-4	4 Saltos em paralelo
5-8	4 Saltos em 1ª posição
1-2	Preparação para o Sparkle
3-8	3 Saltos Sparkle
1-e	Coupé e salto viajado
2-3-4	3 Salto Sparkle (outro lado)
5-e	Coupé e salto viajado
1-2	Rotação do tronco
3-8	Bounce com salto e fica em relevé

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural e alinhamento:** "Certifiquem-se de que os joelhos estão sempre alinhados com os pés, especialmente ao realizar os saltos em 1.ª posição."

- **Coordenação e transições:** "Quando realizarem as transferências de peso, mantenham o movimento fluido e sem interrupções abruptas." "Procurem uma transição suave entre os *sissones* e os saltos seguintes, evitando que o movimento se torne forçado ou descontrolado."

- **Potência e elevação:** "Ao realizar os saltos, concentrem-se em usar a força dos músculos das pernas para impulsionar o corpo, sem perder a leveza ao aterrisar." "Nos *sparkles*, procurem uma elevação nítida e controlada, sem deixar o movimento escapar para fora do centro."

- **Mobilidade e dinâmica:** "Quando fizerem a rotação do tronco, sintam a flexibilidade na coluna, mas evitem que a bacia se mova excessivamente." "Nos *bounces*, tentem manter o ritmo e a precisão, controlando a transição entre o salto e o *relevé*."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas apresentam aterragem rígida ou descontrolada, com impacto excessivo nas articulações dos joelhos ou tornozelos. Nestes casos, é importante realizar uma aterragem suave, com os joelhos flexionados e as articulações amortecendo o impacto, controlando a postura e evitando tensão muscular excessiva. Além disso, algumas alunas carecem de impulsão suficiente, devendo concentrar-se no fortalecimento das pernas e na ativação do core para melhorar a elevação do corpo.

Circuito

Aplicação com marcação de tempo de trabalho e de tempo de repouso

28'

20'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Saltos (1ª, 2ª, 5ª posição) - Desenvolver a sensação de "*push of the floor*" dos pés no salto, promovendo a explosividade da impulsão vertical e o controlo na receção do mesmo pelos metatarsos. Desenvolver a força, o controlo e a precisão dos saltos, com ênfase no alinhamento postural e no uso adequado dos músculos das pernas e do core. A execução dos saltos em diferentes posições também visa melhorar a estabilidade e o equilíbrio, além de reforçar a coordenação dos membros inferiores.

2. High Leg Beats - Ativação do core e da musculatura dos membros inferiores para a subida da perna (quadríceps) e para a descida da perna (isquiotibial).

. Controlo e resistência ação de subida da perna no *high leg beat*. Melhorar a articulação das pernas, a mobilidade da articulação das ancas e a coordenação entre os membros inferiores. A resistência da banda elástica oferece um desafio adicional, promovendo o fortalecimento muscular, particularmente na região dos glúteos, quadríceps, isquiotibiais e músculos estabilizadores do core, além de aumentar a amplitude de movimento.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

3. Contractions - Fortalecer a mobilidade e a estabilidade da coluna vertebral, focando na ativação do core e na flexibilidade da coluna. Manutenção da quadratura dos ombros durante a realização da *contraction* isolamento do trabalho da zona pélvica. Adquirir a sensação de resistência para o desenvolvimento da *contraction* e do regresso ao eixo. O exercício visa aumentar o controlo motor e a consciência postural durante o movimento de contração e alongamento, além de trabalhar a conexão entre o movimento da pélvis e da coluna. A repetição em diferentes tempos e a adição de spirals também favorecem o desenvolvimento da fluidez e a expressão corporal.

4. Saltos com plié – Desenvolver a sensação de “*push of the floor*” dos pés no salto, promovendo a explosividade da impulsão vertical. Controlo e resistência do *plié* para a realização do salto. Trabalhar a força nas pernas, a flexibilidade e a coordenação, enquanto promove o fortalecimento do core durante a execução do *plié*. A alternância de funções entre as alunas visa aumentar a consciência corporal e o controlo dos movimentos.

DESCRIÇÃO

Circuito com 4 estações, com 4 alunas por estação. Realizam os exercícios a pares. Todas as alunas passam por todas as estações. Rodam no sentido horário. Trocam de estação a cada 7 minutos

1. Saltos – Inspirado no exercício – “*Adults, Foundation Wall Jumps*” (*Progressing Ballet Technique*)

Apoiadas de barriga para baixo com a *fitball* por baixo das ancas, com os pés em linha com as ancas e com as mãos bastante mais avançadas do que a zona dos ombros. Empurram a parede e com o avanço do corpo as mãos acabam por ficar por baixo da linha dos ombros. As colegas que estão a ajudar devem corrigir o alinhamento postural das colegas que executam o exercício.

Em paralelo – 10x, 1ª posição – 10x, 5ª posição – 10x, 2ª posição – 10x.

2. High Leg Beats - Inspirado no exercício – “*Senior, Leg Articulation*” (*Progressing Contemporary Technique*)

A aluna começa por realizar o exercício com resistência na fase de **subida da perna**:

- 2.1.1 Encostadas à parede em paralelo | Frente | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.1.2 De lado para a parede com a mão na barra | *En dehors* ao lado | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.1.3 Com as duas mãos na parede/barra, de frente para a mesma | Atrás | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.

Depois muda a banda para fazer o exercício com resistência na fase de **descida da perna**:

- 2.2.1. Encostadas à parede de costas, paralelo à frente. Banda cruzada à frente, agarra sozinha. | Frente | |Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.2.2 De lado para a parede/mão na barra. A colega detrás da amiga agarra a banda| *En dehors* ao lado | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.2.3 Com as duas mãos na parede/barra de frente para a mesma. A colega agarra a banda de frente para a colega ou não tendo espaço de lado para a colega. | Atrás | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.

3. Contractions - Inspirado no exercício – “*Adult, Unlock the back*” (*Progressing Ballet Technique*)

As alunas estão frente a frente. A que executa está sentada de costas para a *fitball* e com a bola contra a parede. Tem os joelhos dobrados e os calcanhares apoiados no chão. Deve empurrar a zona pélvica contra a *fitball* e voltar ao eixo enquanto a colega conta. As colegas que estão a ajudar devem a colega, marcando o ritmo e ajudando a colega a manter a postura.

3.1 pernas dobradas cotovelos fora | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

3.2 pernas esticadas em paralelo | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

3.3 pernas esticadas 2ª posição | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

3.4 pernas esticadas 2ª posição com drop off the head | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

4. Saltos – Inspirado no exercício – “Sub Junior, Sky Pockets Level 2” (Progressing Ballet Technique)

A aluna que realiza o exercício está virada para a parede com os calcanhares contra a parede, como se estivesse a fazer um plié e agarra a softball. À contagem da colega empurra a parede e as mãos levam a bola para trás da cabeça. Após a impulsão vertical sentam-se usando os abdominais e avançam pela ação das ancas de regresso à parede. Fazem-no com um plié a 2 tempos e a 4 tempos.

Em paralelo – 10x | 1ª posição – 10x | 5ª posição – 10x | 2ª posição – 10x |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Saltos (Adults, Foundation Wall Jumps):** "Certifiquem-se de que estão com as mãos mais à frente, além da linha dos ombros. Quando empurrarem a parede, pensem em impulsionar os pés com força. Dobrem bem os joelhos ao aterrisar e ativem o core para garantir equilíbrio e controlo."

- **High Leg Beats:** "Ativem bem o core para manter a estabilidade do tronco enquanto realizam os *high leg beats*. Quando a perna sobe, sintam a resistência da banda e controlem o movimento, sem pressa. Lembrem-se de ajustar a banda corretamente para ter resistência na subida e depois quanto fizerem a fase de descida das pernas."

- **Contractions:** "Durante as *contractions*, empurrem a pélvis contra a *fitball* e sintam a ativação do core. Façam os movimentos com o ritmo certo, sempre controlando a postura da coluna e mantendo os ombros quadrados. Lembrem-se de que, ao fazer os movimentos com diferentes tempos, o controlo deve ser mantido em todos os casos."

- **Saltos (Sub Junior, Sky Pockets Level 2):** "Quando fizerem o *plié*, garantam que o movimento é fluido e controlado. Quando saltarem, usem os dedos para empurrar a parede."

Geral para todas as estações: "Durante a execução, observem bem as colegas e corrijam onde for necessário. Lembrem-se de que todas devem estar focadas em realizar os exercícios com o melhor alinhamento possível. Vamos alternar as funções agora, para que todas possam experimentar tanto a execução quanto a correção, para que aprendam e se desenvolvam de maneira mais completa."

ANÁLISE TÉCNICA

Nos saltos (Adults, Foundation Wall Jumps) algumas alunas evidenciam um desalinhamento postural e a não ativação do core, deixando-se deitar em cima da *fitball*. Nos *high leg beats* algumas alunas evidenciam um movimento excessivo do tronco, devendo o tronco permanecer firme enquanto as pernas se movem. Nas *contractions* as alunas demonstraram bastante consciência corporal e controlo do movimento e nos saltos (Sub Junior, Sky Pockets Level 2) algumas alunas não aproveitaram para desenvolver o seu *plié*, faziam um *plié* muito pequeno e subiam os calcanhares, o que não lhes permitia chegar longe na impulsão.

27.11.2024

4º ano:

→ Contextualização

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

A presente aula teve como principal objetivo consolidar os exercícios que serão apresentados no teste que ocorrerá na aula seguinte, no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea. Esta sessão foi inserida nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, com o intuito de aprimorar as competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Durante a aula, foram realizados os exercícios de *swing legs*, *contractions*, *brushes* e o exercício de saltos. Inicialmente, revisaram-se os exercícios sem música, seguidos da execução com música.

→ Planeamento e execução

Todos os exercícios foram planeados conforme os conteúdos estabelecidos para o primeiro período letivo, com a perspectiva de aplicação futura em contexto aquático, no âmbito do projeto de estágio em curso.

→ Interação com a professora titular

Durante a leção, a professora titular manteve uma postura de observação ativa, sendo responsável pela colocação da música e pela gravação das explicações dos exercícios às alunas, com o objetivo de me apoiar na documentação do processo pedagógico.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A professora reveu com as alunas os exercícios previamente aprendidos, com vista ao teste a ser realizado na aula seguinte. Não foi necessária a divisão do grupo nem a partilha de tarefas, pois a estrutura da aula e o grau de autonomia das alunas permitiram uma condução fluida e eficaz por parte de um único interveniente.

→ Gestão do tempo

O tempo destinado à execução dos exercícios foi adequado, não havendo necessidade de ajustes na planificação temporal da sessão.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Refleti sobre a importância de habituar as alunas a um trabalho consistente e progressivo, observando as alterações e o desenvolvimento da aula em comparação com a aula anterior. É notável como os exercícios foram construídos de forma progressiva a partir dos que foram abordados anteriormente.

Data: 27 de novembro (4ª feira) das 16h20 às 17h30
Local: Instalações da Escola Vocacional de Dança
Ano/Período: 4º ano/1º período
Duração: 1h30
Recursos: Ipad para música, colchões, elásticos e outros materiais pedagógicos diversos

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Objetivos pedagógicos:

O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.

Sumário da aula:

A aula foi dedicada à consolidação dos exercícios da aula teste.

Deep Work

Swing Legs

Duração

Tempo
acumulado

Música 4/4, com uma velocidade rápida

10'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Coordenação e memória sequencial - O exercício exige a integração de várias frases de movimento com dinâmicas e direções diferentes, promovendo o desenvolvimento da coordenação motora global e da capacidade de memorizar e executar sequências complexas com fluidez.

2. Mobilidade da coluna e articulação segmentada - A inclusão de *chest rolls*, *body rolls*, *shoulder rolls* e *contractions* trabalha a mobilidade e o controlo da coluna vertebral em diferentes planos e níveis, promovendo a articulação segmentada do tronco e o domínio do centro.

3. Transferência de peso e gestão espacial - As várias transições entre níveis (de pé para o chão, e do chão para diferentes direções) desenvolvem a consciência da transferência de peso e a perceção do corpo no espaço, exigindo precisão nos apoios e nas trajetórias de movimento.

4. Exploração de dinâmicas contrastantes e qualidades de movimento - A alternância entre movimentos contínuos e suspensos (ex: *breathings* e *swings*) com ações mais marcadas ou rápidas (ex: *swing leg* rápido, elevação da anca) estimula a versatilidade e a expressividade técnica, permitindo explorar contrastes dinâmicos e a musicalidade do corpo em movimento.

DESCRIÇÃO

- 1-32 8 *Swing Legs*
1-8 2 *Shoulder Roll* abre em estrela
1-8 1 *Chest roll* e abre em estrela
1-8 1 *Swing Leg* (rápido) e elevação da anca e repete para o outro lado
1-4 1 *Swing Leg* para abrir para 4ª posição
5-8 Passa pernas esticadas pela frente para deitar de barriga para baixo
1-4 Body roll e passagem pelo "U" para ficar sentado, mudando de direção 2/4 de volta
5-8 Espera, espera
1-8 2 *Breathings*
1-4 Abre em 4ª posição com inclinação lateral
5-8 Roda pernas pelo chão para mudar de direção (ficar de costas)
1-8 2 *Contractions*
1-48 Repete até voltar à direção inicial no sentido horário.
Repete para o outro lado

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Mobilidade da coluna e articulação segmentada:** "Imagina que a tua coluna é como uma corrente, movendo-se de forma segmentada. Sente cada parte da coluna a mover-se uma de cada vez." "Deixa o movimento sair da base da coluna, enrolando e desenrolando, e não só do pescoço ou ombros."
"Quando fizeres *contractions*, puxa o umbigo para dentro, como se estivesse a puxar os teus ossos pélvicos para a coluna, ativando o teu core."

- **Transferência de peso e gestão espacial:** "Não levantes a perna sem controlo; mantém o alinhamento e apoia bem o corpo enquanto transferes o peso."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **Exploração de dinâmicas e qualidades de movimento:** "Explora a diferença de energia entre os movimentos suaves e rápidos. Quando fizeres os *breathings*, deve ser mais suave e fluido, enquanto os *swing legs* podem ter mais energia e velocidade." "Sente o peso do corpo a puxar-te para baixo enquanto fazes o *swing leg*, e deixa a perna fluir livremente, aproveitando a gravidade para aumentar a amplitude do movimento."

ANÁLISE TÉCNICA

As alunas executam as *contractions* de forma superficial, com pouco envolvimento do centro e da respiração, com compensações no pescoço e ombros, em vez de mobilizar corretamente a coluna.

Brushes

Música 4/4

10´

20´

OBJETIVOS TÉCNICOS

- 1. Coordenação e mobilidade das pernas** - Trabalho de *brushes*, *coupé*, *plié*, pé *flex* desenvolve a articulação das pernas com fluidez e precisão.
- 2. Controlo do centro e estabilidade** - Fortalecimento do centro corporal para manter equilíbrio e alinhamento em apoios unipodais, *pliés* e *curves* do tronco. Capacidade de sustentar e transferir o peso com controlo.
- 3. Transições espaciais e dinâmicas** - Exploração de diferentes níveis (alto, médio, chão) e qualidades de movimento (fluidez, impulso, suspensão).
- 4. Consciência corporal e memorização** - Estímulo da memória motora, especialmente com a repetição em direções opostas e sentido inverso. Desenvolvimento da consciência tridimensional do corpo no espaço e do movimento como sequência integrada.

DESCRIÇÃO

- | | |
|------|--|
| 1-4 | 2 Brushes em paralelo |
| 5-6 | 1 Brush com <i>chassé</i> e <i>curve</i> |
| 7-8 | <i>Coupé</i> em paralelo |
| 1-16 | Repete ao lado e atrás |
| 1-4 | 2 Brushes em paralelo (começa com a outra perna) |
| 1-8 | 1 Brush, <i>plié</i> e pé <i>flex</i> |
| 1-16 | Repete ao lado e atrás |
| 1-32 | Repete tudo no sentido inverso |
| 1-4 | <i>Fall</i> e <i>roll</i> |
| 5-8 | De joelhos <i>side curve</i> |
| 1-8 | Repete com salto e passa para 4ª posição de pernas |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural:** "Mantém o tronco alongado no *chassé*, sem colapsar a lombar." "Nas *curves* laterais, deixa o pescoço acompanhar o tronco, sem forçar a cervical." "No *coupé*, assegura-te que os ombros estão relaxados e alinhados com a bacia."

- **Consciência articular:** "No *brush*, sente como a articulação do tornozelo, joelho e anca trabalham em cadeia para impulsionar a perna." "Explora o movimento da coluna no *fall* e *roll* – cada vértebra participa no desenrolar até ao chão." "Nas *side curves*, observa a mobilidade da coluna lateral sem mover desnecessariamente a bacia."

- **Ativação do core:** "No *plié* com pé em *flex*, mantém o abdómen ativo para suportar o movimento sem perder o eixo."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **Respiração:** "Mantém uma respiração contínua durante as *side curves*, evitando tensão nos ombros."

- **Conexão do centro do corpo:** "Sente que o impulso do *brush* vem do centro – a perna é uma extensão do tronco." "Na repetição do exercício em sentido inverso, recorre ao centro para reorganizar o corpo com controlo."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas têm o apoio mal distribuído nos pés e não percebem a importância da sensação de expansão dos dedos pelo chão, como se fossem "criar raízes" Nas *curves* laterais não entendem bem a natureza do movimento, porque acham que o movimento é apenas feito com o ombro ou com a cabeça.

Contractions

Música 3/8

10´

30´

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Exploração e controlo do centro (*core*) através das *contractions* em diferentes posições corporais.
2. Coordenação entre respiração, movimento e musicalidade, com execuções em tempos específicos.
3. Consciência corporal e alinhamento postural, sobretudo nas transições entre posições e durante os *knee bends*.
4. Mobilidade da coluna, com foco no trabalho de *spirals*, *contractions* e *cambrés*.
5. Controlo da transferência de peso e equilíbrio, particularmente na vela e nas transições para o chão.

DESCRIÇÃO

- 1-16 2 Contractions com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos)
- 1-16 2 Contractions com *spiral* e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos)
- 1-8 2 Knee bends em paralelo (4 tempos)
- 1-4 1 Knee bend em paralelo
- 5-8 Vela
- 1-8 2 Knee bends em 1ª posição (4 tempos)
- 1-4 1 Knee bend em 1ª posição
- 5-6 Vela (sem subir o tronco)
- 7-8 Cambré até ficarem sentadas com as pernas esticadas
- 1-8 2 Contractions com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (4 tempos)
- 1-4 2 Contractions com *spiral* e regressa ao centro com braços esticados ao lado (2 tempos)
- 5-8 Abre as pernas em 2ª posição
- 1-16 2 Contractions em 2ª posição com drop of the head
- 1-8 Cambalhota termina de joelhos e roll para sair

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão." "Durante as *contractions* com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra." "Nos *knee bends* em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente."
- Consciência articular: "Na *spiral* com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o *cambré* até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave."
 - Ativação do core: "Nas *contractions* com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdómen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar."
- Respiração: "Durante os movimentos com *spiral*, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna." "Na execução das *contractions*, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos *knee bends*, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as *contractions* com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço.
Nos *knee bends* as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca).
Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas *spirals*, por falta de mobilidade na coluna torácica.

Jumps

Música 4/4

10'

40'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. **Impulsão e potência** - Desenvolver força nos saltos, com foco na elevação e no controlo da aterragem.
2. **Coordenação e transições** - Trabalhar a fluidez entre diferentes tipos de saltos e transferências de peso.
3. **Alinhamento postural** - Manter o eixo corporal estável, com correção do tronco e articulações.
4. **Ativação do core** - Sustentar o movimento e evitar compensações, especialmente na lombar.
5. **Musicalidade e dinâmica** - Executar com ritmo, precisão e variação de intensidade os movimentos.

DESCRIÇÃO

- 1-8 8 Saltos em paralelo
- 1-8 8 Saltos em 1ª posição
- 1-2 2 Transferências de peso
- 3-4 1 Sissone lateral
- 5-6 1 Sissones lateral (outro lado)
- 7-8 1 Plié
- 1-4 4 Saltos em paralelo
- 5-8 4 Saltos em 1ª posição
- 1-2 Preparação para o Sparkle
- 3-8 3 Saltos Sparkle
- 1-e Coupé e salto viajado
- 2-3-4 3 Salto Sparkle (outro lado)
- 5-e Coupé e salto viajado
- 1-2 Rotação do tronco
- 3-8 Bounce com salto e fica em relevé

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural e alinhamento:** "Certifiquem-se de que os joelhos estão sempre alinhados com os pés, especialmente ao realizar os saltos em 1.ª posição."

- **Coordenação e transições:** "Quando realizarem as transferências de peso, mantenham o movimento fluido e sem interrupções abruptas." "Procurem uma transição suave entre os *sissones* e os saltos seguintes, evitando que o movimento se torne forçado ou descontrolado."

- **Potência e elevação:** "Ao realizar os saltos, concentrem-se em usar a força dos músculos das pernas para impulsionar o corpo, sem perder a leveza ao aterrissar." "Nos *sparkles*, procurem uma elevação nítida e controlada, sem deixar o movimento escapar para fora do centro."

- **Mobilidade e dinâmica:** "Quando fizerem a rotação do tronco, sintam a flexibilidade na coluna, mas evitem que a bacia se mova excessivamente." "Nos *bounces*, tentem manter o ritmo e a precisão, controlando a transição entre o salto e o *relevé*."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas apresentam aterragem rígida ou descontrolada, com impacto excessivo nas articulações dos joelhos ou tornozelos. Nestes casos, é importante realizar uma aterragem suave, com os joelhos flexionados e as articulações amortecendo o impacto, controlando a postura e evitando tensão muscular excessiva. Além

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

disso, algumas alunas carecem de impulsão suficiente, devendo concentrar-se no fortalecimento das pernas e na ativação do core para melhorar a elevação do corpo.

04.12.2024

3º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo oferecer às alunas uma abordagem diferenciada no ensino dos exercícios da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, através de um formato de circuito, com o intuito de lhes proporcionar experiências semelhantes às que vivenciarão ao realizar os mesmos exercícios em meio aquático. Esta sessão integrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, com o propósito de aprimorar as competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Intevi durante 1h10 de aula, aplicando exclusivamente o circuito 1. Os exercícios decorreram conforme o esperado, embora tenha ajustado o tempo de cada estação para 10 minutos, em vez dos 7 minutos inicialmente planeados. Optei por esta alteração, pois julguei que 6 minutos seriam insuficientes.

→ Planeamento e execução

A professora Joana sugeriu que o tempo de execução poderia ser reduzido para evitar dispersão, mas reconheceu que os exercícios resultaram bem. Para futuras aulas, optarei por manter os 5 minutos por estação, a fim de minimizar a dispersão das alunas. Como os exercícios foram realizados em pares, houve alguma conversa entre as alunas. Todos os exercícios foram planeados conforme os conteúdos do primeiro período letivo, com a perspetiva de serem aplicados em futuro contexto aquático, no âmbito do projeto de estágio em curso.

→ Interação com a professora titular

Durante a lecionação, a professora titular manteve uma postura de observação ativa, sendo responsável pela colocação da música e pela gravação das explicações dos exercícios às alunas, com o intuito de me auxiliar na documentação do processo pedagógico.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A divisão do grupo e a partilha de tarefas não se revelaram necessárias, uma vez que a estrutura da aula e o grau de autonomia das alunas permitiram uma condução fluida e eficaz por parte de um único interveniente.

→ Gestão do tempo

O tempo destinado à execução dos exercícios foi superior ao necessário, sendo necessária uma revisão da planificação temporal do circuito.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Refleti sobre o facto dos exercícios em circuito poderem não ser a melhor abordagem no contexto do ensino da dança, uma vez que, em situações com número ímpar de alunas, o controlo sobre as mesmas torna-se mais difícil, especialmente quando é necessário realizar os exercícios com a

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

aluna que fica sem par. No entanto, pretendo aplicar novamente o circuito para avaliar se essa reflexão se confirma.

Data: 4 de dezembro (4ª feira) das 14h50 às 16h20
Local: Instalações do CRDL
Ano/Período: 3º ano/1º período
Duração: 1h30
Recursos: Ipad para música, 4 <i>fitball</i> , 2 <i>softball</i> , 2 bandas elásticas
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.
Sumário da aula: A aula foi dedicada à execução dos exercícios específicos em circuito, para aproximação do trabalho que será feito em meio aquático.

Circuito		
Música	40'	20'
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Saltos (1ª, 2ª, 5ª posição) - Desenvolver a sensação de “<i>push of the floor</i>” dos pés no salto, promovendo a explosividade da impulsão vertical e o controlo na receção do mesmo pelos metatarsos. Desenvolver a força, o controlo e a precisão dos saltos, com ênfase no alinhamento postural e no uso adequado dos músculos das pernas e do core. A execução dos saltos em diferentes posições também visa melhorar a estabilidade e o equilíbrio, além de reforçar a coordenação dos membros inferiores. 2. High Leg Beats - Ativação do core e da musculatura dos membros inferiores para a subida da perna (quadríceps) e para a descida da perna (isquiotibial). Controlo e resistência ação de subida da perna no <i>high leg beat</i>. Melhorar a articulação das pernas, a mobilidade da articulação das ancas e a coordenação entre os membros inferiores. A resistência da banda elástica oferece um desafio adicional, promovendo o fortalecimento muscular, particularmente na região dos glúteos, quadríceps, isquiotibiais e músculos estabilizadores do core, além de aumentar a amplitude de movimento. 3. Contractions - Fortalecer a mobilidade e a estabilidade da coluna vertebral, focando na ativação do core e na flexibilidade da coluna. Manutenção da quadratura dos ombros durante a realização da <i>contraction</i> isolamento do trabalho da zona pélvica. Adquirir a sensação de resistência para o desenvolvimento da <i>contraction</i> e do regresso ao eixo. O exercício visa aumentar o controlo motor e a consciência postural durante o movimento de contração e alongamento, além de trabalhar a conexão entre o movimento da pélvis e da coluna. A repetição em diferentes tempos e a adição de spirals também favorecem o desenvolvimento da fluidez e a expressão corporal. 4. Saltos com plié – Desenvolver a sensação de “<i>push of the floor</i>” dos pés no salto, promovendo a explosividade da impulsão vertical. Controlo e resistência do <i>plié</i> para a realização do salto. Trabalhar a força nas pernas, a flexibilidade e a coordenação, enquanto promove o fortalecimento do core durante a execução do <i>plié</i>. A alternância de funções entre as alunas visa aumentar a consciência corporal e o controlo dos movimentos.		
DESCRIÇÃO		
Circuito com 4 estações, com 4 alunas por estação. Realizam os exercícios a pares. Todas as alunas passam por todas as estações. Rodam no sentido horário. Trocam de estação a cada 7 minutos		
3. Saltos – Inspirado no exercício – “<i>Adults, Foundation Wall Jumps</i>” (<i>Progressing Ballet Technique</i>) Apoiadas de barriga para baixo com a <i>fitball</i> por baixo das ancas, com os pés em linha com as ancas e com as mãos bastante mais avançadas do que a zona dos ombros. Empurram a parede e com o avanço do corpo as mãos acabam por ficar por baixo da linha dos ombros. As colegas que estão a ajudar devem corrigir o alinhamento postural das colegas que executam o exercício.		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Em paralelo – 10x, 1ª posição – 10x, 5ª posição – 10x, 2ª posição – 10x.

4. **High Leg Beats** - Inspirado no exercício – “*Senior, Leg Articulation*” (*Progressing Contemporary Technique*)

A aluna começa por realizar o exercício com resistência na fase de **subida da perna**:

- 2.1.4 Encostadas à parede em paralelo | Frente | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.1.5 De lado para a parede com a mão na barra | *En dehors* ao lado | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.1.6 Com as duas mãos na parede/barra, de frente para a mesma | Atrás | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.

Depois muda a banda para fazer o exercício com resistência na fase de **descida da perna**:

- 3.2.1. Encostadas à parede de costas, paralelo à frente. Banda cruzada à frente, agarra sozinha. | Frente | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.2.4 De lado para a parede/mão na barra. A colega detrás da amiga agarra a banda | *En dehors* ao lado | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.2.5 Com as duas mãos na parede/barra de frente para a mesma. A colega agarra a banda de frente para a colega ou não tendo espaço de lado para a colega. | Atrás | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.

4. **Contractions** - Inspirado no exercício – “*Adult, Unlock the back*” (*Progressing Ballet Technique*)

As alunas estão frente a frente. A que executa está sentada de costas para a fitball e com a bola contra a parede. Tem os joelhos dobrados e os calcanhares apoiados no chão. Deve empurrar a zona pélvica contra a fitball e voltar ao eixo enquanto a colega conta. As colegas que estão a ajudar devem a colega, marcando o ritmo e ajudando a colega a manter a postura.

- 3.1 pernas dobradas cotovelos fora | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.
- 3.2 pernas esticadas em paralelo | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.
- 3.3 pernas esticadas 2ª posição | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.
- 3.4 pernas esticadas 2ª posição com drop off the head | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

4. **Salto** – Inspirado no exercício – “*Sub Junior, Sky Pockets Level 2*” (*Progressing Ballet Technique*)

A aluna que realiza o exercício está virada para a parede com os calcanhares contra a parede, como se estivesse a fazer um plié e agarra a softball. À contagem da colega empurra a parede e as mãos levam a bola para trás da cabeça. Após a impulsão vertical sentam-se usando os abdominais e avançam pela ação das ancas de regresso à parede. Fazem-no com um plié a 2 tempos e a 4 tempos.

Em paralelo – 10x | 1ª posição – 10x | 5ª posição – 10x | 2ª posição – 10x |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Salto (Adults, Foundation Wall Jumps)**: “Certifiquem-se de que estão com as mãos mais à frente, além da linha dos ombros. Quando empurrarem a parede, pensem em impulsionar os pés com força. Dobrem bem os joelhos ao aterrisar e ativem o core para garantir equilíbrio e controlo.”

- **High Leg Beats**: “Ativem bem o core para manter a estabilidade do tronco enquanto realizam os *high leg beats*. Quando a perna sobe, sintam a resistência da banda e controlem o movimento, sem pressa. Lembrem-

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

se de ajustar a banda corretamente para ter resistência na subida e depois quanto fizerem a fase de descida das pernas."

- **Contractions:** "Durante as *contractions*, empurrem a pélvis contra a *fitball* e sintam a ativação do core. Façam os movimentos com o ritmo certo, sempre controlando a postura da coluna e mantendo os ombros quadrados. Lembrem-se de que, ao fazer os movimentos com diferentes tempos, o controlo deve ser mantido em todos os casos."

- **Saltos (Sub Junior, Sky Pockets Level 2):** "Quando fizerem o *plié*, garantam que o movimento é fluido e controlado. Quando saltarem, usem os dedos para empurrar a parede. "

Geral para todas as estações: "Durante a execução, observem bem as colegas e corrijam onde for necessário. Lembrem-se de que todas devem estar focadas em realizar os exercícios com o melhor alinhamento possível. Vamos alternar as funções agora, para que todas possam experimentar tanto a execução quanto a correção, para que aprendam e se desenvolvam de maneira mais completa."

ANÁLISE TÉCNICA

Nos saltos (Adults, Foundation Wall Jumps) algumas alunas evidenciam um desalinhamento postural e a não ativação do core, deixando-se deitar em cima da *fitball*. Nos *high leg beats* algumas alunas evidenciam um movimento excessivo do tronco, devendo o tronco permanecer firme enquanto as pernas se movem. Nas *contractions* as alunas demonstraram bastante consciência corporal e controlo do movimento e nos saltos (Sub Junior, Sky Pockets Level 2) algumas alunas não aproveitaram para desenvolver o seu *plié*, faziam um *plié* muito pequeno e subiam os calcanhares, o que não lhes permitia chegar longe na impulsão.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

11.12.2024

3º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a consolidação dos exercícios aprendidos até ao momento e oferecer às alunas uma abordagem diferenciada no ensino dos exercícios da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, através de um formato de circuito, com o intuito de lhes proporcionar experiências semelhantes às que vivenciarão ao realizar os mesmos exercícios em meio aquático. Esta sessão integrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, com o propósito de aprimorar as competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

O circuito foi aplicado novamente e fui auxiliando as alunas na realização dos exercícios e no esclarecimento de dúvidas pontuais ao treinarem o exercício antes de ser realizado com música.

→ Planeamento e execução

As alunas iriam realizar o teste na aula do dia seguinte, motivo pelo qual foram revistos todos os exercícios da aula, seguido da aplicação do circuito 1, visto que os exercícios ainda não estavam totalmente consolidados.

→ Interação com a professora titular

Durante a lecionação, a professora titular manteve uma postura de observação ativa, enquanto eu fornecia feedback às alunas para auxiliar na manutenção da disciplina durante a aula.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Tendo em vista o teste programado para a aula seguinte, as alunas reveram todos os exercícios da aula antes da aplicação do circuito, dado que ainda não estavam completamente consolidados. Foram trabalhados os exercícios de *adágio*, *high leg beats* e *swing legs*. O exercício de *swing legs* apresentou um progresso significativo, com as mudanças de nível agora mais fluídas. Seguiu-se a execução do exercício de saltos e, por último, a execução do exercício de *belts* e *triplets* na diagonal.

→ Gestão do tempo

O tempo destinado à execução dos exercícios revelou-se adequado, não sendo necessário realizar ajustes na planificação temporal do circuito.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Na aplicação do circuito, percebi que poderia ter colocado as bandas elásticas já com a distância necessária para a realização do exercício, além de ter explicado que não era necessário desfazer os nós para remover as bandas das pernas, evitando assim que as alunas perdessem tempo constantemente ajustando os nós. Acredito que teria sido mais eficaz iniciar a aplicação do circuito de uma forma diferente, com a seleção de apenas dois exercícios, dedicando um tempo adequado à explicação sobre a correta colocação e manuseamento das bandas elásticas nos exercícios específicos realizados.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Data: 11 de dezembro (4ª feira) das 14h50 às 16h20
Local: Instalações do CRDL
Ano/Período: 3º ano/1º período
Duração: 1h30
Recursos: Ipad para música, 4 <i>fitball</i> , 2 <i>softball</i> , 2 bandas elásticas
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.
Sumário da aula: A aula foi dedicada à execução dos exercícios específicos em circuito, para aproximação do trabalho que será feito em meio aquático.

Circuito

Música	25'	20'
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Saltos (1ª, 2ª, 5ª posição) - Desenvolver a sensação de “<i>push of the floor</i>” dos pés no salto, promovendo a explosividade da impulsão vertical e o controlo na receção do mesmo pelos metatarsos. Desenvolver a força, o controlo e a precisão dos saltos, com ênfase no alinhamento postural e no uso adequado dos músculos das pernas e do core. A execução dos saltos em diferentes posições também visa melhorar a estabilidade e o equilíbrio, além de reforçar a coordenação dos membros inferiores. 2. High Leg Beats - Ativação do core e da musculatura dos membros inferiores para a subida da perna (quadríceps) e para a descida da perna (isquiotibial). Controlo e resistência ação de subida da perna no <i>high leg beat</i>. Melhorar a articulação das pernas, a mobilidade da articulação das ancas e a coordenação entre os membros inferiores. A resistência da banda elástica oferece um desafio adicional, promovendo o fortalecimento muscular, particularmente na região dos glúteos, quadríceps, isquiotibiais e músculos estabilizadores do core, além de aumentar a amplitude de movimento. 3. Contractions - Fortalecer a mobilidade e a estabilidade da coluna vertebral, focando na ativação do core e na flexibilidade da coluna. Manutenção da quadratura dos ombros durante a realização da <i>contraction</i> isolamento do trabalho da zona pélvica. Adquirir a sensação de resistência para o desenvolvimento da <i>contraction</i> e do regresso ao eixo. O exercício visa aumentar o controlo motor e a consciência postural durante o movimento de contração e alongamento, além de trabalhar a conexão entre o movimento da pélvis e da coluna. A repetição em diferentes tempos e a adição de spirals também favorecem o desenvolvimento da fluidez e a expressão corporal. 4. Saltos com plié – Desenvolver a sensação de “<i>push of the floor</i>” dos pés no salto, promovendo a explosividade da impulsão vertical. Controlo e resistência do <i>plié</i> para a realização do salto. Trabalhar a força nas pernas, a flexibilidade e a coordenação, enquanto promove o fortalecimento do core durante a execução do <i>plié</i>. A alternância de funções entre as alunas visa aumentar a consciência corporal e o controlo dos movimentos.		
DESCRIÇÃO		
Circuito com 4 estações, com 4 alunas por estação. Realizam os exercícios a pares. Todas as alunas passam por todas as estações. Rodam no sentido horário. Trocam de estação a cada 7 minutos		
5. Saltos – Inspirado no exercício – “<i>Adults, Foundation Wall Jumps</i>” (<i>Progressing Ballet Technique</i>) Apoiadas de barriga para baixo com a <i>fitball</i> por baixo das ancas, com os pés em linha com as ancas e com as mãos bastante mais avançadas do que a zona dos ombros. Empurram a parede e com o avanço do corpo as mãos acabam por ficar por baixo da linha dos ombros. As colegas que estão a ajudar devem corrigir o alinhamento postural das colegas que executam o exercício. Em paralelo – 10x, 1ª posição – 10x, 5ª posição – 10x, 2ª posição – 10x.		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

6. High Leg Beats - Inspirado no exercício – “*Senior, Leg Articulation*” (*Progressing Contemporary Technique*)

A aluna começa por realizar o exercício com resistência na fase de **subida da perna**:

- 2.1.7 Encostadas à parede em paralelo | Frente | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.1.8 De lado para a parede com a mão na barra | *En dehors* ao lado | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.1.9 Com as duas mãos na parede/barra, de frente para a mesma | Atrás | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.

Depois muda a banda para fazer o exercício com resistência na fase de **descida da perna**:

- 4.2.1. Encostadas à parede de costas, paralelo à frente. Banda cruzada à frente, agarra sozinha. | Frente | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.2.6 De lado para a parede/mão na barra. A colega detrás da amiga agarra a banda | *En dehors* ao lado | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.2.7 Com as duas mãos na parede/barra de frente para a mesma. A colega agarra a banda de frente para a colega ou não tendo espaço de lado para a colega. | Atrás | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.

5. Contractions - Inspirado no exercício – “*Adult, Unlock the back*” (*Progressing Ballet Technique*)

As alunas estão frente a frente. A que executa está sentada de costas para a fitball e com a bola contra a parede. Tem os joelhos dobrados e os calcanhares apoiados no chão. Deve empurrar a zona pélvica contra a fitball e voltar ao eixo enquanto a colega conta. As colegas que estão a ajudar devem a colega, marcando o ritmo e ajudando a colega a manter a postura.

3.1 pernas dobradas cotovelos fora | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

3.2 pernas esticadas em paralelo | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

3.3 pernas esticadas 2ª posição | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

3.4 pernas esticadas 2ª posição com drop off the head | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

4. Saltos – Inspirado no exercício – “*Sub Junior, Sky Pockets Level 2*” (*Progressing Ballet Technique*)

A aluna que realiza o exercício está virada para a parede com os calcanhares contra a parede, como se estivesse a fazer um plié e agarra a softball. À contagem da colega empurra a parede e as mãos levam a bola para trás da cabeça. Após a impulsão vertical sentam-se usando os abdominais e avançam pela ação das ancas de regresso à parede. Fazem-no com um plié a 2 tempos e a 4 tempos.

Em paralelo – 10x | 1ª posição – 10x | 5ª posição – 10x | 2ª posição – 10x |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Saltos (*Adults, Foundation Wall Jumps*)**: “Certifiquem-se de que estão com as mãos mais à frente, além da linha dos ombros. Quando empurrarem a parede, pensem em impulsionar os pés com força. Dobrem bem os joelhos ao aterrisar e ativem o core para garantir equilíbrio e controlo.”

- **High Leg Beats**: “Ativem bem o core para manter a estabilidade do tronco enquanto realizam os *high leg beats*. Quando a perna sobe, sintam a resistência da banda e controlem o movimento, sem pressa. Lembrem-se de ajustar a banda corretamente para ter resistência na subida e depois quanto fizerem a fase de descida das pernas.”

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **Contractions:** "Durante as *contractions*, empurrem a pélvis contra a *fitball* e sintam a ativação do core. Façam os movimentos com o ritmo certo, sempre controlando a postura da coluna e mantendo os ombros quadrados. Lembrem-se de que, ao fazer os movimentos com diferentes tempos, o controlo deve ser mantido em todos os casos."

- **Saltos (Sub Junior, Sky Pockets Level 2):** "Quando fizerem o *plié*, garantam que o movimento é fluido e controlado. Quando saltarem, usem os dedos para empurrar a parede. "

Geral para todas as estações: "Durante a execução, observem bem as colegas e corrijam onde for necessário. Lembrem-se de que todas devem estar focadas em realizar os exercícios com o melhor alinhamento possível. Vamos alternar as funções agora, para que todas possam experimentar tanto a execução quanto a correção, para que aprendam e se desenvolvam de maneira mais completa."

ANÁLISE TÉCNICA

Nos saltos (Adults, Foundation Wall Jumps) algumas alunas evidenciam um desalinhamento postural e a não ativação do core, deixando-se deitar em cima da *fitball*. Nos *high leg beats* algumas alunas evidenciam um movimento excessivo do tronco, devendo o tronco permanecer firme enquanto as pernas se movem. Nas *contractions* as alunas demonstraram bastante consciência corporal e controlo do movimento e nos saltos (Sub Junior, Sky Pockets Level 2) algumas alunas não aproveitaram para desenvolver o seu *plié*, faziam um *plié* muito pequeno e subiam os calcanhares, o que não lhes permitia chegar longe na impulsão.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

11.12.2024

4º ano:

→ Contextualização

Esta foi a última aula do primeiro período, e a professora titular disponibilizou-se para que eu conduzisse a aula sozinha, aplicando o circuito de forma independente com as alunas na sala.

→ Descrição das funções

Apliquei o circuito com a turma, assumindo a responsabilidade pela execução das atividades.

→ Planeamento e execução

Todos os exercícios foram planeados de acordo com os conteúdos definidos para o primeiro período letivo, tendo em vista a futura aplicação em contexto aquático, no âmbito do projeto de estágio em curso.

→ Interação com a professora titular

A professora Sofia não interveio durante a aula, mantendo-se em observação.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Não foi necessária a divisão de tarefas, uma vez que fui a única a interagir com as alunas durante a aula.

→ Gestão do tempo

Em cada estação, ficou apenas uma aluna, devido ao número reduzido de alunas presentes na aula. Dessa forma, aumentou-se a duração de 3 minutos para cada 5 minutos em cada estação, mas sem trocas de funções, o que proporcionou maior tempo de prática para cada uma delas.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

O circuito correu de forma mais eficiente com a turma do 4º ano, pois, com apenas uma aluna por estação, consegui manter a disciplina ao longo da aula. Este formato também reduziu a conversa durante a execução dos exercícios, permitindo-me aplicar o circuito com mais tempo disponível. Contudo, senti a necessidade de me manter na estação do exercício de *high leg beats* para auxiliar as alunas no manuseio das bandas elásticas. Devo refletir sobre uma solução que permita que as alunas não dependam de mim para realizar os exercícios de forma autónoma.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Data: 11 de dezembro (4ª feira) das 16h20 às 17h30
Local: Instalações da Escola Vocacional de Dança
Ano/Período: 4º ano/1º período
Duração: 1h30
Recursos: Ipad para música, 4 <i>fitball</i> , 2 <i>softball</i> , 2 bandas elásticas
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.
Sumário da aula: A aula foi dedicada à execução dos exercícios específicos em circuito, para aproximação do trabalho da turma de 3º ano, posteriormente em meio aquático.

Circuito		
Música	90'	20'
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Saltos (1ª, 2ª, 5ª posição) - Desenvolver a sensação de “<i>push of the floor</i>” dos pés no salto, promovendo a explosividade da impulsão vertical e o controlo na receção do mesmo pelos metatarsos. Desenvolver a força, o controlo e a precisão dos saltos, com ênfase no alinhamento postural e no uso adequado dos músculos das pernas e do core. A execução dos saltos em diferentes posições também visa melhorar a estabilidade e o equilíbrio, além de reforçar a coordenação dos membros inferiores. 2. High Leg Beats - Ativação do core e da musculatura dos membros inferiores para a subida da perna (quadríceps) e para a descida da perna (isquiotibial). . Controlo e resistência ação de subida da perna no <i>high leg beat</i>. Melhorar a articulação das pernas, a mobilidade da articulação das ancas e a coordenação entre os membros inferiores. A resistência da banda elástica oferece um desafio adicional, promovendo o fortalecimento muscular, particularmente na região dos glúteos, quadríceps, isquiotibiais e músculos estabilizadores do core, além de aumentar a amplitude de movimento. 3. Contractions - Fortalecer a mobilidade e a estabilidade da coluna vertebral, focando na ativação do core e na flexibilidade da coluna. Manutenção da quadratura dos ombros durante a realização da <i>contraction</i> isolamento do trabalho da zona pélvica. Adquirir a sensação de resistência para o desenvolvimento da <i>contraction</i> e do regresso ao eixo. O exercício visa aumentar o controlo motor e a consciência postural durante o movimento de contração e alongamento, além de trabalhar a conexão entre o movimento da pélvis e da coluna. A repetição em diferentes tempos e a adição de spirals também favorecem o desenvolvimento da fluidez e a expressão corporal. 4. Saltos com plié – Desenvolver a sensação de “<i>push of the floor</i>” dos pés no salto, promovendo a explosividade da impulsão vertical. Controlo e resistência do <i>plié</i> para a realização do salto. Trabalhar a força nas pernas, a flexibilidade e a coordenação, enquanto promove o fortalecimento do core durante a execução do plié. A alternância de funções entre as alunas visa aumentar a consciência corporal e o controlo dos movimentos.		
DESCRIÇÃO		
Circuito com 4 estações, com 4 alunas por estação. Realizam os exercícios a pares. Todas as alunas passam por todas as estações. Rodam no sentido horário. Trocam de estação a cada 7 minutos 1. Saltos – Inspirado no exercício – “<i>Adults, Foundation Wall Jumps</i>” (<i>Progressing Ballet Technique</i>) Apoiadas de barriga para baixo com a <i>fitball</i> por baixo das ancas, com os pés em linha com as ancas e com as mãos bastante mais avançadas do que a zona dos ombros. Empurram a parede e com o avanço do corpo as mãos acabam por ficar por baixo da linha dos ombros. As colegas que estão a ajudar devem corrigir o alinhamento postural das colegas que executam o exercício. Em paralelo – 10x, 1ª posição – 10x, 5ª posição – 10x, 2ª posição – 10x.		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

2. **High Leg Beats** - Inspirado no exercício – “*Senior, Leg Articulation*” (*Progressing Contemporary Technique*)

A aluna começa por realizar o exercício com resistência na fase de **subida da perna**:

- 2.1.10 Encostadas à parede em paralelo | Frente | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.1.11 De lado para a parede com a mão na barra | *En dehors* ao lado | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.1.12 Com as duas mãos na parede/barra, de frente para a mesma | Atrás | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.

Depois muda a banda para fazer o exercício com resistência na fase de **descida da perna**:

- i. Encostadas à parede de costas, paralelo à frente. Banda cruzada à frente, agarra sozinha. | Frente | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.2.8 De lado para a parede/mão na barra. A colega detrás da amiga agarra a banda | *En dehors* ao lado | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.2.9 Com as duas mãos na parede/barra de frente para a mesma. A colega agarra a banda de frente para a colega ou não tendo espaço de lado para a colega. | Atrás | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.

3. **Contractions** - Inspirado no exercício – “*Adult, Unlock the back*” (*Progressing Ballet Technique*)

As alunas estão frente a frente. A que executa está sentada de costas para a fitball e com a bola contra a parede. Tem os joelhos dobrados e os calcanhares apoiados no chão. Deve empurrar a zona pélvica contra a fitball e voltar ao eixo enquanto a colega conta. As colegas que estão a ajudar devem a colega, marcando o ritmo e ajudando a colega a manter a postura.

- 3.1 pernas dobradas cotovelos fora | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.
- 3.2 pernas esticadas em paralelo | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.
- 3.3 pernas esticadas 2ª posição | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.
- 3.4 pernas esticadas 2ª posição com drop off the head | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

4. **Saltos** – Inspirado no exercício – “*Sub Junior, Sky Pockets Level 2*” (*Progressing Ballet Technique*)

A aluna que realiza o exercício está virada para a parede com os calcanhares contra a parede, como se estivesse a fazer um plié e agarra a softball. À contagem da colega empurra a parede e as mãos levam a bola para trás da cabeça. Após a impulsão vertical sentam-se usando os abdominais e avançam pela ação das ancas de regresso à parede. Fazem-no com um plié a 2 tempos e a 4 tempos.

Em paralelo – 10x | 1ª posição – 10x | 5ª posição – 10x | 2ª posição – 10x |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Saltos (*Adults, Foundation Wall Jumps*)**: “Certifiquem-se de que estão com as mãos mais à frente, além da linha dos ombros. Quando empurrarem a parede, pensem em impulsionar os pés com força. Dobrem bem os joelhos ao aterrisar e ativem o core para garantir equilíbrio e controlo.”

- **High Leg Beats**: “Ativem bem o core para manter a estabilidade do tronco enquanto realizam os *high leg beats*. Quando a perna sobe, sintam a resistência da banda e controlem o movimento, sem pressa. Lembrem-se de ajustar a banda corretamente para ter resistência na subida e depois quanto fizerem a fase de descida das pernas.”

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **Contractions:** "Durante as *contractions*, empurrem a pélvis contra a *fitball* e sintam a ativação do core. Façam os movimentos com o ritmo certo, sempre controlando a postura da coluna e mantendo os ombros quadrados. Lembrem-se de que, ao fazer os movimentos com diferentes tempos, o controlo deve ser mantido em todos os casos."

- **Saltos (Sub Junior, Sky Pockets Level 2):** "Quando fizerem o *plié*, garantam que o movimento é fluido e controlado. Quando saltarem, usem os dedos para empurrar a parede. "

Geral para todas as estações: "Durante a execução, observem bem as colegas e corrijam onde for necessário. Lembrem-se de que todas devem estar focadas em realizar os exercícios com o melhor alinhamento possível. Vamos alternar as funções agora, para que todas possam experimentar tanto a execução quanto a correção, para que aprendam e se desenvolvam de maneira mais completa."

ANÁLISE TÉCNICA

Nos saltos (Adults, Foundation Wall Jumps) algumas alunas evidenciam um desalinhamento postural e a não ativação do core, deixando-se deitar em cima da *fitball*. Nos *high leg beats* algumas alunas evidenciam um movimento excessivo do tronco, devendo o tronco permanecer firme enquanto as pernas se movem. Nas *contractions* as alunas demonstraram bastante consciência corporal e controlo do movimento e nos saltos (Sub Junior, Sky Pockets Level 2) algumas alunas não aproveitaram para desenvolver o seu *plié*, faziam um *plié* muito pequeno e subiam os calcanhares, o que não lhes permitia chegar longe na impulsão.

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

08.01.2025

3º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a consolidação dos exercícios aprendidos até ao momento e oferecer às alunas uma abordagem diferenciada no ensino dos exercícios da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, através de um formato de circuito, com o intuito de lhes proporcionar experiências semelhantes às que vivenciarão ao realizar os mesmos exercícios em meio aquático. Esta sessão integrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, com o propósito de aprimorar as competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Ministrei o aquecimento da aula e orientei a execução de exercícios organizados em circuito, inspirados na metodologia Progressing Ballet Technique, com o intuito de preparar as alunas para o trabalho que será posteriormente desenvolvido em meio aquático.

→ Planeamento e execução

O circuito foi planeado para ser realizado com duas duplas de alunas por estação. Todos os exercícios propostos foram concebidos em conformidade com os conteúdos definidos para o primeiro período letivo, tendo em vista a futura transposição para o meio aquático, no contexto do projeto de estágio em curso.

→ Interação com a professora titular

Durante a lecionação, a professora titular adotou uma postura de observação ativa, enquanto eu fornecia orientações e feedbacks às alunas, com o objetivo de apoiar a correção postural e a manutenção da disciplina ao longo da sessão.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Durante a aula, as alunas realizaram os seguintes exercícios: *Knee Bends*, *Curves com footwork*, *Brushes* (no solo e fora do solo) e *Contractions*.

→ Gestão do tempo

A gestão temporal do circuito revelou-se eficaz, sendo que em cada rotação as duplas permaneceram durante 3 minutos em cada estação, o que proporcionou a cada aluna um tempo de prática individual de aproximadamente 1 minuto e 30 segundos.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

A sessão decorreu de forma positiva, no entanto, após reflexão, identifiquei que a minha atenção à totalidade da turma ficou condicionada pelo facto de ter ficado a apoiar diretamente uma das alunas. Caso o grupo tivesse um número par de elementos, teria sido possível circular entre as estações e oferecer um acompanhamento mais equitativo. Concluí ainda que, pedagogicamente, teria sido mais eficaz realizar um ou dois exercícios do circuito com toda a turma em simultâneo e depois na aula seguinte aplicar os restantes dois exercícios. Essa estratégia permitir-me-ia acompanhar mais de perto a execução técnica de todas as alunas e promover uma dinâmica de aula mais coesa. Mesmo sem materiais em quantidade suficiente para todas, poderia ter dividido a turma em dois

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

grupos, utilizando diferentes materiais, ou solicitado autorização à escola para transportar equipamentos entre instalações, de forma a garantir a qualidade e fluidez da aula.

Data: 8 de janeiro (4ª feira) das 14h50 às 16h20
Local: Instalações do CRDL
Ano/Período: 3º ano/1º período
Duração: 1h30
Recursos: Ipad para música, 4 <i>fitball</i> , 2 <i>softball</i> , 2 bandas elásticas
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.
Sumário da aula: A aula foi dedicada à execução dos exercícios específicos em circuito, para aproximação do trabalho que será feito em meio aquático.

Circuito		
Música	17'	20'
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Saltos (1ª, 2ª, 5ª posição) - Desenvolver a sensação de “ <i>push of the floor</i> ” dos pés no salto, promovendo a explosividade da impulsão vertical e o controlo na receção do mesmo pelos metatarsos. Desenvolver a força, o controlo e a precisão dos saltos, com ênfase no alinhamento postural e no uso adequado dos músculos das pernas e do core. A execução dos saltos em diferentes posições também visa melhorar a estabilidade e o equilíbrio, além de reforçar a coordenação dos membros inferiores.		
2. High Leg Beats - Ativação do core e da musculatura dos membros inferiores para a subida da perna (quadríceps) e para a descida da perna (isquiotibial). Controlo e resistência ação de subida da perna no <i>high leg beat</i> . Melhorar a articulação das pernas, a mobilidade da articulação das ancas e a coordenação entre os membros inferiores. A resistência da banda elástica oferece um desafio adicional, promovendo o fortalecimento muscular, particularmente na região dos glúteos, quadríceps, isquiotibiais e músculos estabilizadores do core, além de aumentar a amplitude de movimento.		
3. Contractions - Fortalecer a mobilidade e a estabilidade da coluna vertebral, focando na ativação do core e na flexibilidade da coluna. Manutenção da quadratura dos ombros durante a realização da <i>contraction</i> isolamento do trabalho da zona pélvica. Adquirir a sensação de resistência para o desenvolvimento da <i>contraction</i> e do regresso ao eixo. O exercício visa aumentar o controlo motor e a consciência postural durante o movimento de contração e alongamento, além de trabalhar a conexão entre o movimento da pélvis e da coluna. A repetição em diferentes tempos e a adição de spirals também favorecem o desenvolvimento da fluidez e a expressão corporal.		
4. Saltos com plié – Desenvolver a sensação de “ <i>push of the floor</i> ” dos pés no salto, promovendo a explosividade da impulsão vertical. Controlo e resistência do <i>plié</i> para a realização do salto. Trabalhar a força nas pernas, a flexibilidade e a coordenação, enquanto promove o fortalecimento do core durante a execução do <i>plié</i> . A alternância de funções entre as alunas visa aumentar a consciência corporal e o controlo dos movimentos.		
DESCRIÇÃO		
Circuito com 4 estações, com 4 alunas por estação. Realizam os exercícios a pares. Todas as alunas passam por todas as estações. Rodam no sentido horário. Trocam de estação a cada 7 minutos		
4. Saltos – Inspirado no exercício – “ <i>Adults, Foundation Wall Jumps</i> ” (<i>Progressing Ballet Technique</i>)		
Apoiadas de barriga para baixo com a <i>fitball</i> por baixo das ancas, com os pés em linha com as ancas e com as mãos bastante mais avançadas do que a zona dos ombros. Empurram a parede e com o avanço do corpo		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

as mãos acabam por ficar por baixo da linha dos ombros. As colegas que estão a ajudar devem corrigir o alinhamento postural das colegas que executam o exercício.

Em paralelo – 10x, 1ª posição – 10x, 5ª posição – 10x, 2ª posição – 10x.

5. **High Leg Beats** - Inspirado no exercício – “*Senior, Leg Articulation*” (*Progressing Contemporary Technique*)

A aluna começa por realizar o exercício com resistência na fase de **subida da perna**:

- 2.1.13 Encostadas à parede em paralelo | Frente | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.1.14 De lado para a parede com a mão na barra | *En dehors* ao lado | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.1.15 Com as duas mãos na parede/barra, de frente para a mesma | Atrás | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.

Depois muda a banda para fazer o exercício com resistência na fase de **descida da perna**:

- i. Encostadas à parede de costas, paralelo à frente. Banda cruzada à frente, agarra sozinha. | Frente | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.2.10 De lado para a parede/mão na barra. A colega detrás da amiga agarra a banda | *En dehors* ao lado | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.2.11 Com as duas mãos na parede/barra de frente para a mesma. A colega agarra a banda de frente para a colega ou não tendo espaço de lado para a colega. | Atrás | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.

6. **Contractions** - Inspirado no exercício – “*Adult, Unlock the back*” (*Progressing Ballet Technique*)

As alunas estão frente a frente. A que executa está sentada de costas para a fitball e com a bola contra a parede. Tem os joelhos dobrados e os calcanhares apoiados no chão. Deve empurrar a zona pélvica contra a fitball e voltar ao eixo enquanto a colega conta. As colegas que estão a ajudar devem a colega, marcando o ritmo e ajudando a colega a manter a postura.

3.1 pernas dobradas cotovelos fora | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

3.2 pernas esticadas em paralelo | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

3.3 pernas esticadas 2ª posição | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

3.4 pernas esticadas 2ª posição com drop off the head | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

4. **Saltos** – Inspirado no exercício – “*Sub Junior, Sky Pockets Level 2*” (*Progressing Ballet Technique*)

A aluna que realiza o exercício está virada para a parede com os calcanhares contra a parede, como se estivesse a fazer um plié e agarra a softball. À contagem da colega empurra a parede e as mãos levam a bola para trás da cabeça. Após a impulsão vertical sentam-se usando os abdominais e avançam pela ação das ancas de regresso à parede. Fazem-no com um plié a 2 tempos e a 4 tempos.

Em paralelo – 10x | 1ª posição – 10x | 5ª posição – 10x | 2ª posição – 10x |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Saltos (*Adults, Foundation Wall Jumps*)**: “Certifiquem-se de que estão com as mãos mais à frente, além da linha dos ombros. Quando empurrarem a parede, pensem em impulsionar os pés com força. Dobrem bem os joelhos ao aterrisar e ativem o core para garantir equilíbrio e controlo.”

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **High Leg Beats:** "Ativem bem o core para manter a estabilidade do tronco enquanto realizam os *high leg beats*. Quando a perna sobe, sintam a resistência da banda e controlem o movimento, sem pressa. Lembrem-se de ajustar a banda corretamente para ter resistência na subida e depois quanto fizerem a fase de descida das pernas."

- **Contractions:** "Durante as *contractions*, empurrem a pélvis contra a *fitball* e sintam a ativação do core. Façam os movimentos com o ritmo certo, sempre controlando a postura da coluna e mantendo os ombros quadrados. Lembrem-se de que, ao fazer os movimentos com diferentes tempos, o controlo deve ser mantido em todos os casos."

- **Saltos (Sub Junior, Sky Pockets Level 2):** "Quando fizerem o *plié*, garantam que o movimento é fluido e controlado. Quando saltarem, usem os dedos para empurrar a parede. "

Geral para todas as estações: "Durante a execução, observem bem as colegas e corrijam onde for necessário. Lembrem-se de que todas devem estar focadas em realizar os exercícios com o melhor alinhamento possível. Vamos alternar as funções agora, para que todas possam experimentar tanto a execução quanto a correção, para que aprendam e se desenvolvam de maneira mais completa."

ANÁLISE TÉCNICA

Nos saltos (Adults, Foundation Wall Jumps) algumas alunas evidenciam um desalinhamento postural e a não ativação do core, deixando-se deitar em cima da *fitball*. Nos *high leg beats* algumas alunas evidenciam um movimento excessivo do tronco, devendo o tronco permanecer firme enquanto as pernas se movem. Nas *contractions* as alunas demonstraram bastante consciência corporal e controlo do movimento e nos saltos (Sub Junior, Sky Pockets Level 2) algumas alunas não aproveitaram para desenvolver o seu *plié*, faziam um *plié* muito pequeno e subiam os calcanhares, o que não lhes permitia chegar longe na impulsão.

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

08.01.2025

4º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo proporcionar às alunas uma abordagem diferenciada no ensino dos exercícios da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, através da utilização de um formato de circuito. Esta metodologia visou proporcionar sensações corporais semelhantes às que experimentarão ao executar os mesmos exercícios em meio aquático. A sessão enquadrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, com o intuito de contribuir para o desenvolvimento das competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Orientei a execução dos exercícios inspirados na metodologia *Progressing Ballet Technique*, organizados em circuito, e conduzi a fase final de alongamentos da aula. Propus assumir essa responsabilidade, uma vez que a professora titular necessitava de se ausentar para lecionar a uma turma mais jovem.

→ Planeamento e execução

O circuito foi estruturado para funcionar com duas duplas de alunas por estação. Todos os exercícios foram delineados em consonância com os conteúdos definidos para o primeiro período letivo, com o objetivo de facilitar a posterior adaptação ao contexto aquático, no âmbito do projeto de estágio em curso.

→ Interação com a professora titular

Durante a aula, a professora titular adotou uma postura de observação ativa, enquanto eu acompanhava a turma, fornecendo correções técnicas e orientações com vista à melhoria da execução dos exercícios e à manutenção da concentração e disciplina.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

As alunas executaram o exercício de *triplets* e revisitaram a sequência coreográfica do *snowman*, na qual se verificou uma falta de fluidez nas transições entre movimentos.

→ Gestão do tempo

Em cada estação, as alunas permaneceram durante três minutos. Devido ao número ímpar de participantes, em algumas estações duas alunas realizaram os exercícios simultaneamente. A gestão do tempo foi realizada com o apoio de uma aplicação digital que marcava os intervalos e anunciava a troca de estações, garantindo a fluidez da dinâmica da aula.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

A sessão decorreu de forma positiva. Contudo, após uma reflexão crítica, constatei que a minha atenção à totalidade da turma ficou limitada, devido à necessidade constante de me deslocar entre as estações para prestar apoio individualizado e reexplicar os exercícios. Apesar de o circuito já ter sido anteriormente aplicado, as alunas não demonstraram retenção suficiente das propostas, o que comprometeu a sua autonomia.

Concluí que, face ao número reduzido de alunas e à disponibilidade de materiais, teria sido mais eficaz executar os exercícios em conjunto, com a turma reunida, sob a minha orientação direta.

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Tal estratégia teria promovido uma prática mais consciente e tecnicamente consistente, além de permitir um acompanhamento mais próximo da minha parte.

Data: 8 de janeiro (4ª feira) das 16h20 às 17h30
Local: Instalações da Escola Vocacional de Dança
Ano/Período: 4º ano/1º período
Duração: 1h30
Recursos: Ipad para música, 4 <i>fitball</i> , 2 <i>softball</i> , 2 bandas elásticas
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.
Sumário da aula: A aula foi dedicada à execução dos exercícios específicos em circuito, para aproximação do trabalho da turma de 3º ano, posteriormente em meio aquático.

Circuito

Música	40´	20´
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Saltos (1ª, 2ª, 5ª posição) - Desenvolver a sensação de “<i>push of the floor</i>” dos pés no salto, promovendo a explosividade da impulsão vertical e o controlo na receção do mesmo pelos metatarsos. Desenvolver a força, o controlo e a precisão dos saltos, com ênfase no alinhamento postural e no uso adequado dos músculos das pernas e do core. A execução dos saltos em diferentes posições também visa melhorar a estabilidade e o equilíbrio, além de reforçar a coordenação dos membros inferiores. 2. High Leg Beats - Ativação do core e da musculatura dos membros inferiores para a subida da perna (quadríceps) e para a descida da perna (isquiotibial). . Controlo e resistência ação de subida da perna no <i>high leg beat</i>. Melhorar a articulação das pernas, a mobilidade da articulação das ancas e a coordenação entre os membros inferiores. A resistência da banda elástica oferece um desafio adicional, promovendo o fortalecimento muscular, particularmente na região dos glúteos, quadríceps, isquiotibiais e músculos estabilizadores do core, além de aumentar a amplitude de movimento. 3. Contractions - Fortalecer a mobilidade e a estabilidade da coluna vertebral, focando na ativação do core e na flexibilidade da coluna. Manutenção da quadratura dos ombros durante a realização da <i>contraction</i> isolamento do trabalho da zona pélvica. Adquirir a sensação de resistência para o desenvolvimento da <i>contraction</i> e do regresso ao eixo. O exercício visa aumentar o controlo motor e a consciência postural durante o movimento de contração e alongamento, além de trabalhar a conexão entre o movimento da pélvis e da coluna. A repetição em diferentes tempos e a adição de spirals também favorecem o desenvolvimento da fluidez e a expressão corporal. 4. Saltos com plié – Desenvolver a sensação de “<i>push of the floor</i>” dos pés no salto, promovendo a explosividade da impulsão vertical. Controlo e resistência do <i>plié</i> para a realização do salto. Trabalhar a força nas pernas, a flexibilidade e a coordenação, enquanto promove o fortalecimento do core durante a execução do <i>plié</i>. A alternância de funções entre as alunas visa aumentar a consciência corporal e o controlo dos movimentos.		
DESCRIÇÃO		
Circuito com 4 estações, com 4 alunas por estação. Realizam os exercícios a pares. Todas as alunas passam por todas as estações. Rodam no sentido horário. Trocam de estação a cada 7 minutos		
7. Saltos – Inspirado no exercício – “<i>Adults, Foundation Wall Jumps</i>” (<i>Progressing Ballet Technique</i>) Apoiadas de barriga para baixo com a <i>fitball</i> por baixo das ancas, com os pés em linha com as ancas e com as mãos bastante mais avançadas do que a zona dos ombros. Empurram a parede e com o avanço do corpo as mãos acabam por ficar por baixo da linha dos ombros. As colegas que estão a ajudar devem corrigir o alinhamento postural das colegas que executam o exercício.		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Em paralelo – 10x, 1ª posição – 10x, 5ª posição – 10x, 2ª posição – 10x.

8. **High Leg Beats** - Inspirado no exercício – “*Senior, Leg Articulation*” (*Progressing Contemporary Technique*)

A aluna começa por realizar o exercício com resistência na fase de **subida da perna**:

- 2.1.16 Encostadas à parede em paralelo | Frente | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.1.17 De lado para a parede com a mão na barra | *En dehors* ao lado | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.1.18 Com as duas mãos na parede/barra, de frente para a mesma | Atrás | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.

Depois muda a banda para fazer o exercício com resistência na fase de **descida da perna**:

- i. Encostadas à parede de costas, paralelo à frente. Banda cruzada à frente, agarra sozinha. | Frente | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.2.12 De lado para a parede/mão na barra. A colega detrás da amiga agarra a banda | *En dehors* ao lado | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.
- 2.2.13 Com as duas mãos na parede/barra de frente para a mesma. A colega agarra a banda de frente para a colega ou não tendo espaço de lado para a colega. | Atrás | Perna direita – 5x, Perna esquerda – 5x.

9. **Contractions** - Inspirado no exercício – “*Adult, Unlock the back*” (*Progressing Ballet Technique*)

As alunas estão frente a frente. A que executa está sentada de costas para a fitball e com a bola contra a parede. Tem os joelhos dobrados e os calcanhares apoiados no chão. Deve empurrar a zona pélvica contra a fitball e voltar ao eixo enquanto a colega conta. As colegas que estão a ajudar devem a colega, marcando o ritmo e ajudando a colega a manter a postura.

- 3.1 pernas dobradas cotovelos fora | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.
- 3.2 pernas esticadas em paralelo | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.
- 3.3 pernas esticadas 2ª posição | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.
- 3.4 pernas esticadas 2ª posição com drop off the head | 2x a 8 tempos | 2x a 4 tempos | 2x a 2 tempos | 2x a 1 tempo.

4. **Salto** – Inspirado no exercício – “*Sub Junior, Sky Pockets Level 2*” (*Progressing Ballet Technique*)

A aluna que realiza o exercício está virada para a parede com os calcanhares contra a parede, como se estivesse a fazer um plié e agarra a softball. À contagem da colega empurra a parede e as mãos levam a bola para trás da cabeça. Após a impulsão vertical sentam-se usando os abdominais e avançam pela ação das ancas de regresso à parede. Fazem-no com um plié a 2 tempos e a 4 tempos.

Em paralelo – 10x | 1ª posição – 10x | 5ª posição – 10x | 2ª posição – 10x |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Salto (*Adults, Foundation Wall Jumps*)**: “Certifiquem-se de que estão com as mãos mais à frente, além da linha dos ombros. Quando empurrarem a parede, pensem em impulsionar os pés com força. Dobrem bem os joelhos ao aterrisar e ativem o core para garantir equilíbrio e controlo.”

- **High Leg Beats**: “Ativem bem o core para manter a estabilidade do tronco enquanto realizam os *high leg beats*. Quando a perna sobe, sintam a resistência da banda e controlem o movimento, sem pressa. Lembrem-

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

se de ajustar a banda corretamente para ter resistência na subida e depois quanto fizerem a fase de descida das pernas."

- **Contractions:** "Durante as *contractions*, empurrem a pélvis contra a *fitball* e sintam a ativação do core. Façam os movimentos com o ritmo certo, sempre controlando a postura da coluna e mantendo os ombros quadrados. Lembrem-se de que, ao fazer os movimentos com diferentes tempos, o controlo deve ser mantido em todos os casos."

- **Saltos (Sub Junior, Sky Pockets Level 2):** "Quando fizerem o *plié*, garantam que o movimento é fluido e controlado. Quando saltarem, usem os dedos para empurrar a parede. "

Geral para todas as estações: "Durante a execução, observem bem as colegas e corrijam onde for necessário. Lembrem-se de que todas devem estar focadas em realizar os exercícios com o melhor alinhamento possível. Vamos alternar as funções agora, para que todas possam experimentar tanto a execução quanto a correção, para que aprendam e se desenvolvam de maneira mais completa."

ANÁLISE TÉCNICA

Nos saltos (Adults, Foundation Wall Jumps) algumas alunas evidenciam um desalinhamento postural e a não ativação do core, deixando-se deitar em cima da *fitball*. Nos *high leg beats* algumas alunas evidenciam um movimento excessivo do tronco, devendo o tronco permanecer firme enquanto as pernas se movem. Nas *contractions* as alunas demonstraram bastante consciência corporal e controlo do movimento e nos saltos (Sub Junior, Sky Pockets Level 2) algumas alunas não aproveitaram para desenvolver o seu *plié*, faziam um *plié* muito pequeno e subiam os calcanhares, o que não lhes permitia chegar longe na impulsão.

Alongamentos

Música 4/4 com velocidade lenta

5'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. **Desenvolver a mobilidade articular** – Especialmente da coluna vertebral, anca, joelhos, ombros e tornozelos, facilitando transições fluídas entre movimentos.
2. **Prevenir lesões musculares** – Ao preparar a musculatura para o esforço físico, reduz-se o risco de distensões e outros traumas.
3. **Aliviar tensões da região cervical** – Por meio de alongamentos específicos do pescoço e esternocleidomastóideo, favorecendo o relaxamento e o alinhamento da cabeça.
4. **Contribuir para a diminuição da frequência cardíaca** – Favorecer a recuperação do corpo após o esforço físico, promovendo um regresso gradual ao estado de repouso e evitando quedas bruscas da tensão arterial

DESCRIÇÃO

No centro guiadas pela professora: *Pirâmide, snake e inverso. The best stretch exercise. Isquiotibial, adutor, quadrícipite, gêmeo, coluna, cervical, esternocleidomastóideo, braços e pulsos.*

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

15.01.2025

3º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a aplicação de progressões nos exercícios previamente aprendidos, com vista à preparação da aula aberta da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea. Esta sessão integrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, visando o aperfeiçoamento das competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Conduzi a fase de aquecimento da aula e, ao longo da sessão, prestei apoio à explicação da professora titular, auxiliando especialmente as alunas posicionadas nas filas posteriores através de demonstrações práticas e orientações individuais, bem como fornecendo feedbacks durante a marcação dos exercícios.

→ Planeamento e execução

Todos os exercícios desenvolvidos foram planeados em conformidade com os conteúdos estipulados para o primeiro período letivo.

→ Interação com a professora titular

Durante o aquecimento, a professora titular assumiu uma postura de observação ativa, acompanhando o trabalho desenvolvido.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A professora conduziu a revisão dos exercícios anteriormente trabalhados e introduziu novas complexificações com o intuito de concluir a preparação das sequências da aula aberta. Não foi necessária a divisão do grupo nem a partilha de funções, uma vez que a organização da aula e o grau de autonomia das alunas permitiram uma condução fluída por um único interveniente. Destaca-se ainda a alteração da música do primeiro exercício, de forma a garantir uma melhor adequação ao seu objetivo técnico e expressivo. A metodologia utilizada incluiu a marcação sem música, seguida da execução com música com a orientação da professora, uma pausa para correção e, por fim, a repetição com aplicação dos feedbacks transmitidos.

→ Gestão do tempo

O tempo alocado à execução dos exercícios revelou-se adequado, não se justificando alterações na planificação temporal da sessão.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

A professora titular recorre a diversas estratégias pedagógicas que se demonstram eficazes para o processo de aprendizagem, tais como:

1. Utilização da nomenclatura técnica, contribuindo para o desenvolvimento do vocabulário específico da dança contemporânea.
2. Referência a deixas musicais como recurso para a entrada precisa nos exercícios.
3. Emprego de expressões humorísticas e comparações visuais (ex.: referência à *Dragon Ball* para ilustrar o posicionamento das mãos), promovendo o envolvimento e a compreensão do movimento.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

4. Observação individualizada das alunas, verificando bloqueios e dificuldades específicas.
5. Ênfase na origem e direção da força necessária para a execução correta do movimento.
6. Chamadas de atenção como “Estão a falar em demasia e a fazer pouco” ou “Hã... hambúrguer, é para estares com atenção”, com o intuito de recentrar o foco das alunas.

Verificou-se que algumas alunas apresentam dificuldades em aceder à essência e natureza do movimento, seja por falta de força física, seja por se focarem apenas no aspeto formal do gesto, sem o aprofundamento da sua intencionalidade.

Data: 15 de janeiro (4ª feira) das 14h50 às 16h20		
Local: Instalações do CRDL		
Ano/Período: 3º ano/2º período		
Duração: 1h30		
Recursos: Ipad para música		
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.		
Sumário da aula: A aula foi dedicada à aplicação de progressões nos exercícios para a aula aberta.		
Warm-up		
Música 4/4, com uma velocidade rápida		10'
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural, através da execução de diferentes formas de deslocação e da manutenção de posições em isometria. 2. Explorar a diversidade de padrões de movimento com ênfase na locomoção no espaço, incluindo variações de direção, apoio e coordenação entre membros superiores e inferiores. 3. Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico, especialmente nas deslocações que exigem mudanças rápidas de base de apoio (ex.: saltar de um pé para o outro, apoiar e retirar os pés do chão, lunge e agachamento). 4. Estimular a agilidade e a prontidão motora, promovendo respostas rápidas ao estímulo sonoro (duas palmas), com paragem imediata e manutenção da posição corporal. 5. Fomentar a coordenação motora geral e segmentar, ao alternar entre padrões de movimento diferenciados (correr de frente e de costas, andar em relevé ou em pinguim, monkey e caranguejo, etc.). 6. Desenvolver a capacidade de adaptação e memorização de diretrizes, ao exigir que as alunas alterem funções (letra A e B) e, conseqüentemente, padrões de deslocação. 7. Promover o trabalho em par e o espírito de cooperação, através da partilha do espaço e da atenção mútua nas transições e mudanças de funções.		
DESCRIÇÃO		
As alunas são divididas em pares e é atribuída a letra “A” a um dos elementos do par e é atribuída a letra “B” ao outro elemento do par. A cada uma das letras corresponderá uma forma diferente de locomoção no espaço. Deslocam-se pelo espaço da maneira correspondente e quando ouvirem duas palmas devem parar e ficar em isometria na posição correspondente. Após a pausa as alunas a quem foi atribuída a letra “A” passam a ser a letra “B” e as alunas a que tinha sido atribuída a letra “B” passam a ser a letra “A”, de forma a mudarem a sua forma de deslocação. O processo é repetido. Modos de deslocação: A - Correr de frente; B - correr de costas A - Andar em relevé; B - andar em pinguim A – Saltar de um pé para o outro com mãos apoiadas no chão; B – Apoiar as mãos no chão e retirar os pés do chão A – Monkey; B – Caranguejo		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

A – *Lunge*; B – Agachamento

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural:** “Na isometria, mantém o corpo estável, mas vivo. Respira e sente os apoios.” “Não deixes os ombros colapsarem, cresce na posição mesmo parada.”

- **Explorar a diversidade de padrões de movimento no espaço:** “O *monkey* é mais baixo, com energia contínua. Sente como se fosses escorregar pelo chão.”

- **Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico:** “Durante o *lunge*, sente a passagem do peso de uma perna para a outra – não pares no meio.”

- **Estimular a agilidade e a prontidão motora:** “Lembra-te: o corpo tem de estar pronto para parar a qualquer momento.”

15.01.2025

4º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a consolidação dos exercícios a apresentar na aula aberta, agendada para a semana seguinte. Esta sessão enquadrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, tendo como propósito o aprimoramento das competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Colaborei com a professora titular na explicação e correção dos exercícios, intervindo pontualmente com esclarecimentos e fornecendo feedbacks após a execução dos mesmos.

→ Planeamento e execução

Os exercícios trabalhados durante a sessão foram planeados pela professora titular, em conformidade com os conteúdos previstos para o primeiro período letivo.

→ Interação com a professora titular

A interação com a professora titular decorreu de forma positiva. Senti-me valorizada nas minhas intervenções, sendo frequentemente agradecida pelas minhas contribuições. A professora Sofia integrou os exercícios por mim propostos na estrutura da aula aberta, articulando-os com os que já tinha previamente delineado.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A condução da aula ficou essencialmente a cargo da professora titular, cabendo-me o apoio na explicação das correções e na adição de feedbacks em aspetos que por vezes não haviam sido identificados inicialmente.

→ Gestão do tempo

A divisão do grupo e a partilha de tarefas entre docentes não se revelou necessária, dado que a estrutura da aula e o nível de autonomia demonstrado pelas alunas permitiram uma condução fluida e eficaz por parte de um único interveniente.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

A professora sugeriu à aluna Violeta que anotasse os seus lugares do centro, salientando que não voltaria a explicar na aula seguinte. Esta observação levou-me a refletir sobre a importância de atribuímos responsabilidades às alunas, bem como de sermos criativas enquanto professoras, ao delinear estratégias que potenciem o seu crescimento.

Durante o exercício dos *brushes*, constatei que o *off balance* estava a ser realizado de forma superficial, não sendo executado corretamente, mesmo após as minhas várias correções. Este facto levou-me a perceber que o processo de ensino-aprendizagem não depende exclusivamente da professora: ainda que as correções sejam reiteradas com paciência e resiliência, o empenho e a responsabilidade individual da aluna são determinantes para o seu progresso.

Refleti ainda sobre a importância de solicitar às alunas que marquem o exercício imediatamente após receberem feedback, ao invés de apenas observarem a demonstração. A professora recorria frequentemente a uma expressão que sublinhava a importância da execução com intenção e rigor: “*Não é ok, faz!*”.

22.01.2025

3º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a consolidação dos exercícios a apresentar na aula aberta, agendada para a semana seguinte. Esta sessão enquadrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, tendo como propósito o aprimoramento das competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Iniciei a sessão conduzindo o aquecimento e, posteriormente, colaborei com a professora titular na explicação e correção dos exercícios. Intervi pontualmente com esclarecimentos e feedbacks após a execução dos mesmos.

Dado que ocorreram erros na execução do terceiro exercício, nomeadamente nas entradas e saídas de cena, e apesar da explicação detalhada por parte da professora, foi necessário repetir o exercício com as alunas já organizadas por filas, prontas para entrar. Contribuí para essa organização e disciplina, tendo em conta que se registava um elevado nível de distração e conversas paralelas enquanto as colegas executavam. Para garantir a uniformidade na execução, acompanhei o segundo grupo durante a realização dos exercícios, assegurando que todas utilizavam as mesmas pernas e se encontravam sincronizadas.

→ Planeamento e execução

Sugeri a realização de um aquecimento diferente, com o intuito de diversificar a proposta e estimular as alunas de outra forma. No entanto, a professora titular aconselhou a manutenção do aquecimento habitual, reforçando a importância da consistência neste momento da preparação da aula aberta.

→ Interação com a professora titular

A interação com a professora titular foi, mais uma vez, bastante positiva. Senti que as minhas propostas e intervenções foram valorizadas, sendo frequentemente reconhecidas e acolhidas. A professora Sofia integrou os exercícios por mim sugeridos na estrutura da aula aberta, articulando-os com os previamente delineados, o que reforçou a sensação de colaboração e partilha no processo de construção pedagógica.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

A condução da aula esteve, maioritariamente, a cargo da professora titular, tendo eu desempenhado funções de apoio, particularmente na explicação e correção de pormenores técnicos e expressivos. Intervim ainda em aspetos que não tinham sido inicialmente identificados, procurando promover uma maior atenção ao detalhe por parte das alunas.

→ Gestão do tempo

A partilha de tarefas entre docentes não se revelou necessária, dada a clareza da estrutura da aula e o nível de autonomia demonstrado pelo grupo. A sessão decorreu de forma fluida e eficaz, sem necessidade de reorganizações adicionais.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

As condições acústicas do estúdio revelaram-se novamente desafiantes, uma vez que a sua localização no pavilhão coincide com a realização de aulas do curso profissional de Desporto, gerando ruído constante, nomeadamente bolas a bater contra as janelas de vidro. Gostei particularmente da forma como a professora lidou com esta situação. Ao invés de interromper a aula ou reagir com frustração, limitou-se a abrir a janela e pedir com cordialidade que evitassem bater com a bola no vidro, fechando-a de seguida. Esta postura calma e racional levou-me a refletir sobre a importância de, enquanto professores, sabermos manter a serenidade perante situações desconfortáveis, dando o exemplo e contribuindo para um ambiente de trabalho mais harmonioso e produtivo.

Data: 22 de janeiro (4ª feira) das 14h50 às 16h20		
Local: Instalações do CRDL		
Ano/Período: 3º ano/2º período		
Duração: 1h30		
Recursos: Ipad para música		
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.		
Sumário da aula: A aula foi dedicada à consolidação dos exercícios da aula aberta.		
Warm-up		
	Duração	Tempo acumulado
Música 4/4, com uma velocidade rápida	10'	-----
OBJETIVOS TÉCNICOS		
1. Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural, através da execução de diferentes formas de deslocação e da manutenção de posições em isometria. 2. Explorar a diversidade de padrões de movimento com ênfase na locomoção no espaço, incluindo variações de direção, apoio e coordenação entre membros superiores e inferiores. 3. Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico, especialmente nas deslocações que exigem mudanças rápidas de base de apoio (ex.: saltar de um pé para o outro, apoiar e retirar os pés do chão, lunge e agachamento). 4. Estimular a agilidade e a prontidão motora, promovendo respostas rápidas ao estímulo sonoro (duas palmas), com paragem imediata e manutenção da posição corporal. 5. Fomentar a coordenação motora geral e segmentar, ao alternar entre padrões de movimento diferenciados (correr de frente e de costas, andar em relevé ou em pinguim, monkey e caranguejo, etc.). 6. Desenvolver a capacidade de adaptação e memorização de diretrizes, ao exigir que as alunas alternem funções (letra A e B) e, consequentemente, padrões de deslocação. 7. Promover o trabalho em par e o espírito de cooperação, através da partilha do espaço e da atenção mútua nas transições e mudanças de funções.		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

DESCRIÇÃO

As alunas são divididas em pares e é atribuída a letra "A" a um dos elementos do par e é atribuída a letra "B" ao outro elemento do par. A cada uma das letras corresponderá uma forma diferente de locomoção no espaço. Deslocam-se pelo espaço da maneira correspondente e quando ouvirem duas palmas devem parar e ficar em isometria na posição correspondente. Após a pausa as alunas a quem foi atribuída a letra "A" passam a ser a letra "B" e as alunas a que tinha sido atribuída a letra "B" passam a ser a letra "A", de forma a mudarem a sua forma de deslocação. O processo é repetido.

Modos de deslocação:

A - Correr de frente; B - correr de costas

A - Andar em *relevé*; B - andar em pinguim

A – Saltar de um pé para o outro com mãos apoiadas no chão; B – Apoiar as mãos no chão e retirar os pés do chão

A – *Monkey*; B – Caranguejo

A – *Lunge*; B - Agachamento

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural:** "Na isometria, mantém o corpo estável, mas vivo. Respira e sente os apoios." "Não deixes os ombros colapsarem, cresce na posição mesma parada."

- **Explorar a diversidade de padrões de movimento no espaço:** "O *monkey* é mais baixo, com energia contínua. Sente como se fosses escorregar pelo chão."

- **Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico:** "Durante o *lunge*, sente a passagem do peso de uma perna para a outra – não pares no meio."

- **Estimular a agilidade e a prontidão motora:** "Lembra-te: o corpo tem de estar pronto para parar a qualquer momento."

22.01.2025

4º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a consolidação dos exercícios a apresentar na aula aberta, agendada para a semana seguinte. Esta sessão enquadrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, tendo como propósito o aprimoramento das competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Durante a sessão, as alunas realizaram a totalidade da sequência de exercícios, sendo depois interrompidas para receberem as correções identificadas pela professora titular ao longo da execução. Paralelamente, fui intervindo com correções adicionais que considerei pertinentes, contribuindo para o aperfeiçoamento técnico das alunas. Colaborei ainda com a demonstração de determinados momentos dos exercícios em que se verificavam dificuldades, assegurando uma melhor compreensão e assimilação por parte do grupo. As alunas foram progredindo de exercício em exercício, aplicando as correções indicadas.

→ Planeamento e execução

A aula contemplou a realização de diversos exercícios fundamentais ao desenvolvimento técnico das alunas. Iniciaram com os *swing legs*, seguiu-se o exercício de *brushes* com *bounces*, passando depois para o exercício em diagonal de *across the space* e, posteriormente, para os *triplets*. A sessão prosseguiu com a execução do exercício de saltos e terminou com o exercício do *snowman*.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

→ Interação com a professora titular

A presente aula teve como principal objetivo a consolidação dos exercícios a apresentar na aula aberta, agendada para a semana seguinte. Esta sessão integrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, visando o aprimoramento das competências técnicas e expressivas das alunas, num processo colaborativo entre mim e a professora titular.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A condução da aula esteve, maioritariamente, a cargo da professora titular, tendo eu desempenhado funções de apoio, particularmente na explicação e correção de pormenores técnicos e expressivos. Intervim ainda em aspetos que não tinham sido inicialmente identificados, procurando promover uma maior atenção ao detalhe por parte das alunas.

→ Gestão do tempo

A partilha de tarefas entre docentes não se revelou necessária, dada a clareza da estrutura da aula e o nível de autonomia demonstrado pelo grupo. A sessão decorreu de forma fluida e eficaz, sem necessidade de reorganizações adicionais.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Uma das alunas, atualmente lesionada, aproveitou a aula para rever os seus apontamentos e comunicou à professora Sofia os erros que tinha identificado relativamente à aula de spacing realizada na passada quinta-feira, no Centro Cultural e de Congressos (CCC). Posteriormente, os exercícios foram repetidos pelas alunas que haviam cometido os referidos erros. Na minha perspetiva, faria mais sentido que todas as alunas tivessem repetido os exercícios, uma vez que o erro de uma pode, eventualmente, refletir-se também nas restantes. No entanto, compreendi que, tratando-se do início da aula, essa opção terá visado tornar o processo mais célere e direto.

Considero fundamental que a professora indique, de forma clara, os momentos-chave para a respiração, ajustando-os à qualidade técnica do movimento. Esta orientação contribui significativamente para a precisão e eficácia na execução dos exercícios, bem como para a gestão do esforço por parte das alunas.

Refleti também sobre os desafios atuais que se colocam ao trabalho docente. Verifica-se que, apesar da apresentação de estratégias e soluções por parte do professor, muitos alunos continuam a manifestar resistência em sair da sua zona de conforto, demonstrando pouca predisposição para o esforço e para a superação pessoal. Torna-se, por isso, essencial que os professores saibam reconhecer até que ponto a insistência com uma determinada aluna é produtiva, evitando frustrações desnecessárias quando, após múltiplas tentativas, não se verifica qualquer evolução significativa. Esta consciência é fundamental para a preservação do equilíbrio emocional do docente e para uma atuação pedagógica mais eficaz e realista.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

29.01.2025

3º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a revisão dos exercícios a apresentar na aula aberta, agendada para a semana seguinte. Esta sessão enquadrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, tendo como propósito o aprimoramento das competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Iniciei a sessão conduzindo o aquecimento e terminei conduzindo os alongamentos, posteriormente, colaborei com a professora titular na explicação e correção dos exercícios. Intevi pontualmente com esclarecimentos e feedbacks após a execução dos mesmos.

→ Planeamento e execução

Os exercícios trabalhados durante a sessão foram planeados pela professora titular, em conformidade com os conteúdos previstos para o primeiro período letivo.

→ Interação com a professora titular

A interação com a professora titular foi, mais uma vez, bastante positiva. Senti que as minhas propostas e intervenções foram valorizadas, sendo frequentemente reconhecidas e acolhidas.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A condução da aula esteve, maioritariamente, a cargo da professora titular, tendo eu desempenhado funções de apoio, particularmente na explicação e correção de pormenores técnicos e expressivos. Intervim ainda em aspetos que não tinham sido inicialmente identificados, procurando promover uma maior atenção ao detalhe por parte das alunas.

→ Gestão do tempo

A partilha de tarefas entre docentes não se revelou necessária, dada a clareza da estrutura da aula e o nível de autonomia demonstrado pelo grupo. A sessão decorreu de forma fluida e eficaz, sem necessidade de reorganizações adicionais.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Durante a sessão, observei uma estratégia particularmente eficaz utilizada pela professora titular: recorreu a uma das alunas para exemplificar os erros que estavam a ser cometidos pelo grupo. Esta abordagem revelou-se muito útil, uma vez que permitiu às restantes alunas identificar com maior clareza os aspetos a corrigir, através da observação direta de um corpo semelhante ao seu em movimento, o que nem sempre acontece quando a demonstração é feita pelo professor.

Enquanto futura professora, esta estratégia fez-me refletir sobre o potencial pedagógico de envolver os próprios alunos no processo de demonstração e correção. Para além de promover uma maior responsabilização individual, esta prática contribui para o desenvolvimento da consciência corporal do grupo, estimula a escuta ativa e potencia uma aprendizagem mais significativa, uma vez que a identificação com os pares tende a facilitar a compreensão e interiorização dos objetivos técnicos e expressivos.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Contudo, reconheço que o uso deste tipo de estratégia exige sensibilidade por parte do docente, de forma a assegurar que a aluna escolhida não se sinta exposta ou desconfortável, e que o foco da correção seja sempre construtivo e respeitador. Trata-se, assim, de um recurso valioso quando bem gerido, que pretendo explorar e adaptar no meu percurso docente.

Data: 29 de janeiro (4ª feira) das 14h50 às 16h20		
Local: Instalações do CRDL		
Ano/Período: 3º ano/2º período		
Duração: 1h30		
Recursos: Ipad para música		
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.		
Sumário da aula: A aula foi dedicada à consolidação dos exercícios da aula aberta.		
Warm-up		
Música 4/4, com uma velocidade rápida	Duração 10'	Tempo acumulado -----

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. **Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural**, através da execução de diferentes formas de deslocação e da manutenção de posições em isometria.
2. **Explorar a diversidade de padrões de movimento** com ênfase na locomoção no espaço, incluindo variações de direção, apoio e coordenação entre membros superiores e inferiores.
3. **Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico**, especialmente nas deslocações que exigem mudanças rápidas de base de apoio (ex.: saltar de um pé para o outro, apoiar e retirar os pés do chão, lunge e agachamento).
4. **Estimular a agilidade e a prontidão motora**, promovendo respostas rápidas ao estímulo sonoro (duas palmas), com paragem imediata e manutenção da posição corporal.
5. **Fomentar a coordenação motora geral e segmentar**, ao alternar entre padrões de movimento diferenciados (correr de frente e de costas, andar em relevé ou em pinguim, monkey e caranguejo, etc.).
6. **Desenvolver a capacidade de adaptação e memorização de diretrizes**, ao exigir que as alunas alternem funções (letra A e B) e, consequentemente, padrões de deslocação.
7. **Promover o trabalho em par e o espírito de cooperação**, através da partilha do espaço e da atenção mútua nas transições e mudanças de funções.

DESCRIÇÃO

As alunas são divididas em pares e é atribuída a letra "A" a um dos elementos do par e é atribuída a letra "B" ao outro elemento do par. A cada uma das letras corresponderá uma forma diferente de locomoção no espaço. Deslocam-se pelo espaço da maneira correspondente e quando ouvirem duas palmas devem parar e ficar em isometria na posição correspondente. Após a pausa as alunas a quem foi atribuída a letra "A" passam a ser a letra "B" e as alunas a que tinha sido atribuída a letra "B" passam a ser a letra "A", de forma a mudarem a sua forma de deslocação. O processo é repetido.

Modos de deslocação:

A - Correr de frente; B - correr de costas

A - Andar em *relevé*; B - andar em pinguim

A – Saltar de um pé para o outro com mãos apoiadas no chão; B – Apoiar as mãos no chão e retirar os pés do chão

A – *Monkey*; B – Caranguejo

A – *Lunge*; B - Agachamento

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural:** “Na isometria, mantém o corpo estável, mas vivo. Respira e sente os apoios.” “Não deixes os ombros colapsarem, cresce na posição mesmo parada.”
- **Explorar a diversidade de padrões de movimento no espaço:** “O *monkey* é mais baixo, com energia contínua. Sente como se fosses escorregar pelo chão.”
- **Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico:** “Durante o *lunge*, sente a passagem do peso de uma perna para a outra – não pares no meio.”
- **Estimular a agilidade e a prontidão motora:** “Lembra-te: o corpo tem de estar pronto para parar a qualquer momento.”

Alongamentos

Música 4/4, com uma velocidade lenta

5´

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. **Desenvolver a mobilidade articular** – Especialmente da coluna vertebral, anca, joelhos, ombros e tornozelos, facilitando transições fluídas entre movimentos.
2. **Prevenir lesões musculares** – Ao preparar a musculatura para o esforço físico, reduz-se o risco de distensões e outros traumas.
3. **Aliviar tensões da região cervical** – Por meio de alongamentos específicos do pescoço e esternocleidomastóideo, favorecendo o relaxamento e o alinhamento da cabeça.
4. **Contribuir para a diminuição da frequência cardíaca** – Favorecer a recuperação do corpo após o esforço físico, promovendo um regresso gradual ao estado de repouso e evitando quedas bruscas da tensão arterial

DESCRIÇÃO

No centro guiadas pela professora: *Pirâmide, snake e inverso. The best stretch exercise. Isquiotibial, adutor, quadrícipite, gêmeo, coluna, cervical, esternocleidomastóideo, braços e pulsos.*

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

29.01.2025

4º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a revisão dos exercícios e a aprendizagem de um novo exercício a apresentar na aula aberta, agendada para a semana seguinte. Esta sessão enquadrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, tendo como propósito o aprimoramento das competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Colaborei com a professora titular na explicação e correção dos exercícios. Intevi pontualmente com esclarecimentos e feedbacks após a execução dos mesmos.

→ Planeamento e execução

Os exercícios trabalhados durante a sessão foram planeados pela professora titular, em conformidade com os conteúdos previstos para o primeiro período letivo. Estes foram pensados com a perspetiva de uma futura adaptação ao meio aquático, no âmbito do projeto de estágio atualmente em curso.

→ Interação com a professora titular

A interação com a professora titular foi, mais uma vez, bastante positiva. Senti que as minhas propostas e intervenções foram valorizadas, sendo frequentemente reconhecidas e acolhidas.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A condução da aula esteve, maioritariamente, a cargo da professora titular, tendo eu desempenhado funções de apoio, particularmente na explicação e correção de pormenores técnicos e expressivos. Intervim ainda em aspetos que não tinham sido inicialmente identificados, procurando promover uma maior atenção ao detalhe por parte das alunas.

→ Gestão do tempo

A partilha de tarefas entre docentes não se revelou necessária, dada a clareza da estrutura da aula e o nível de autonomia demonstrado pelo grupo. A sessão decorreu de forma fluida e eficaz, sem necessidade de reorganizações adicionais.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Ao longo da sessão, identifiquei diferentes níveis de domínio técnico entre as alunas, o que me permitiu refletir sobre a importância da adaptação do ensino às capacidades individuais e coletivas. No primeiro exercício, notei que algumas alunas apresentavam limitações ao nível da flexibilidade dos isquiotibiais, o que comprometia a capacidade de manterem a coluna vertebral alinhada. Esta constatação reforçou em mim a consciência de que, enquanto professora, devo estar atenta às limitações físicas dos alunos, ajustando as expectativas e orientações técnicas de forma a promover uma evolução progressiva, respeitando os limites de cada corpo. Observei também que o grupo do 3.º ano demonstrou um maior domínio técnico nas gazelas com *leaps*, o que evidencia uma evolução natural em função da experiência acumulada. Este tipo de progressão é um indicador importante do impacto do trabalho contínuo ao longo dos anos, e reforça a importância de planejar o ensino com base numa visão a médio e longo prazo, respeitando as etapas do desenvolvimento técnico.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Por fim, reparei que na sequência do *snowman*, as alunas tendem a não utilizar a respiração de forma consciente, sobretudo nas fases de preparação. Esta observação fez-me refletir sobre a necessidade de reforçar, desde cedo, a integração da respiração como elemento estruturante do movimento, não apenas para melhorar a qualidade técnica, mas também para potenciar a expressividade e a fluidez da execução.

Estas observações reforçaram em mim a importância de manter um olhar atento e analítico sobre o grupo, ajustando estratégias pedagógicas que promovam um ensino mais individualizado, eficaz e consciente.

04.02.2025

Aula aberta 3º ano

A aula aberta decorreu de forma bastante positiva, tendo constituído uma experiência particularmente enriquecedora para mim enquanto professora estagiária da disciplina de técnica de dança contemporânea. Para além do acompanhamento durante a aula, tive oportunidade de apoiar as alunas nos momentos que a antecederam, auxiliando-as na preparação, como nos penteados e no vestuário, e oferecendo-lhes palavras de incentivo e motivação. Foi extremamente gratificante poder estar presente de forma tão próxima, e sentir que a turma valorizou a minha presença, procurando frequentemente o meu olhar durante a execução dos exercícios – gesto que interpretei como uma demonstração de confiança e uma busca de apoio emocional.

Ao longo deste processo, aprofundei a minha compreensão sobre a importância da escuta ativa, da empatia e da comunicação não-verbal no contexto do ensino da dança. Tornei-me mais consciente do impacto que a minha postura, expressão e presença podem exercer no estado emocional das alunas, especialmente em situações de maior visibilidade e pressão, como é o caso de uma aula aberta. Pude ainda observar que, apesar de algumas alunas revelarem nervosismo e insegurança relativamente às suas capacidades, existe nelas um claro desejo de superação e de crescimento pessoal e artístico.

Tive também a oportunidade de acompanhar a turma na disciplina de técnica de dança clássica, o que me proporcionou uma visão mais ampla e integrada do seu percurso formativo. Apesar das dificuldades técnicas e da tendência para manterem conversas frequentes durante a aula, pude reconhecer um grupo empenhado, com genuína vontade de aprender, melhorar e evoluir enquanto coletivo.

Esta experiência levou-me a refletir de forma mais profunda sobre a importância de cultivar um ambiente seguro, acolhedor e motivador, onde cada aluna se sinta confiante para experimentar, errar e progredir. Enquanto professora em formação, reforço a consciência da responsabilidade que tenho em promover, de forma equilibrada, tanto o desenvolvimento técnico como a valorização individual e coletiva de cada elemento do grupo.



Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança



05.02.2025

3º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a consolidação dos exercícios aprendidos para posterior execução no meio aquático, agendada para a semana seguinte. Esta sessão enquadrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, tendo como propósito o aprimoramento das competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Estive com a turma do 3º ano durante três horas. A aula decorreu de forma bastante positiva. Iniciei explicando os objetivos da sessão e o funcionamento das aulas na piscina. Após essa introdução, passámos ao aquecimento, realizando os exercícios que já haviam sido previamente ensinados. Em seguida, fizemos a revisão dos *high leg beats* com *lunge*, um exercício que as alunas tinham aprendido com a professora titular. Optei por manter este exercício, pois ele facilitava o processo de aprendizagem das alunas e agilizava a adaptação ao meio aquático. Expliquei que, no ambiente aquático, iríamos focar-nos em três exercícios específicos: *contractions*, *high leg beats* e saltos, por serem os que mais beneficiariam com a experiência no meio aquático. Contudo, por uma questão de manter a aula equilibrada e completa, decidi fazer todos os exercícios que já lhes tinha ensinado.

A execução dos exercícios foi feita primeiro sem música, apenas com as minhas contagens, e depois, com música, dividindo-as em grupos. Após a execução, mostrei vídeos dos mesmos exercícios realizados no meio aquático e pedi que observassem as diferenças na execução entre o ambiente aquático e o estúdio.

Após um intervalo para o lanche, passámos para a libertação miofascial. Esta foi uma atividade que considerei pertinente, tendo em vista que, no dia anterior, elas haviam tido a aula aberta. Durante essa parte da aula, transmiti às alunas orientações sobre como cuidar do próprio corpo quando sentissem cansaço ou dor muscular devido às aulas. Expliquei o uso do rolo para a musculatura das pernas, da bola para aliviar as fascites plantares e na zona do trapézio para aliviar a tensão cervical. Também demonstrei como usar outro acessório para libertar a tensão no músculo quadríceps. Após a explicação, formaram-se pares para realizar massagens guiadas, com orientações detalhadas de como aplicar as massagens com os dedos, enquanto eu as demonstrava na frente delas. A atividade decorreu de forma tranquila, com apenas algumas interações típicas da faixa etária. Depois de trocarem de papéis, finalizamos com alongamentos, com o objetivo de promover uma recuperação mais eficaz.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

→ Planeamento e execução

Os exercícios realizados ao longo da sessão foram integralmente planeados por mim, com antecedência, e enviados à professora titular para assegurar que estavam alinhados com os conteúdos previstos para o segundo período letivo. A conceção dos exercícios também levou em conta a possibilidade de futura adaptação ao meio aquático, no contexto do projeto de estágio em andamento.

→ Interação com a professora titular

Não houve interação direta com a professora titular durante a aula, uma vez que fui responsável por lecionar a sessão sozinha.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Observei que as alunas estavam bastante cansadas e também muito conversadoras durante a aula. Reconheço que tenho algumas dificuldades em manter o ambiente da aula sem barulho, o que considero uma área de melhoria. Refleti sobre essa situação e percebi que, por vezes, a proximidade geracional com os alunos pode gerar uma maior ligação, mas, por outro lado, também pode resultar em uma menor formalidade no respeito pelas regras. Esse é um ponto que terei de trabalhar para garantir uma maior autoridade em minha futura prática docente.

→ Gestão do tempo

O tempo dedicado a cada exercício e tarefa foi adequado e bem distribuído, permitindo uma boa execução das atividades planeadas.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Durante a aula, senti que houve alguma resistência da parte das alunas ao questionarem repetidamente as alterações feitas nos exercícios, muitas vezes de forma desnecessária. No entanto, acredito que, enquanto docentes, é importante explicarmos as mudanças, embora devamos ser firmes quando notarmos que o comportamento delas visa apenas procrastinar ou desviar o foco da aula. Esta situação proporcionou-me uma reflexão sobre como gerir essas situações de forma mais eficaz.

Data: 5 de fevereiro (4ª feira) das 14h50 às 17h50		
Local: Instalações do CRDL		
Ano/Período: 3º ano/2º período		
Duração: 1h30		
Recursos: Ipad para música		
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.		
Sumário da aula: A aula foi dedicada à consolidação dos exercícios da aula aberta.		
Warm-up		
	Duração	Tempo acumulado
Música 4/4, com uma velocidade rápida	10´	-----
OBJETIVOS TÉCNICOS		
8. Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural , através da execução de diferentes formas de deslocação e da manutenção de posições em isometria.		
9. Explorar a diversidade de padrões de movimento com ênfase na locomoção no espaço, incluindo variações de direção, apoio e coordenação entre membros superiores e inferiores.		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

10. **Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico**, especialmente nas deslocações que exigem mudanças rápidas de base de apoio (ex.: saltar de um pé para o outro, apoiar e retirar os pés do chão, lunge e agachamento).
11. **Estimular a agilidade e a prontidão motora**, promovendo respostas rápidas ao estímulo sonoro (duas palmas), com paragem imediata e manutenção da posição corporal.
12. **Fomentar a coordenação motora geral e segmentar**, ao alternar entre padrões de movimento diferenciados (correr de frente e de costas, andar em relevé ou em pinguim, monkey e caranguejo, etc.).
13. **Desenvolver a capacidade de adaptação e memorização de diretrizes**, ao exigir que as alunas alternem funções (letra A e B) e, conseqüentemente, padrões de deslocação.
14. **Promover o trabalho em par e o espírito de cooperação**, através da partilha do espaço e da atenção mútua nas transições e mudanças de funções.

DESCRIÇÃO

As alunas são divididas em pares e é atribuída a letra "A" a um dos elementos do par e é atribuída a letra "B" ao outro elemento do par. A cada uma das letras corresponderá uma forma diferente de locomoção no espaço. Deslocam-se pelo espaço da maneira correspondente e quando ouvirem duas palmas devem parar e ficar em isometria na posição correspondente. Após a pausa as alunas a quem foi atribuída a letra "A" passam a ser a letra "B" e as alunas a que tinha sido atribuída a letra "B" passam a ser a letra "A", de forma a mudarem a sua forma de deslocação. O processo é repetido.

Modos de deslocação:

A - Correr de frente; B - correr de costas

A - Andar em *relevé*; B - andar em pinguim

A – Saltar de um pé para o outro com mãos apoiadas no chão; B – Apoiar as mãos no chão e retirar os pés do chão

A – *Monkey*; B – Caranguejo

A – *Lunge*; B - Agachamento

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural**: "Na isometria, mantém o corpo estável, mas vivo. Respira e sente os apoios." "Não deixes os ombros colapsarem, cresce na posição mesmo parada."

- **Explorar a diversidade de padrões de movimento no espaço**: "O *monkey* é mais baixo, com energia contínua. Sente como se fosses escorregar pelo chão."

- **Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico**: "Durante o *lunge*, sente a passagem do peso de uma perna para a outra – não pares no meio."

- **Estimular a agilidade e a prontidão motora**: "Lembra-te: o corpo tem de estar pronto para parar a qualquer momento."

Deep Work

Swing Legs

Duração

Tempo
acumulado

Música 3/4

10´

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Coordenação e memória sequencial - O exercício exige a integração de várias frases de movimento com dinâmicas e direções diferentes, promovendo o desenvolvimento da coordenação motora global e da capacidade de memorizar e executar sequências complexas com fluidez.

2. **Mobilidade da coluna e articulação segmentada** - A inclusão de *chest rolls*, *body rolls*, *shoulder rolls* e *contractions* trabalha a mobilidade e o controlo da coluna vertebral em diferentes planos e níveis, promovendo a articulação segmentada do tronco e o domínio do centro.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

3. Transferência de peso e gestão espacial - As várias transições entre níveis (de pé para o chão, e do chão para diferentes direções) desenvolvem a consciência da transferência de peso e a percepção do corpo no espaço, exigindo precisão nos apoios e nas trajetórias de movimento.

4. Exploração de dinâmicas contrastantes e qualidades de movimento - A alternância entre movimentos contínuos e suspensos (ex: *breathings* e *swings*) com ações mais marcadas ou rápidas (ex: *swing leg* rápido, elevação da anca) estimula a versatilidade e a expressividade técnica, permitindo explorar contrastes dinâmicos e a musicalidade do corpo em movimento.

DESCRIÇÃO

- 1-32 8 *Swing Legs*
 - 1-8 2 *Shoulder Roll* abre em estrela
 - 1-8 1 *Chest roll* e abre em estrela
 - 1-8 1 *Swing Leg*(rápido) e elevação da anca e repete para o outro lado
 - 1-4 1 *Swing Leg* para abrir para 4ª posição
 - 5-8 Passa pernas esticadas pela frente para deitar de barriga para baixo
 - 1-4 Body roll e passagem pelo "U" para ficar sentado, mudando de direção 2/4 de volta
 - 5-8 Espera, espera
 - 1-8 2 *Breathings*
 - 1-4 Abre em 4ª posição com inclinação lateral
 - 5-8 Roda pernas pelo chão para mudar de direção (ficar de costas)
 - 1-8 2 *Contractions*
 - 1-48 Repete até voltar à direção inicial no sentido horário.
- Repete para o outro lado

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Mobilidade da coluna e articulação segmentada: "Imagina que a tua coluna é como uma corrente, movendo-se de forma segmentada. Sente cada parte da coluna a mover-se uma de cada vez." "Deixa o movimento sair da base da coluna, enrolando e desenrolando, e não só do pescoço ou ombros." "Quando fizeres *contractions*, puxa o umbigo para dentro, como se estivesse a puxar os teus ossos pélvicos para a coluna, ativando o teu core."

- Transferência de peso e gestão espacial: "Não levantes a perna sem controlo; mantém o alinhamento e apoia bem o corpo enquanto transferes o peso."

- Exploração de dinâmicas e qualidades de movimento: "Explora a diferença de energia entre os movimentos suaves e rápidos. Quando fizeres os *breathings*, deve ser mais suave e fluido, enquanto os *swing legs* podem ter mais energia e velocidade." "Sente o peso do corpo a puxar-te para baixo enquanto fazes o *swing leg*, e deixa a perna fluir livremente, aproveitando a gravidade para aumentar a amplitude do movimento."

ANÁLISE TÉCNICA

As alunas executam as *contractions* de forma superficial, com pouco envolvimento do centro e da respiração, com compensações no pescoço e ombros, em vez de mobilizar corretamente a coluna.

Brushes

Música 4/4

10'

20'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Coordenação e mobilidade das pernas - Trabalho de *brushes*, *coupé*, *plié*, pé *flex* desenvolve a articulação das pernas com fluidez e precisão.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

2. Controlo do centro e estabilidade - Fortalecimento do centro corporal para manter equilíbrio e alinhamento em apoios unipodais, *pliés* e *curves* do tronco. Capacidade de sustentar e transferir o peso com controlo.

3. Transições espaciais e dinâmicas - Exploração de diferentes níveis (alto, médio, chão) e qualidades de movimento (fluidez, impulso, suspensão).

4. Consciência corporal e memorização - Estímulo da memória motora, especialmente com a repetição em direções opostas e sentido inverso. Desenvolvimento da consciência tridimensional do corpo no espaço e do movimento como sequência integrada.

DESCRIÇÃO

1-4 2 Brushes em paralelo
5-6 1 Brush com chassé e curve
7-8 Coupé em paralelo
1-16 Repete ao lado e atrás
1-4 2 Brushes em paralelo (começa com a outra perna)
1-8 1 Brush, plié e pé flex
1-16 Repete ao lado e atrás
1-32 Repete tudo no sentido inverso
1-4 Fall e roll
5-8 De joelhos side curve
1-8 Repete com salto e passa para 4ª posição de pernas

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural:** "Mantém o tronco alongado no *chassé*, sem colapsar a lombar." "Nas *curves* laterais, deixa o pescoço acompanhar o tronco, sem forçar a cervical." "No *coupé*, assegura-te que os ombros estão relaxados e alinhados com a bacia."

- **Consciência articular:** "No *brush*, sente como a articulação do tornozelo, joelho e anca trabalham em cadeia para impulsionar a perna." "Explora o movimento da coluna no *fall* e *roll* – cada vértebra participa no desenrolar até ao chão." "Nas *side curves*, observa a mobilidade da coluna lateral sem mover desnecessariamente a bacia."

- **Ativação do core:** "No *plié* com pé em *flex*, mantém o abdómen ativo para suportar o movimento sem perder o eixo."

- **Respiração:** "Mantém uma respiração contínua durante as *side curves*, evitando tensão nos ombros."

- **Conexão do centro do corpo:** "Sente que o impulso do *brush* vem do centro – a perna é uma extensão do tronco." "Na repetição do exercício em sentido inverso, recorre ao centro para reorganizar o corpo com controlo."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas têm o apoio mal distribuído nos pés e não percebem a importância da sensação de expansão dos dedos pelo chão, como se fossem "criar raízes". Nas *curves* laterais não entendem bem a natureza do movimento, porque acham que o movimento é apenas feito com o ombro ou com a cabeça.

Contractions

Música 3/8

10'

30'

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Exploração e controlo do centro (core) através das *contractions* em diferentes posições corporais.
2. Coordenação entre respiração, movimento e musicalidade, com execuções em tempos específicos.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

3. Consciência corporal e alinhamento postural, sobretudo nas transições entre posições e durante os *knee bends*.

4. Mobilidade da coluna, com foco no trabalho de *spirals*, *contractions* e *cambrés*.

5. Controlo da transferência de peso e equilíbrio, particularmente na vela e nas transições para o chão.

DESCRIÇÃO

- 1-16 2 Contractions com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos)
- 1-16 2 Contractions com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos)
- 1-8 2 Knee bends em paralelo (4 tempos)
- 1-4 1 Knee bend em paralelo
- 5-8 Vela
- 1-8 2 Knee bends em 1ª posição (4 tempos)
- 1-4 1 Knee bend em 1ª posição
- 5-6 Vela (sem subir o tronco)
- 7-8 Cambré até ficarem sentadas com as pernas esticadas
- 1-8 2 Contractions com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (4 tempos)
- 1-4 2 Contractions com spiral e regressa ao centro com braços esticados ao lado (2 tempos)
- 5-8 Abre as pernas em 2ª posição
- 1-16 2 Contractions em 2ª posição com drop of the head
- 1-8 Cambalhota termina de joelhos e roll para sair

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão."
- "Durante as *contractions* com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra."
- "Nos *knee bends* em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente."
- Consciência articular: "Na *spiral* com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o *cambré* até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave."
- Ativação do core: "Nas *contractions* com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdómen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar."
- Respiração: "Durante os movimentos com *spiral*, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna."
- "Na execução das *contractions*, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas."
- Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos *knee bends*, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as *contractions* com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço.

Nos *knee bends* as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca).

Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas *spirals*, por falta de mobilidade na coluna torácica.

Jumps

Música 4/4

10'

40'

OBJETIVOS TÉCNICOS

- 1. Impulsão e potência** - Desenvolver força nos saltos, com foco na elevação e no controlo da aterragem.
- 2. Coordenação e transições** - Trabalhar a fluidez entre diferentes tipos de saltos e transferências de peso.
- 3. Alinhamento postural** - Manter o eixo corporal estável, com correção do tronco e articulações.
- 4. Ativação do core** - Sustentar o movimento e evitar compensações, especialmente na lombar.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

5. Musicalidade e dinâmica - Executar com ritmo, precisão e variação de intensidade os movimentos.

DESCRIÇÃO

1-8 8 Saltos em paralelo
1-8 8 Saltos em 1ª posição
1-2 2 Transferências de peso
3-4 1 Sissone lateral
5-6 1 Sissones lateral (outro lado)
7-8 1 Plié
1-4 4 Saltos em paralelo
5-8 4 Saltos em 1ª posição
1-2 Preparação para o Sparkle
3-8 3 Saltos Sparkle
1-e Coupé e salto viajado
2-3-4 3 Salto Sparkle (outro lado)
5-e Coupé e salto viajado
1-2 Rotação do tronco
3-8 Bounce com salto e fica em relevé

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural e alinhamento:** "Certifiquem-se de que os joelhos estão sempre alinhados com os pés, especialmente ao realizar os saltos em 1.ª posição."

- **Coordenação e transições:** "Quando realizarem as transferências de peso, mantenham o movimento fluido e sem interrupções abruptas." "Procurem uma transição suave entre os *sissones* e os saltos seguintes, evitando que o movimento se torne forçado ou descontrolado."

- **Potência e elevação:** "Ao realizar os saltos, concentrem-se em usar a força dos músculos das pernas para impulsionar o corpo, sem perder a leveza ao aterrisar." "Nos *sparkles*, procurem uma elevação nítida e controlada, sem deixar o movimento escapar para fora do centro."

- **Mobilidade e dinâmica:** "Quando fizerem a rotação do tronco, sintam a flexibilidade na coluna, mas evitem que a bacia se mova excessivamente." "Nos *bounces*, tentem manter o ritmo e a precisão, controlando a transição entre o salto e o *relevé*."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas apresentam aterragem rígida ou descontrolada, com impacto excessivo nas articulações dos joelhos ou tornozelos. Nestes casos, é importante realizar uma aterragem suave, com os joelhos flexionados e as articulações amortecendo o impacto, controlando a postura e evitando tensão muscular excessiva. Além disso, algumas alunas carecem de impulsão suficiente, devendo concentrar-se no fortalecimento das pernas e na ativação do core para melhorar a elevação do corpo.

High Leg Beats + Lunges

Música 4/4

10´

50´

OBJETIVOS TÉCNICOS

- Controlo e precisão no movimento da perna elevada (*high leg beats*):** Melhorar a coordenação e estabilidade da perna ao realizar os *high leg beats*, mantendo o alinhamento e equilíbrio.
- Transições e estabilidade nas mudanças de direção:** Focar na força e controlo durante os *lunges* laterais, garantindo uma transição suave entre as posições.
- Fortalecimento em relevé:** Desenvolver a resistência dos músculos de tornozelo e gêmeo mantendo o alinhamento correto com os braços ao lado.
- Técnica de saltos e transferência de peso:** Aperfeiçoar a execução dos saltos com controlo no ar e precisão no movimento da perna.
- Ajuste e fluidez nos movimentos:** Garantir transições suaves entre os diferentes tipos de *high leg beats*, saltos e *lunges*, mantendo a continuidade no movimento.
- Coordenação e percepção espacial:** Trabalhar a simetria dos movimentos ao alternar entre o lado direito e esquerdo, desenvolvendo o equilíbrio e a coordenação bilateral.

DESCRIÇÃO

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

1-16 High leg beats en croix dta
1-2 1 High leg beat ao lado dta
3-4 4 Lunge lateral
5-6 Regressa à 1ª posição
7-8 Relevé com braços caídos de lado
% tudo à esq.
1-2 High leg beat çateral sem sair do chão
3-8 3x Lança high leg beat saltado dta
1-8 Reajusta a posição
% ao lado esq.

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Desenvolver controlo e precisão no movimento da perna elevada (*high leg beats*):** “Ao fazerem os *high leg beats*, concentrem-se na precisão do movimento da perna. Lembrem-se de manter o alinhamento do corpo enquanto a perna é elevada.” “Quando elevarem a perna, imaginem que o movimento é uma linha reta. Evitem qualquer torção no tronco, mantendo-o estável.” “Pensem na batida como uma extensão do movimento, não como um movimento brusco. A perna deve estar esticada e controlada, sem movimento excessivo.”

- **Trabalhar a transição entre posições e a estabilidade nas mudanças de direção:** “Nos *lunes* laterais, prestem atenção à transição suave entre o movimento de subida e descida. Não deixem o corpo cair para dentro.”

- **Fortalecimento em *relevé*:** “No *relevé*, sintam os músculos dos gêmeos a trabalhar. Não deixem o corpo cair para trás. Mantenham a coluna ereta e o alinhamento correto.”

- “Imaginem que estão sendo puxadas pela cabeça para cima, mantendo a linha reta entre os pés, ancas e cabeça.”

- **Aperfeiçoar a técnica de saltos e a transferência de peso no ar:** “Quando estiverem no ar, sintam a transferência de peso, mantendo a perna esticada enquanto controla a aterragem. Lembrem-se de que os saltos devem ser impulsionados, mas também controlados.”

ANÁLISE TÉCNICA

Enquanto algumas alunas não possuem controlo na subida e descida da perna outras alunas movem muito o tronco ao fazer os *high leg beats*. No *high leg beat* saltado algumas alunas não conseguem utilizar a ação dos braços para se impulsionarem.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

11.02.2025

3º ano:

→ Contextualização

A aula em questão teve como principal objetivo a preparação para as sessões em meio aquático, previstas para a semana seguinte. Esta sessão integrou-se nos conteúdos programáticos em curso, visando o aperfeiçoamento das competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

No dia de hoje, lecionei ao 3.º ano, primeiro em meio terrestre e, posteriormente, em meio aquático. Esta foi a primeira sessão realizada na piscina. A aula em terra decorreu de forma positiva, tendo sido possível cumprir integralmente o planeamento previsto dentro do tempo estipulado. Durante a sessão, adotei uma postura bastante interventiva, realizando várias correções técnicas e não permitindo que os limites previamente definidos fossem ultrapassados, o que contribuiu para a fluidez da aula e para o cumprimento dos objetivos estabelecidos.

→ Planeamento e execução

Concluída a parte em meio terrestre, tive ainda oportunidade de apresentar algumas regras importantes para a aula em meio aquático e de rever, com as alunas, os exercícios planeados, bem como as respetivas adaptações para o meio aquático.

A aula na piscina decorreu exatamente como previsto, alinhando-se com o planeamento realizado. Tivemos cerca de 30 minutos de trabalho prático, sendo o tempo restante destinado à colocação dos cintos de flutuação. Iniciámos com um aquecimento, necessário devido à temperatura fria da água. De seguida, passámos para o trabalho de *contractions*, onde expliquei os alinhamentos corporais desejados e marquei os movimentos com contagens. Optou-se por não utilizar música, uma vez que o ruído ambiente da piscina já dificultava a perceção das instruções verbais, e a adição de música comprometeria ainda mais a clareza da comunicação.

Posteriormente, propus uma breve exploração individual, incentivando as alunas a descobrir formas de vivenciar a sensação da *spiral* no meio aquático e a realizar *contractions* sem o apoio das mãos. Por fim, ensinei um movimento específico que servirá de base para o exercício de saltos que será desenvolvido futuramente. Este consistiu na transição de decúbito dorsal, empurrando a parede, para a posição vertical, retomando de seguida o alinhamento corporal necessário para a execução do exercício.

→ Interação com a professora titular

A interação com a professora titular decorreu de forma bastante positiva, sendo evidente a colaboração e articulação entre ambas durante a condução das sessões.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Sinto que as alunas demonstram um certo grau de à-vontade comigo, provavelmente devido à proximidade etária. Esta relação mais próxima facilita a comunicação e a criação de um ambiente de confiança; no entanto, por vezes, pode dificultar o estabelecimento da autoridade e o reconhecimento do meu papel enquanto professora, exigindo um maior cuidado na gestão da disciplina e do foco do grupo.

→ Gestão do tempo

O tempo dedicado a cada exercício e tarefa foi adequado e bem distribuído, permitindo uma boa execução das atividades planeadas.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

→ Feedback mútuo e aprendizagens

1. Adaptação de Equipamentos: A experiência mostrou que o tamanho e o ajuste dos chouriços são essenciais para que o exercício seja executado de maneira eficaz. O fato de alguns estarem largos indicou que um ajuste mais preciso seria benéfico. Isso ensina a importância de verificar e ajustar o material antes da aula para garantir que ele esteja adequado às necessidades dos alunos.

2. Gestão do ambiente de aula: A observação de que algumas alunas estavam a falar mais durante a aula, como ocorre nas aulas em estúdio, mostra a necessidade de gerenciar o foco e a disciplina, especialmente em ambientes aquáticos onde a concentração é crucial para a segurança e a execução dos movimentos.

3. Eficiência na execução de exercícios: O fato de todas as alunas conseguirem realizar o exercício ao mesmo tempo, após ajustes e explicações, é um bom sinal de que a dinâmica da aula foi eficaz. Isso demonstra que as orientações estão a ser compreendidas e que as alunas conseguiram seguir as instruções coletivamente.

Data: 11 de fevereiro (3ª feira) das 14h30 às 17h	
Local: Instalações do CRDL e Instalações das Piscinas Municipais das Caldas da Rainha	
Ano/Período: 3º ano/2º período	
Duração: 1h30	
Recursos: Ipad para música, 16 cintos flutuadores, 16 apoios móveis adicionais	
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.	
Sumário da aula: A aula foi dedicada à preparação para a sessão em meio aquático e para a experientiação dos exercícios em meio aquático.	
Aula em estúdio	Aula em piscina
14h30 – 16h	16h20 – 17h
Warm-up	Warm-up
Música 4/4, com uma velocidade rápida	Sem música
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1. Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural , através da execução de diferentes formas de deslocação e da manutenção de posições em isometria. 2. Explorar a diversidade de padrões de movimento com ênfase na locomoção no espaço, incluindo variações de direção, apoio e coordenação entre membros superiores e inferiores. 3. Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico , especialmente nas deslocações que exigem mudanças rápidas de base de apoio (ex.: saltar de um pé para o outro, apoiar e retirar os pés do chão, lunge e agachamento). 4. Estimular a agilidade e a prontidão motora , promovendo respostas rápidas ao estímulo sonoro (duas palmas), com	1. Adaptação ao meio aquático – As diferentes formas de deslocação permitem explorar a resistência e a instabilidade da água, facilitando a habituação ao meio. 2. Aumento da temperatura corporal – Como a temperatura da água é inferior à da nave da piscina, o aquecimento torna-se essencial para evitar choques térmicos e preparar o corpo para o esforço, elevando progressivamente a temperatura corporal. 3. Consciência corporal e espacial – O exercício exige orientação no espaço e perceção do próprio corpo em relação à profundidade.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

paragem imediata e manutenção da posição corporal. 5. Fomentar a coordenação motora geral e segmentar, ao alternar entre padrões de movimento diferenciados (correr de frente e de costas, andar em relevé ou em pinguim, monkey e caranguejo, etc.). 6. Desenvolver a capacidade de adaptação e memorização de diretrizes, ao exigir que as alunas alternem funções (letra A e B) e, consequentemente, padrões de deslocação. 7. Promover o trabalho em par e o espírito de cooperação, através da partilha do espaço e da atenção mútua nas transições e mudanças de funções.	4. Percepção de oposição e resistência aquática – As ações de puxar e empurrar a água com os braços ensinam a usar o corpo em oposição (braços vs. pernas), desenvolvendo força e controlo. 5. Desenvolvimento da escuta e reatividade – O sinal sonoro (duas palmas) estimula a atenção auditiva e a resposta rápida, promovendo reatividade e mudança de foco.
DESCRIÇÃO	
As alunas são divididas em pares e é atribuída a letra "A" a um dos elementos do par e é atribuída a letra "B" ao outro elemento do par. A cada uma das letras corresponderá uma forma diferente de locomoção no espaço. Deslocam-se pelo espaço da maneira correspondente e quando ouvirem duas palmas devem parar e ficar em isometria na posição correspondente. Após a pausa as alunas a quem foi atribuída a letra "A" passam a ser a letra "B" e as alunas a que tinha sido atribuída a letra "B" passam a ser a letra "A", de forma a mudarem a sua forma de deslocação. O processo é repetido. Modos de deslocação: A - Correr de frente; B - correr de costas A - Andar em <i>relevé</i>; B - andar em pinguim A – Saltar de um pé para o outro com mãos apoiadas no chão; B – Apoiar as mãos no chão e retirar os pés do chão A – <i>Monkey</i>; B – Caranguejo A – <i>Lunge</i>; B - Agachamento	Colocação e uso dos cintos flutuadores 1. Explicar e demonstrar como se colocam corretamente os cintos flutuadores. 2. As alunas deverão colocar os cintos sozinhas após a explicação. 3. Atenção: é importante manusear o material com cuidado para garantir a segurança e conservação dos equipamentos. Regras da aula dentro de água 1. Se o cinto flutuador estiver mal colocado, devem dirigir-se à parede e sair pela escada lateral mais próxima. 2. Em caso de dúvida, aproximem-se da parede para esclarecimentos, pois não têm as mãos livres. 3. Não se conversa durante a aula: a acústica da piscina dificulta a projeção da voz e impede que se ouça corretamente a professora. 4. A entrada e saída da piscina é sempre feita pelas escadas nas extremidades. 5. Não se apoia nem se mexe nos separadores das pistas e não se muda de pista, mesmo que estejam livres. 6. A água para beber deve ser consumida antes da aula. Só em caso de urgência é permitido beber água, e apenas no final do exercício, junto às grelhas. 7. A professora entra na água para colocar os apoios móveis enquanto o primeiro exercício decorre. 8. Nunca se agarra outra pessoa dentro de água. Propriedades da água a considerar O arrasto da água altera a percepção do tempo: 1 tempo em terra equivale, no mínimo, a 2 tempos na água. É necessário fazer movimentos em oposição para avançar ou manter a posição dentro de água quando não se está apoiada. Método de aprendizagem na aula 1. Marcação do exercício com contagens. 2. Marcação do exercício com música.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

	3.Execução do exercício com música. 4.Feedbacks individuais e/ou em grupo. 5.Nova realização do exercício com música. 6.Exploração do exercício com variações: - Sem apoio das mãos nos apoios fixos. - Variação das dinâmicas. - Aumento do número de repetições por movimento. Exercício de aquecimento As alunas são divididas em pares e é atribuída a letra "A" a um dos elementos do par e é atribuída a letra "B" ao outro elemento do par. A cada uma das letras corresponderá uma forma diferente de deslocação no espaço. Deslocam-se pelo espaço e quando ouvirem duas palmas, trocam de formas de deslocação, as alunas a quem foi atribuída a letra "A" passam a ser a letra "B" e as alunas a que tinha sido atribuída a letra "B" passam a ser a letra "A", de forma a mudarem a sua forma de deslocação. O processo é repetido. Modos de deslocação: A - Correr de frente com ajuda dos braços a afastar a água para trás; B - Correr de costas com ajuda dos braços a puxar a água para a frente; A – Subir os joelhos e afastar a água com as mãos em oposição ao joelho que sobe; B – Com os joelhos dobrados (sentadas) com ajuda dos braços puxam a água para frente. A – Chuto atrás com ajuda dos braços a afastar a água para trás; B – Chuto à frente com ajuda dos braços a puxar a água para a frente;
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	
- Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural: "Na isometria, mantém o corpo estável, mas vivo. Respira e sente os apoios." "Não deixes os ombros colapsarem, cresce na posição mesmo parada." - Explorar a diversidade de padrões de movimento no espaço: "O <i>monkey</i> é mais baixo, com energia contínua. Sente como se fosses escorregar pelo chão." - Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico: "Durante o <i>lunge</i>, sente a passagem do peso de uma perna para a outra – não pares no meio." - Estimular a agilidade e a prontidão motora: "Lembra-te: o corpo tem de estar pronto para parar a qualquer momento."	
Contractions	Contractions
Música	Sem música
OBJETIVOS TÉCNICOS	

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

1.Exploração e controlo do centro (core) através das contractions em diferentes posições corporais. 2.Coordenação entre respiração, movimento e musicalidade, com execuções em tempos específicos. 3.Consciência corporal e alinhamento postural, sobretudo nas transições entre posições e durante os knee bends. 4.Mobilidade da coluna, com foco no trabalho de spirals, contractions e cambrés. 5.Controlo da transferência de peso e equilíbrio, particularmente na vela e nas transições para o chão.	1. Desenvolvimento da capacidade de adaptação a diferentes resistências no movimento. 2. Desenvolvimento da ação de “push off the wall” para depois haver uma transferência para o “push off the floor” necessário para outros exercícios na vertical (em estúdio). 3. Desenvolvimento da capacidade de sentir o movimento ao invés de o realizar pela sua forma. 4. Ativação constante do centro (core) para manter o controlo corporal e contrariar a flutuação. 5. Estabilidade postural com base nos apoios, enfrentando a instabilidade natural do meio aquático. 6.Fortalecimento funcional de braços e pernas contra a resistência da água, sobretudo nos knee bends e nas transições. 7.Alinhamento e uso de forças opostas (pés na parede vs. mãos nos apoios) para manter o corpo estável na água. 8.Consciência espacial e qualidade nas transições, desenvolvendo orientação no espaço aquático.
DESCRIÇÃO	
1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos) 1-16 2 <i>Contractions</i> com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos) 1-8 2 <i>Knee bends</i> em paralelo (4 tempos) 1-8 Vela 1-8 2 <i>Knee bends</i> em 1ª posição (4 tempos) 1-6 Vela 7-8 <i>High lift</i> até ficarem sentadas com as pernas esticadas 1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (8 tempos) 1-14 2 <i>Contractions</i> com <i>spiral</i> e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos) 15-16 Afasta as pernas para 2ª posição 1-16 2 <i>Contractions</i> em 2ª posição com <i>drop of the head</i> (8 tempos) 1-8 Cambalhota termina de joelhos e <i>roll</i> para sair	1-16 2 <i>Contractions</i> com as pernas dobradas, pés encostados à parede e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos) 1-16 2 <i>Contractions</i> com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos) 1-8 2 <i>Knee bends</i> em paralelo (4 tempos) 1-8 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para baixo. 1-8 2 <i>Knee bends</i> em 1ª posição (4 tempos) 1-6 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para cima 7-8 Regressa até ficarem com as pernas esticadas contra a parede 1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas alongadas e pés em paralelo e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos) 1-14 2 <i>Contractions</i> com <i>spiral</i> e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos) 15-16 Afasta as pernas para uma pequena 2ª posição 1-16 2 <i>Contractions</i> em 2ª posição com <i>drop of the head</i> (8 tempos)
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	
- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão." "Durante as contractions com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra." "Nos knee bends em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente."	- Controlo abdominal: "Ativa o centro para não flutuar demais!" "Mantém os pés bem encostados à parede." - Alinhamento axial: "Cresce pela coluna mesmo dentro de água!" - Adaptação do tempo e fluidez: "Controla a velocidade — lembra-te da resistência da água." - Consciência escapular: "Usa os braços para organizar o tronco — não deixes os ombros subir."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- Consciência articular: "Na spiral com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o cambré até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave." - Ativação do core: "Nas contractions com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdômen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar." - Respiração: "Durante os movimentos com spiral, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna." "Na execução das contractions, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas." - Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos knee bends, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."	- Percepção da resistência aquática: "Sente a diferença de mover com e contra a água." "Imagina que estás colada à parede com os pés como ventosas." "Faz o spiral como se estivesse a torcer uma toalha com o tronco."
ANÁLISE TÉCNICA	
Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as <i>contractions</i> com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço. Nos <i>knee bends</i> as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca). Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas <i>spirals</i>, por falta de mobilidade na coluna torácica.	Num primeiro momento a maior parte das alunas tinham bastante dificuldade em manter os pés contra a parede, o que fez com que tivessem menos estabilidade na realização do exercício. Muitas alunas também não perceberam a necessidade de ativar o core para contrariar a flutuação, pelo que por vezes ficavam à "deriva".
Brushes	
Música	
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1. Coordenação e mobilidade das pernas - Trabalho de brushes, coupé, plié, pé flex desenvolve a articulação das pernas com fluidez e precisão. 2. Controlo do centro e estabilidade - Fortalecimento do centro corporal para manter equilíbrio e alinhamento em apoios unipodais, pliés e curves do tronco. Capacidade de sustentar e transferir o peso com controlo. 3. Transições espaciais e dinâmicas - Exploração de diferentes níveis (alto, médio, chão) e qualidades de movimento (fluidez, impulso, suspensão). 4. Consciência corporal e memorização - Estímulo da memória motora, especialmente com a repetição em direções opostas e sentido inverso. Desenvolvimento da consciência tridimensional do corpo no espaço e do movimento como sequência integrada.	
DESCRIÇÃO	

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- 1-4 2 Brushes em paralelo
- 5-6 1 Brush com chassé e curve
- 7-8 Coupé em paralelo
- 1-16 Repete ao lado e atrás
- 1-4 2 Brushes em paralelo (começa com a outra perna)
- 1-8 1 Brush, plié e pé flex
- 1-16 Repete ao lado e atrás
- 1-32 Repete tudo no sentido inverso
- 1-4 Fall e roll
- 5-8 De joelhos side curve
- 1-8 Repete com salto e passa para 4ª posição de pernas

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural:** "Mantém o tronco alongado no *chassé*, sem colapsar a lombar." "Nas *curves* laterais, deixa o pescoço acompanhar o tronco, sem forçar a cervical." "No *coupé*, assegura-te que os ombros estão relaxados e alinhados com a bacia."

- **Consciência articular:** "No *brush*, sente como a articulação do tornozelo, joelho e anca trabalham em cadeia para impulsionar a perna." "Explora o movimento da coluna no *fall e roll* – cada vértebra participa no desenrolar até ao chão." "Nas *side curves*, observa a mobilidade da coluna lateral sem mover desnecessariamente a bacia."

- **Ativação do core:** "No *plié* com pé em *flex*, mantém o abdómen ativo para suportar o movimento sem perder o eixo."

- **Respiração:** "Mantém uma respiração contínua durante as *side curves*, evitando tensão nos ombros."

- **Conexão do centro do corpo:** "Sente que o impulso do *brush* vem do centro – a perna é uma extensão do tronco." "Na repetição do exercício em sentido inverso, recorre ao centro para reorganizar o corpo com controlo."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas têm o apoio mal distribuído nos pés e não percebem a importância da sensação de expansão dos dedos pelo chão, como se fossem "criar raízes". Nas *curves* laterais não entendem bem a natureza do movimento, porque acham que o movimento é apenas feito com o ombro ou com a cabeça.

High Leg Beats + Lunges

Música

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. **Controlo e precisão no movimento da perna elevada (*high leg beats*):** Melhorar a coordenação e estabilidade da perna ao realizar os *high leg beats*, mantendo o alinhamento e equilíbrio.
2. **Transições e estabilidade nas mudanças de direção:** Focar na força e controlo durante os *lunges* laterais, garantindo uma transição suave entre as posições.
3. **Fortalecimento em relevé:** Desenvolver a resistência dos músculos de tornozelo e gêmeo mantendo o alinhamento correto com os braços ao lado.
4. **Técnica de saltos e transferência de peso:** Aperfeiçoar a execução dos saltos com controlo no ar e precisão no movimento da perna.
5. **Ajuste e fluidez nos movimentos:** Garantir transições suaves entre os diferentes tipos de *high leg beats*, saltos e *lunges*, mantendo a continuidade no movimento.
6. **Coordenação e percepção espacial:** Trabalhar a simetria dos movimentos ao alternar entre o lado direito e esquerdo, desenvolvendo o equilíbrio e a coordenação bilateral.

DESCRIÇÃO

- 1-16 High leg beats en croix dta
- 1-2 1 High leg beat ao lado dta

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

3-4 4 Lunge lateral
5-6 Regressa à 1ª posição
7-8 Relevé com braços caídos de lado
% tudo à esq.
1-2 High leg beat lateral sem sair do chão
3-8 3x Lança high leg beat saltado dta
1-8 Reajusta a posição
% ao lado esq.

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Desenvolver controlo e precisão no movimento da perna elevada (*high leg beats*):** “Ao fazerem os *high leg beats*, concentrem-se na precisão do movimento da perna. Lembrem-se de manter o alinhamento do corpo enquanto a perna é elevada.” “Quando elevarem a perna, imaginem que o movimento é uma linha reta. Evitem qualquer torção no tronco, mantendo-o estável.” “Pensem na batida como uma extensão do movimento, não como um movimento brusco. A perna deve estar esticada e controlada, sem movimento excessivo.”

- **Trabalhar a transição entre posições e a estabilidade nas mudanças de direção:** “Nos *lunge*s laterais, prestem atenção à transição suave entre o movimento de subida e descida. Não deixem o corpo cair para dentro.”

- **Fortalecimento em *relevé*:** “No *relevé*, sintam os músculos dos gêmeos a trabalhar. Não deixem o corpo cair para trás. Mantenham a coluna ereta e o alinhamento correto.”

- “Imaginem que estão sendo puxadas pela cabeça para cima, mantendo a linha reta entre os pés, ancas e cabeça.”

- **Aperfeiçoar a técnica de saltos e a transferência de peso no ar:** “Quando estiverem no ar, sintam a transferência de peso, mantendo a perna esticada enquanto controla a aterragem. Lembrem-se de que os saltos devem ser impulsionados, mas também controlados.”

ANÁLISE TÉCNICA

Enquanto algumas alunas não possuem controlo na subida e descida da perna outras alunas movem muito o tronco ao fazer os *high leg beats*. No *high leg beat* saltado algumas alunas não conseguem utilizar a ação dos braços para se impulsionarem.

Jumps

Música

OBJETIVOS TÉCNICOS

- 1.Impulsão e potência** - Desenvolver força nos saltos, com foco na elevação e no controlo da aterragem.
- 2.Coordenação e transições** - Trabalhar a fluidez entre diferentes tipos de saltos e transferências de peso.
- 3.Alinhamento postural** - Manter o eixo corporal estável, com correção do tronco e articulações.
- 4.Ativação do core** - Sustentar o movimento e evitar compensações, especialmente na lombar.
- 5.Musicalidade e dinâmica** - Executar com ritmo, precisão e variação de intensidade os movimentos.

DESCRIÇÃO

1-8 8 Saltos em paralelo
1-8 8 Saltos em 1ª posição
1-2 2 Transferências de peso
3-4 1 Sissone lateral
5-6 1 Sissones lateral (outro lado)
7-8 1 Plié
1-4 4 Saltos em paralelo
5-8 4 Saltos em 1ª posição
1-2 Preparação para o Sparkle

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

3-8	3 Saltos Sparkle
1-e	Coupé e salto viajado
2-3-4	3 Salto Sparkle (outro lado)
5-e	Coupé e salto viajado
1-2	Rotação do tronco
3-8	Bounce com salto e fica em relevé

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural e alinhamento:** "Certifiquem-se de que os joelhos estão sempre alinhados com os pés, especialmente ao realizar os saltos em 1.ª posição."

- **Coordenação e transições:** "Quando realizarem as transferências de peso, mantenham o movimento fluido e sem interrupções abruptas." "Procurem uma transição suave entre os *sissones* e os saltos seguintes, evitando que o movimento se torne forçado ou descontrolado."

- **Potência e elevação:** "Ao realizar os saltos, concentrem-se em usar a força dos músculos das pernas para impulsionar o corpo, sem perder a leveza ao aterrisar." "Nos *sparkles*, procurem uma elevação nítida e controlada, sem deixar o movimento escapar para fora do centro."

- **Mobilidade e dinâmica:** "Quando fizerem a rotação do tronco, sintam a flexibilidade na coluna, mas evitem que a bacia se mova excessivamente." "Nos *bounces*, tentem manter o ritmo e a precisão, controlando a transição entre o salto e o *relevé*."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas apresentam aterragem rígida ou descontrolada, com impacto excessivo nas articulações dos joelhos ou tornozelos. Nestes casos, é importante realizar uma aterragem suave, com os joelhos flexionados e as articulações amortecendo o impacto, controlando a postura e evitando tensão muscular excessiva. Além disso, algumas alunas carecem de impulsão suficiente, devendo concentrar-se no fortalecimento das pernas e na ativação do core para melhorar a elevação do corpo.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

12.02.2025

3º ano:

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a consolidação dos exercícios aprendidos até ao momento e a preparação da aula em meio aquático da próxima semana. Esta sessão enquadrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, tendo como propósito o aprimoramento das competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Durante a aula, fui prestando feedback contínuo e apoiando as alunas que manifestavam maiores dificuldades, colaborando também com a professora titular no acompanhamento do grupo. Algumas alunas recorreram a mim para esclarecer dúvidas pontuais sobre os exercícios, nomeadamente questões relacionadas com a coordenação e início de movimento, como, por exemplo, qual a perna com que deveriam iniciar.

Na segunda parte da sessão, assumi a lecionação da aula. Durante o decorrer da mesma, surgiu-me a ideia de recordar os exercícios em estúdio e, de seguida, dividir a turma em dois grupos. Um grupo executou a versão dos exercícios em meio terrestre, enquanto o outro experimentou a adaptação para o meio aquático. Esta abordagem teve como objetivo promover uma maior perceção das diferenças entre os dois contextos e facilitar a compreensão das adaptações necessárias à execução em água. Esta estratégia procurou, ainda, preparar as alunas para o trabalho técnico de *high leg beats* a ser desenvolvido na próxima aula em meio aquático.

→ Planeamento e execução

Os exercícios trabalhados durante a sessão foram planeados pela professora titular, em conformidade com os conteúdos previstos para o segundo período letivo. Estes foram pensados com a perspetiva de uma futura adaptação ao meio aquático, no âmbito do projeto de estágio atualmente em curso.

→ Interação com a professora titular

A interação com a professora titular decorreu de forma bastante positiva, sendo evidente a colaboração e articulação entre ambas durante a condução das sessões.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A professora titular conduziu a sessão, optando por orientar o aquecimento de forma a agilizar o início da aula. As alunas revisitaram os exercícios já trabalhados, com vista à preparação para o exame, tendo sido introduzidas novas secções que complementaram os materiais previamente lecionados.

Tendo identificado a necessidade de consolidar conteúdos e garantir uma orientação mais direta por parte da professora titular nesta fase do processo, após conversa com a professora optei por não conduzir a aula em regime de lecionação autónoma, mas sim em lecionação partilhada, promovendo assim uma atuação colaborativa com a professora titular.

→ Gestão do tempo

O tempo dedicado a cada exercício e tarefa foi adequado e bem distribuído, permitindo uma boa execução das atividades planeadas.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

A aula decorreu de forma bastante satisfatória, embora tenha enfrentado algumas dificuldades, nomeadamente no momento de recordar as duas versões dos *high leg beats* (em meio terrestre e aquático). Como a ideia de aplicar esta abordagem surgiu durante a própria aula, não tive oportunidade de a planear com antecedência, o que me levou a recorrer à memória para reconstituir o exercício em meio aquático. Esta situação evidenciou a importância de estar sempre plenamente preparada, com o conteúdo revisto e dominado, uma vez que podem surgir ideias espontâneas que, embora pertinentes, exigem flexibilidade e segurança para serem eficazmente implementadas.

Apesar deste desafio, considero que a aula decorreu de forma positiva. Destaco, como aspeto particularmente interessante, a proposta de aquecimento em diagonais orientada pela professora titular. Foi uma abordagem que me surpreendeu positivamente, pois nunca tinha observado esse tipo de proposta aplicada desta forma. Cheguei mesmo a comentar com a professora Joana o impacto que o espaço físico teve na qualidade de movimento das alunas: no estúdio maior, os movimentos apresentaram-se muito mais amplos e expressivos, em comparação com o habitual espaço de trabalho. Esta constatação reforça a importância das condições espaciais na exploração do movimento e na expressividade corporal.

Durante a sessão, as alunas continuaram a aprendizagem dos exercícios previstos para o exame. No entanto, em determinados momentos, a dispersão e os comentários constantes por parte do grupo comprometeram a concentração e a dinâmica da aula. Esta situação fez-me refletir, enquanto futura professora, sobre a importância de estabelecer limites claros desde o início e de manter uma postura firme, garantindo um ambiente propício à aprendizagem.

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Data: 12 de fevereiro (4ª feira) das 14h50 às 16h20	
Local: Instalações do Centro Cultural e de Congressos das Caldas da Rainha	
Ano/Período: 3º ano/2º período	
Duração: 1h30	
Recursos: Ipad para música	
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.	
Sumário da aula: A aula foi dedicada à consolidação dos exercícios da aula aberta e a preparação da aula em meio aquático da próxima semana	
<i>Contractions</i>	<i>Contractions</i>
Música	
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1.Exploração e controlo do centro (core) através das contractions em diferentes posições corporais. 2.Coordenação entre respiração, movimento e musicalidade, com execuções em tempos específicos. 3.Consciência corporal e alinhamento postural, sobretudo nas transições entre posições e durante os knee bends. 4.Mobilidade da coluna, com foco no trabalho de spirals, contractions e cambrés. 5.Controlo da transferência de peso e equilíbrio, particularmente na vela e nas transições para o chão.	
DESCRIÇÃO	
1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos) 1-16 2 <i>Contractions</i> com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos) 1-8 2 <i>Knee bends</i> em paralelo (4 tempos) 1-8 Vela 1-8 2 <i>Knee bends</i> em 1ª posição (4 tempos) 1-6 Vela 7-8 <i>High lift</i> até ficarem sentadas com as pernas esticadas 1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (8 tempos) 1-14 2 <i>Contractions</i> com <i>spiral</i> e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos) 15-16 Afasta as pernas para 2ª posição 1-16 2 <i>Contractions</i> em 2ª posição com <i>drop of the head</i> (8 tempos) 1-8 Cambalhota termina de joelhos e <i>roll</i> para sair	1-16 2 <i>Contractions</i> com as pernas dobradas, pés encostados à parede e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos) 1-16 2 <i>Contractions</i> com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos) 1-8 2 <i>Knee bends</i> em paralelo (4 tempos) 1-8 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para baixo. 1-8 2 <i>Knee bends</i> em 1ª posição (4 tempos) 1-6 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para cima 7-8 Regressa até ficarem com as pernas esticadas contra a parede 1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas alongadas e pés em paralelo e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos) 1-14 2 <i>Contractions</i> com <i>spiral</i> e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos) 15-16 Afasta as pernas para uma pequena 2ª posição 1-16 2 <i>Contractions</i> em 2ª posição com <i>drop of the head</i> (8 tempos)

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	
- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão." "Durante as contractions com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra." "Nos knee bends em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente." - Consciência articular: "Na spiral com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o cambré até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave." - Ativação do core: "Nas contractions com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdómen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar." - Respiração: "Durante os movimentos com spiral, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna." "Na execução das contractions, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas." - Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos knee bends, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."	
ANÁLISE TÉCNICA	
Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as <i>contractions</i> com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço. Nos <i>knee bends</i> as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca). Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas <i>spirals</i>, por falta de mobilidade na coluna torácica.	
High Leg Beats + Lunges	High Leg Beats + Off balance
Música	
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1. Controlo e precisão no movimento da perna elevada (<i>high leg beats</i>): Melhorar a coordenação e estabilidade da perna ao realizar os <i>high leg beats</i>, mantendo o alinhamento e equilíbrio.	

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

2. Transições e estabilidade nas mudanças de direção: Focar na força e controlo durante os *lunes* laterais, garantindo uma transição suave entre as posições.

3. Fortalecimento em relevé: Desenvolver a resistência dos músculos de tornozelo e gêmeo mantendo o alinhamento correto com os braços ao lado.

4. Técnica de saltos e transferência de peso: Aperfeiçoar a execução dos saltos com controlo no ar e precisão no movimento da perna.

5. Ajuste e fluidez nos movimentos: Garantir transições suaves entre os diferentes tipos de *high leg beats*, saltos e *lunes*, mantendo a continuidade no movimento.

6. Coordenação e percepção espacial: Trabalhar a simetria dos movimentos ao alternar entre o lado direito e esquerdo, desenvolvendo o equilíbrio e a coordenação bilateral.

DESCRIÇÃO

1-16	High leg beats en croix dta	1-16	High leg beats en croix dta
1-2	1 High leg beat ao lado dta	1-2	1 High leg beat ao lado dta c/coordenação braço (desce)
3-4	4 Lunge lateral	3-4	Off balance c/coordenação braço (sobe)
5-6	Regressa à 1ª posição	5-6	1 High leg beat ao lado dta c/coordenação braço (desce)
7-8	Relevé com braços caídos de lado	7	Regressa à 1ª posição
% tudo à esq.		e-8	Relevé com braços apoiados
1-2	High leg beat lateral sem sair do chão	% tudo à esq.	
3-8	3x Lança high leg beat saltado dta	1-8	Reajusta posição: De frente para a parede com os pés contra a parede em 3ª posição, as mãos nos apoios móveis, com pernas em plié.
1-8	Reajusta a posição	1-4	High leg beat lateral
% ao lado esq.		1-8	2x Lança high leg beat saltado dta
		1-4	1x Lança high leg beat saltado dta
		1-8	Reajusta a posição
		% ao lado esq.	

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Desenvolver controlo e precisão no movimento da perna elevada (*high leg beats*): “Ao fazerem os *high leg beats*, concentrem-se na precisão do movimento da perna. Lembrem-se de manter o alinhamento do corpo enquanto a perna é elevada.” “Quando elevarem a perna, imaginem que o movimento é uma linha reta. Evitem qualquer torção no tronco, mantendo-o estável.” “Pensem na batida como uma extensão do movimento, não como um movimento brusco. A perna deve estar esticada e controlada, sem movimento excessivo.”

- Trabalhar a transição entre posições e a estabilidade nas mudanças de direção: “Nos *lunes* laterais, prestem atenção à transição suave entre o movimento de subida e descida. Não deixem o corpo cair para dentro.”

- Fortalecimento em relevé: “No *relevé*, sintam os músculos dos gêmeos a trabalhar. Não deixem o

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

corpo cair para trás. Mantenham a coluna ereta e o alinhamento correto.” - “Imaginem que estão sendo puxadas pela cabeça para cima, mantendo a linha reta entre os pés, ancas e cabeça.” - Aperfeiçoar a técnica de saltos e a transferência de peso no ar: “Quando estiverem no ar, sintam a transferência de peso, mantendo a perna esticada enquanto controla a aterragem. Lembrem-se de que os saltos devem ser impulsionados, mas também controlados.”	
ANÁLISE TÉCNICA	
Enquanto algumas alunas não possuem controlo na subida e descida da perna outras alunas movem muito o tronco ao fazer os <i>high leg beats</i>. No <i>high leg beat</i> saltado algumas alunas não conseguem utilizar a ação dos braços para se impulsionarem.	

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

12.02.2025

4º ano

→ Contextualização

A presente aula teve como principal objetivo a consolidação dos exercícios previstos para a aula de exame. Esta sessão integrou-se nos conteúdos programáticos em desenvolvimento, tendo como finalidade o aprimoramento das competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Tenho procurado conhecer com profundidade os exercícios que compõem a avaliação final do grupo, intervindo ativamente com feedbacks técnicos e expressivos, com o intuito de promover a melhoria contínua das alunas. Nesta aula, relembrámos também os exercícios por mim propostos e anteriormente trabalhados em estúdio. A minha intervenção decorreu de forma positiva e fluida, permitindo um acompanhamento eficaz do processo de aprendizagem.

→ Planeamento e execução

Tratando-se da última aula prevista com a turma do 4.º ano, e considerando que apenas três alunas estiveram presentes — das quais apenas duas se encontravam em condições de participar ativamente — optei por adiar a implementação do plano originalmente previsto. Esta decisão levou-me a prolongar a minha permanência junto da turma, com o intuito de acompanhar o grupo até à última aula com o 3.º ano, assegurando assim condições mais favoráveis para a realização do *focus group* com a presente turma.

→ Interação com a professora titular

A colaboração com a professora titular manteve-se bastante positiva, com uma articulação eficaz entre ambas durante a condução da sessão. O alinhamento entre objetivos pedagógicos e estratégias de intervenção revelou-se coerente e produtivo

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

A professora titular assumiu a condução da sessão, enquanto as alunas revisitaram os exercícios previamente trabalhados, com vista à preparação da apresentação final. A minha atuação centrou-se na observação e no apoio técnico individualizado sempre que necessário.

→ Gestão do tempo

A gestão do tempo revelou-se equilibrada, permitindo a execução adequada das atividades planeadas. O tempo dedicado a cada exercício foi bem distribuído, o que contribuiu para uma sessão fluida e eficaz.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Enquanto professora estagiária da turma do 4.º ano, esta fase do estágio proporcionou-me aprendizagens significativas em diversas dimensões do processo pedagógico, nomeadamente na gestão de grupo, na comunicação com o coletivo e no planeamento de sessões. A experiência reforçou a importância de manter uma postura assertiva, ajustada à maturidade e dinâmica da turma, promovendo um ambiente de trabalho focado e produtivo. Refleti também sobre a necessidade de um planeamento rigoroso e estruturado, que, simultaneamente, permita a flexibilidade necessária para a integração de decisões pedagógicas espontâneas, sempre que estas contribuam para enriquecer o processo de ensino-aprendizagem.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Data: 12 de fevereiro (4ª feira) das 16h20 às 17h30
Local: Instalações da EVDCR
Ano/Período: 3º ano/2º período
Duração: 1h30
Recursos: Ipad para música
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.
Sumário da aula: A aula foi dedicada à consolidação dos exercícios da aula de exame.
Contractions
Música 4/4, com uma velocidade rápida
OBJETIVOS TÉCNICOS
1.Exploração e controlo do centro (core) através das contractions em diferentes posições corporais. 2.Coordenação entre respiração , movimento e musicalidade, com execuções em tempos específicos. 3.Consciência corporal e alinhamento postural , sobretudo nas transições entre posições e durante os knee bends. 4.Mobilidade da coluna , com foco no trabalho de spirals, contractions e cambrés. 5.Controlo da transferência de peso e equilíbrio , particularmente na vela e nas transições para o chão.
DESCRIÇÃO
1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos) 1-16 2 <i>Contractions</i> com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos) 1-8 2 <i>Knee bends</i> em paralelo (4 tempos) 1-8 Vela 1-8 2 <i>Knee bends</i> em 1ª posição (4 tempos) 1-6 Vela 7-8 <i>High lift</i> até ficarem sentadas com as pernas esticadas 1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (8 tempos) 1-14 2 <i>Contractions</i> com <i>spiral</i> e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos) 15-16 Afasta as pernas para 2ª posição 1-16 2 <i>Contractions</i> em 2ª posição com <i>drop of the head</i> (8 tempos) 1-8 Cambalhota termina de joelhos e <i>roll</i> para sair
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA
- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão." "Durante as contractions com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra." "Nos knee bends em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente." - Consciência articular: "Na spiral com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o cambré até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave." - Ativação do core: "Nas contractions com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdómen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar." - Respiração: "Durante os movimentos com spiral, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna." "Na execução das contractions, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos knee bends, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as *contractions* com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço.

Nos *knee bends* as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca).

Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas *spirals*, por falta de mobilidade na coluna torácica.

Brushes

Música

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Coordenação e mobilidade das pernas - Trabalho de brushes, coupé, plié, pé flex desenvolve a articulação das pernas com fluidez e precisão.

2. Controlo do centro e estabilidade - Fortalecimento do centro corporal para manter equilíbrio e alinhamento em apoios unipodais, pliés e curves do tronco. Capacidade de sustentar e transferir o peso com controlo.

3. Transições espaciais e dinâmicas - Exploração de diferentes níveis (alto, médio, chão) e qualidades de movimento (fluidez, impulso, suspensão).

4. Consciência corporal e memorização - Estímulo da memória motora, especialmente com a repetição em direções opostas e sentido inverso. Desenvolvimento da consciência tridimensional do corpo no espaço e do movimento como sequência integrada.

DESCRIÇÃO

- | | |
|------|--|
| 1-4 | 2 Brushes em paralelo |
| 5-6 | 1 Brush com chassé e curve |
| 7-8 | Coupé em paralelo |
| 1-16 | Repete ao lado e atrás |
| 1-4 | 2 Brushes em paralelo (começa com a outra perna) |
| 1-8 | 1 Brush, plié e pé flex |
| 1-16 | Repete ao lado e atrás |
| 1-32 | Repete tudo no sentido inverso |
| 1-4 | Fall e roll |
| 5-8 | De joelhos side curve |
| 1-8 | Repete com salto e passa para 4ª posição de pernas |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural:** "Mantém o tronco alongado no *chassé*, sem colapsar a lombar." "Nas *curves* laterais, deixa o pescoço acompanhar o tronco, sem forçar a cervical." "No *coupé*, assegura-te que os ombros estão relaxados e alinhados com a bacia."

- **Consciência articular:** "No *brush*, sente como a articulação do tornozelo, joelho e anca trabalham em cadeia para impulsionar a perna." "Explora o movimento da coluna no *fall* e *roll* – cada vértebra participa no desenrolar até ao chão." "Nas *side curves*, observa a mobilidade da coluna lateral sem mover desnecessariamente a bacia."

- **Ativação do core:** "No *plié* com pé em *flex*, mantém o abdómen ativo para suportar o movimento sem perder o eixo."

- **Respiração:** "Mantém uma respiração contínua durante as *side curves*, evitando tensão nos ombros."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **Conexão do centro do corpo:** "Sente que o impulso do *brush* vem do centro – a perna é uma extensão do tronco." "Na repetição do exercício em sentido inverso, recorre ao centro para reorganizar o corpo com controlo."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas têm o apoio mal distribuído nos pés e não percebem a importância da sensação de expansão dos dedos pelo chão, como se fossem "criar raízes". Nas curvas laterais não entendem bem a natureza do movimento, porque acham que o movimento é apenas feito com o ombro ou com a cabeça.

High Leg Beats + Lunges

Música

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. **Controlo e precisão no movimento da perna elevada (*high leg beats*):** Melhorar a coordenação e estabilidade da perna ao realizar os *high leg beats*, mantendo o alinhamento e equilíbrio.
2. **Transições e estabilidade nas mudanças de direção:** Focar na força e controlo durante os *lunges* laterais, garantindo uma transição suave entre as posições.
3. **Fortalecimento em relevé:** Desenvolver a resistência dos músculos de tornozelo e gêmeo mantendo o alinhamento correto com os braços ao lado.
4. **Técnica de saltos e transferência de peso:** Aperfeiçoar a execução dos saltos com controlo no ar e precisão no movimento da perna.
5. **Ajuste e fluidez nos movimentos:** Garantir transições suaves entre os diferentes tipos de *high leg beats*, saltos e *lunges*, mantendo a continuidade no movimento.
6. **Coordenação e percepção espacial:** Trabalhar a simetria dos movimentos ao alternar entre o lado direito e esquerdo, desenvolvendo o equilíbrio e a coordenação bilateral.

DESCRIÇÃO

- 1-16 High leg beats en croix dta
1-2 1 High leg beat ao lado dta
3-4 4 Lunge lateral
5-6 Regressa à 1ª posição
7-8 Relevé com braços caídos de lado
% tudo à esq.
1-2 High leg beat lateral sem sair do chão
3-8 3x Lança high leg beat saltado dta
1-8 Reajusta a posição
% ao lado esq.

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Desenvolver controlo e precisão no movimento da perna elevada (*high leg beats*):** "Ao fazerem os *high leg beats*, concentrem-se na precisão do movimento da perna. Lembrem-se de manter o alinhamento do corpo enquanto a perna é elevada." "Quando elevarem a perna, imaginem que o movimento é uma linha reta. Evitem qualquer torção no tronco, mantendo-o estável." "Pensem na batida como uma extensão do movimento, não como um movimento brusco. A perna deve estar esticada e controlada, sem movimento excessivo."
- **Trabalhar a transição entre posições e a estabilidade nas mudanças de direção:** "Nos *lunges* laterais, prestem atenção à transição suave entre o movimento de subida e descida. Não deixem o corpo cair para dentro."
- **Fortalecimento em relevé:** "No *relevé*, sintam os músculos dos gêmeos a trabalhar. Não deixem o corpo cair para trás. Mantenham a coluna ereta e o alinhamento correto."
- "Imaginem que estão sendo puxadas pela cabeça para cima, mantendo a linha reta entre os pés, ancas e cabeça."
- **Aperfeiçoar a técnica de saltos e a transferência de peso no ar:** "Quando estiverem no ar, sintam a transferência de peso, mantendo a perna esticada enquanto controla a aterragem. Lembrem-se de que os saltos devem ser impulsionados, mas também controlados."

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

ANÁLISE TÉCNICA	
Enquanto algumas alunas não possuem controlo na subida e descida da perna outras alunas movem muito o tronco ao fazer os <i>high leg beats</i> . No <i>high leg beat</i> saltado algumas alunas não conseguem utilizar a ação dos braços para se impulsionarem.	
Jumps	
Música	
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1.Impulsão e potência - Desenvolver força nos saltos, com foco na elevação e no controlo da aterragem. 2.Coordenação e transições - Trabalhar a fluidez entre diferentes tipos de saltos e transferências de peso. 3.Alinhamento postural - Manter o eixo corporal estável, com correção do tronco e articulações. 4.Ativação do core - Sustentar o movimento e evitar compensações, especialmente na lombar. 5.Musicalidade e dinâmica - Executar com ritmo, precisão e variação de intensidade os movimentos.	
DESCRIÇÃO	
1-8	8 Saltos em paralelo
1-8	8 Saltos em 1ª posição
1-2	2 Transferências de peso
3-4	1 Sissone lateral
5-6	1 Sissones lateral (outro lado)
7-8	1 Plié
1-4	4 Saltos em paralelo
5-8	4 Saltos em 1ª posição
1-2	Preparação para o Sparkle
3-8	3 Saltos Sparkle
1-e	Coupé e salto viajado
2-3-4	3 Salto Sparkle (outro lado)
5-e	Coupé e salto viajado
1-2	Rotação do tronco
3-8	Bounce com salto e fica em relevé
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	
- Correção postural e alinhamento: "Certifiquem-se de que os joelhos estão sempre alinhados com os pés, especialmente ao realizar os saltos em 1.ª posição."	
- Coordenação e transições: "Quando realizarem as transferências de peso, mantenham o movimento fluido e sem interrupções abruptas." "Procurem uma transição suave entre os <i>sissones</i> e os saltos seguintes, evitando que o movimento se torne forçado ou descontrolado."	
- Potência e elevação: "Ao realizar os saltos, concentrem-se em usar a força dos músculos das pernas para impulsionar o corpo, sem perder a leveza ao aterrisar." "Nos <i>sparkles</i> , procurem uma elevação nítida e controlada, sem deixar o movimento escapar para fora do centro."	
- Mobilidade e dinâmica: "Quando fizerem a rotação do tronco, sintam a flexibilidade na coluna, mas evitem que a bacia se mova excessivamente." "Nos <i>bounces</i> , tentem manter o ritmo e a precisão, controlando a transição entre o salto e o <i>relevé</i> ."	
ANÁLISE TÉCNICA	
Algumas alunas apresentam aterragem rígida ou descontrolada, com impacto excessivo nas articulações dos joelhos ou tornozelos. Nestes casos, é importante realizar uma aterragem suave, com os joelhos flexionados e as articulações amortecendo o impacto, controlando a postura e evitando tensão muscular excessiva. Além disso, algumas alunas carecem de impulsão suficiente, devendo concentrar-se no fortalecimento das pernas e na ativação do core para melhorar a elevação do corpo.	

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

18.02.2025

3º ano:

→ Contextualização

A aula em questão teve como principal objetivo a preparação para as sessões em meio aquático, previstas para a semana seguinte. Esta sessão integrou-se nos conteúdos programáticos em curso, visando o aperfeiçoamento das competências técnicas e expressivas das alunas.

→ Descrição das funções

Durante esta sessão, assumi a condução da maior parte do tempo de aula. Em estúdio, realizámos a revisão, em pequenos grupos, dos exercícios que seriam posteriormente transpostos para o meio aquático, com especial enfoque no exercício de *high leg beats*, principal foco de exploração na aula em piscina. Lecionei integralmente a sessão em meio aquático. Na piscina, as alunas realizaram o aquecimento de forma autónoma, enquanto procedi à colocação dos chouriços flutuantes na água. Iniciámos com o exercício de *contractions*, inicialmente com a minha marcação rítmica através de contagens, seguindo-se uma execução apenas com a contagem verbal, permitindo que desenvolvessem uma maior consciência rítmica e autonomia na realização do movimento.

Em seguida, explorámos o exercício de *high leg beats*, que foi primeiramente demonstrado por mim com contagens, sendo posteriormente repetido pelas alunas apenas com apoio verbal. Durante a execução, identifiquei algumas dificuldades relacionadas com a impulsão na parede da piscina. Perante isso, realizei uma explicação detalhada sobre a técnica correta de impulsão, de forma a facilitar a execução e promover maior eficácia no movimento.

Para consolidar este aspeto técnico, introduzi uma regressão do exercício de saltos, com o objetivo de trabalhar especificamente a impulsão da parede e proporcionar uma introdução progressiva aos saltos em meio aquático, que seriam explorados na aula seguinte. Nesta aula, consegui registar em vídeo a execução do exercício de *high leg beats* na água, com o objetivo de fornecer feedback visual às alunas na próxima sessão.

→ Planeamento e execução

Os exercícios trabalhados durante a sessão foram planeados por mim com a aprovação da professora titular, em conformidade com os conteúdos previstos para o segundo período letivo. Estes foram pensados com a perspetiva de uma futura adaptação ao meio aquático, no âmbito do projeto de estágio atualmente em curso.

→ Interação com a professora titular

A interação com a professora titular decorreu de forma bastante positiva, sendo evidente a colaboração e articulação entre ambas durante a condução das sessões.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Em estúdio, a professora titular orientou a revisão de alguns exercícios relevantes para a aula-exame, com o grupo. Posteriormente, seguimos para a piscina, onde prosseguiu a exploração prática dos conteúdos em meio aquático.

→ Gestão do tempo

A gestão do tempo revelou-se menos eficiente nesta sessão, em comparação com a anterior realizada em meio aquático. O atraso na saída do estúdio resultou numa redução do tempo útil de prática dentro de água, limitando-a a 20 minutos. A colocação dos cintos flutuadores e dos apoios

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

móveis consumiu aproximadamente 10 minutos, e o tempo restante foi utilizado na troca de vestuário, o que condicionou significativamente a duração da prática em meio aquático.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Ao longo desta sessão, aprofundei a minha compreensão sobre a relevância da preparação prévia dos exercícios em estúdio como etapa essencial para o êxito das aulas em meio aquático. Esta preparação revelou-se determinante para que as alunas chegassem à piscina com uma base sólida de compreensão técnica e motora, permitindo-lhes reconhecer e adaptar os movimentos previamente explorados em contexto terrestre.

Enquanto professora de dança, esta experiência proporcionou-me uma reflexão aprofundada sobre os desafios específicos da lecionação em meio aquático, nomeadamente ao nível da gestão do tempo, da complexidade logística envolvida e da necessária adaptação dos conteúdos pedagógicos. Lecionar neste contexto exige uma atenção rigorosa à clareza das instruções, à segurança das alunas e ao desenvolvimento de estratégias que facilitem a transposição eficaz dos princípios técnicos da dança contemporânea para um meio com características físicas profundamente distintas.

Aprendi, igualmente, a valorizar a simplicidade e a objetividade na comunicação, tendo em conta que, em meio aquático, os estímulos sensoriais são diferentes e, por vezes, mais exigentes do ponto de vista da perceção e organização corporal. Reconheci a importância da escuta ativa e da observação atenta de pequenos detalhes na execução dos movimentos, competências fundamentais para uma intervenção pedagógica eficaz, sensível e ajustada ao ritmo individual de cada aluna.

Esta sessão veio, ainda, reforçar a importância de um planeamento rigoroso, mas simultaneamente flexível, que permita responder a imprevistos como atrasos ou constrangimentos de tempo, sem comprometer os objetivos pedagógicos definidos. A curta duração da aula — limitada a cerca de 20 a 30 minutos de prática em meio aquático — constituiu um desafio acrescido. A complexa logística necessária para preparar o espaço e os materiais quase não se justifica perante o tempo efetivo de lecionação disponível. No entanto, tenho procurado maximizar o impacto de cada sessão, adaptando a minha prática docente às limitações existentes.

Para otimizar o tempo útil de prática, defini como objetivo para a aula seguinte antecipar a saída do estúdio, de modo a garantir tempo suficiente para a preparação dos chouriços, a instalação das câmaras e a organização do espaço, permitindo assim iniciar a aula mais cedo e aumentar o tempo ativo de trabalho dentro de água.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Data: 18 de fevereiro (3ª feira) das 14h30 às 17h	
Local: Instalações do CRDL e Instalações das Piscinas Municipais das Caldas da Rainha	
Ano/Período: 3º ano/2º período	
Duração: 1h30	
Recursos: Ipad para música, 16 cintos flutuadores, 16 apoios móveis adicionais	
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.	
Sumário da aula: A aula foi dedicada à preparação para as sessões em meio aquático.	
Aula em estúdio	Aula em piscina
14h30 – 16h	16h20 – 17h
Warm-up	Warm-up
Música 4/4, com uma velocidade rápida	Sem música
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1.Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural, através da execução de diferentes formas de deslocação e da manutenção de posições em isometria. 2.Explorar a diversidade de padrões de movimento com ênfase na locomoção no espaço, incluindo variações de direção, apoio e coordenação entre membros superiores e inferiores. 3.Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico, especialmente nas deslocações que exigem mudanças rápidas de base de apoio (ex.: saltar de um pé para o outro, apoiar e retirar os pés do chão, lunge e agachamento). 4.Estimular a agilidade e a prontidão motora, promovendo respostas rápidas ao estímulo sonoro (duas palmas), com paragem imediata e manutenção da posição corporal. 5.Fomentar a coordenação motora geral e segmentar, ao alternar entre padrões de movimento diferenciados (correr de frente e de costas, andar em relevé ou em pinguim, monkey e caranguejo, etc.). 6.Desenvolver a capacidade de adaptação e memorização de diretrizes, ao exigir que as alunas alternem funções (letra A e B) e, consequentemente, padrões de deslocação. 7.Promover o trabalho em par e o espírito de cooperação, através da partilha do espaço e da atenção mútua nas transições e mudanças de funções.	Colocação e uso dos cintos flutuadores 1.Explicar e demonstrar como se colocam corretamente os cintos flutuadores. 2.As alunas deverão colocar os cintos sozinhas após a explicação. 3.Atenção: é importante manusear o material com cuidado para garantir a segurança e conservação dos equipamentos. Regras da aula dentro de água 1.Se o cinto flutuador estiver mal colocado, devem dirigir-se à parede e sair pela escada lateral mais próxima. 2.Em caso de dúvida, aproximem-se da parede para esclarecimentos, pois não têm as mãos livres. 3.Não se conversa durante a aula: a acústica da piscina dificulta a projeção da voz e impede que se ouça corretamente a professora. 4.A entrada e saída da piscina é sempre feita pelas escadas nas extremidades. 5.Não se apoia nem se mexe nos separadores das pistas e não se muda de pista, mesmo que estejam livres. 6.A água para beber deve ser consumida antes da aula. Só em caso de urgência é permitido beber água, e apenas no final do exercício, junto às grelhas. 7.A professora entra na água para colocar os apoios móveis enquanto o primeiro exercício decorre. 8.Nunca se agarra outra pessoa dentro de água.
DESCRIÇÃO	
As alunas são divididas em pares e é atribuída a letra "A" a um dos elementos do par e é atribuída a letra "B" ao outro elemento do par. A cada uma das letras corresponderá uma forma diferente de locomoção no espaço. Deslocam-se pelo espaço da	Propriedades da água a considerar O arrasto da água altera a percepção do tempo: 1 tempo em terra equivale, no mínimo, a 2 tempos na água.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

maneira correspondente e quando ouvirem duas palmas devem parar e ficar em isometria na posição correspondente. Após a pausa as alunas a quem foi atribuída a letra "A" passam a ser a letra "B" e as alunas a que tinha sido atribuída a letra "B" passam a ser a letra "A", de forma a mudarem a sua forma de deslocação. O processo é repetido. Modos de deslocação: A - Correr de frente; B - correr de costas A - Andar em <i>relevé</i>; B - andar em pinguim A – Saltar de um pé para o outro com mãos apoiadas no chão; B – Apoiar as mãos no chão e retirar os pés do chão A – <i>Monkey</i>; B – Caranguejo A – <i>Lunge</i>; B - Agachamento	É necessário fazer movimentos em oposição para avançar ou manter a posição dentro de água quando não se está apoiada. Método de aprendizagem na aula 1.Marcação do exercício com contagens. 2.Marcação do exercício com música. 3.Execução do exercício com música. 4.Feedbacks individuais e/ou em grupo. 5.Nova realização do exercício com música. 6.Exploração do exercício com variações: - Sem apoio das mãos nos apoios fixos. - Variação das dinâmicas. - Aumento do número de repetições por movimento.
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	
- Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural: "Na isometria, mantém o corpo estável, mas vivo. Respira e sente os apoios." "Não deixes os ombros colapsarem, cresce na posição mesmo parada." - Explorar a diversidade de padrões de movimento no espaço: "O <i>monkey</i> é mais baixo, com energia contínua. Sente como se fosses escorregar pelo chão." - Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico: "Durante o <i>lunge</i>, sente a passagem do peso de uma perna para a outra – não pares no meio." - Estimular a agilidade e a prontidão motora: "Lembra-te: o corpo tem de estar pronto para parar a qualquer momento."	
Contractions	Contractions
Música	Sem música
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1.Exploração e controlo do centro (core) através das contractions em diferentes posições corporais. 2.Coordenação entre respiração, movimento e musicalidade, com execuções em tempos específicos. 3.Consciência corporal e alinhamento postural, sobretudo nas transições entre posições e durante os knee bends. 4.Mobilidade da coluna, com foco no trabalho de spirals, contractions e cambrés. 5.Controlo da transferência de peso e equilíbrio, particularmente na vela e nas transições para o chão.	1. Desenvolvimento da capacidade de adaptação a diferentes resistências no movimento. 2. Desenvolvimento da ação de "push off the wall" para depois haver uma transferência para o "push off the floor" necessário para outros exercícios na vertical (em estúdio). 3. Desenvolvimento da capacidade de sentir o movimento ao invés de o realizar pela sua forma. 4. Ativação constante do centro (core) para manter o controlo corporal e contrariar a flutuação. 5. Estabilidade postural com base nos apoios, enfrentando a instabilidade natural do meio aquático. 6.Fortalecimento funcional de braços e pernas contra a resistência da água, sobretudo nos knee bends e nas transições. 7.Alinhamento e uso de forças opostas (pés na parede vs. mãos nos apoios) para manter o corpo estável na água.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

		8. Consciência espacial e qualidade nas transições , desenvolvendo orientação no espaço aquático.
DESCRIÇÃO		
1-16	2 Contractions com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos)	1-16 2 Contractions com as pernas dobradas, pés encostados à parede e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos)
1-16	2 Contractions com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos)	1-16 2 Contractions com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos)
1-8	2 Knee bends em paralelo (4 tempos)	1-8 2 Knee bends em paralelo (4 tempos)
1-8	Vela	1-8 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para baixo.
1-8	2 Knee bends em 1ª posição (4 tempos)	1-8 2 Knee bends em 1ª posição (4 tempos)
1-6	Vela	1-6 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para cima
7-8	High lift até ficarem sentadas com as pernas esticadas	7-8 Regressa até ficarem com as pernas esticadas contra a parede
1-16	2 Contractions com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (8 tempos)	1-16 2 Contractions com pernas alongadas e pés em paralelo e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos)
1-14	2 Contractions com spiral e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos)	1-14 2 Contractions com spiral e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos)
15-16	Afasta as pernas para 2ª posição	15-16 Afasta as pernas para uma pequena 2ª posição
1-16	2 Contractions em 2ª posição com drop of the head (8 tempos)	1-16 2 Contractions em 2ª posição com drop of the head (8 tempos)
1-8	Cambalhota termina de joelhos e roll para sair	
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão." "Durante as contractions com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra." "Nos knee bends em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente." - Consciência articular: "Na spiral com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o cambré até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave." - Ativação do core: "Nas contractions com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdómen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar." - Respiração: "Durante os movimentos com spiral, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna."		- Controlo abdominal: "Ativa o centro para não flutuar demais!" "Mantém os pés bem encostados à parede." - Alinhamento axial: "Cresce pela coluna mesmo dentro de água!" - Adaptação do tempo e fluidez: "Controla a velocidade — lembra-te da resistência da água." - Consciência escapular: "Usa os braços para organizar o tronco — não deixes os ombros subir." - Perceção da resistência aquática: "Sente a diferença de mover com e contra a água." "Imagina que estás colada à parede com os pés como ventosas." "Faz o spiral como se estivesses a torcer uma toalha com o tronco."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

"Na execução das contractions, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas." - Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos knee bends, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."	
ANÁLISE TÉCNICA	
Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as <i>contractions</i> com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço. Nos <i>knee bends</i> as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca). Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas <i>spirals</i>, por falta de mobilidade na coluna torácica.	Num primeiro momento a maior parte das alunas tinham bastante dificuldade em manter os pés contra a parede, o que fez com que tivessem menos estabilidade na realização do exercício. Muitas alunas também não perceberam a necessidade de ativar o core para contrariar a flutuação, pelo que por vezes ficavam à "deriva".
Brushes	
Música	
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1. Coordenação e mobilidade das pernas - Trabalho de brushes, coupé, plié, pé flex desenvolve a articulação das pernas com fluidez e precisão. 2. Controlo do centro e estabilidade - Fortalecimento do centro corporal para manter equilíbrio e alinhamento em apoios unipodais, plié e curves do tronco. Capacidade de sustentar e transferir o peso com controlo. 3. Transições espaciais e dinâmicas - Exploração de diferentes níveis (alto, médio, chão) e qualidades de movimento (fluidez, impulso, suspensão). 4. Consciência corporal e memorização - Estímulo da memória motora, especialmente com a repetição em direções opostas e sentido inverso. Desenvolvimento da consciência tridimensional do corpo no espaço e do movimento como sequência integrada.	
DESCRIÇÃO	
1-4 2 Brushes em paralelo 5-6 1 Brush com chassé e curve 7-8 Coupé em paralelo 1-16 Repete ao lado e atrás 1-4 2 Brushes em paralelo (começa com a outra perna) 1-8 1 Brush, plié e pé flex 1-16 Repete ao lado e atrás 1-32 Repete tudo no sentido inverso 1-4 Fall e roll 5-8 De joelhos side curve 1-8 Repete com salto e passa para 4ª posição de pernas	
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- **Correção postural:** "Mantém o tronco alongado no *chassé*, sem colapsar a lombar." "Nas *curves* laterais, deixa o pescoço acompanhar o tronco, sem forçar a cervical." "No *coupé*, assegura-te que os ombros estão relaxados e alinhados com a bacia."
- **Consciência articular:** "No *brush*, sente como a articulação do tornozelo, joelho e anca trabalham em cadeia para impulsionar a perna." "Explora o movimento da coluna no *fall e roll* – cada vértebra participa no desenrolar até ao chão." "Nas *side curves*, observa a mobilidade da coluna lateral sem mover desnecessariamente a bacia."
- **Ativação do core:** "No *plié* com pé em *flex*, mantém o abdómen ativo para suportar o movimento sem perder o eixo."
- **Respiração:** "Mantém uma respiração contínua durante as *side curves*, evitando tensão nos ombros."
- **Conexão do centro do corpo:** "Sente que o impulso do *brush* vem do centro – a perna é uma extensão do tronco." "Na repetição do exercício em sentido inverso, recorre ao centro para reorganizar o corpo com controlo."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas têm o apoio mal distribuído nos pés e não percebem a importância da sensação de expansão dos dedos pelo chão, como se fossem "criar raízes" Nas *curves* laterais não entendem bem a natureza do movimento, porque acham que o movimento é apenas feito com o ombro ou com a cabeça.

High Leg Beats + Lunges

Música

High Leg Beats + Off balance

Sem música

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. **Controlo e precisão no movimento da perna elevada (*high leg beats*):** Melhorar a coordenação e estabilidade da perna ao realizar os *high leg beats*, mantendo o alinhamento e equilíbrio.
2. **Transições e estabilidade nas mudanças de direção:** Focar na força e controlo durante os *lunges* laterais, garantindo uma transição suave entre as posições.
3. **Fortalecimento em relevé:** Desenvolver a resistência dos músculos de tornozelo e gêmeo mantendo o alinhamento correto com os braços ao lado.
4. **Técnica de saltos e transferência de peso:** Aperfeiçoar a execução dos saltos com controlo no ar e precisão no movimento da perna.
5. **Ajuste e fluidez nos movimentos:** Garantir transições suaves entre os diferentes tipos de *high leg beats*, saltos e *lunges*, mantendo a continuidade no movimento.
6. **Coordenação e perceção espacial:** Trabalhar a simetria dos movimentos ao alternar entre o lado direito e esquerdo, desenvolvendo o equilíbrio e a coordenação bilateral.

1. **Perceção do alinhamento corporal e alterações de plano -** Desenvolver a consciência do alinhamento corporal em diferentes planos e transições, explorando o movimento em off balance e as variações espaciais com apoio e sem apoio.
2. **Estabilização postural -** Trabalhar o controlo do centro corporal e a capacidade de manter o alinhamento, especialmente em situações de instabilidade provocadas pela água.
3. **Adaptação à resistência do meio -** Desenvolver a capacidade de adaptação a diferentes resistências e densidades do meio aquático, ajustando força, velocidade e intenção do movimento. Impulsão e transferência de força
4. **Explorar a ação de "push off the wall"** como preparação para a transferência futura da mesma intenção de impulso no solo, essencial para os *high leg beats* saltados em estúdio.
5. **Exploração da impulsão no meio aquático -** Trabalhar o salto adaptado à resistência da água, explorando a força, o tempo e a trajetória necessária para a execução dos *high leg beats* saltados.
6. **Propriocepção e consciência espacial -** Estimular a perceção do corpo no espaço, a orientação em diferentes direções e a consciência do gesto em relação a referências externas (ex.: parede, apoios).
7. **Desenvolvimento do raciocínio motor -** Potenciar a atenção e o raciocínio durante a prática, reconhecendo que a coordenação e

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

	execução no meio aquático requerem ajustes específicos relativamente ao contexto do estúdio. 8. Qualidade do movimento e escuta sensorial - Fomentar a capacidade de sentir o movimento a partir da escuta corporal e da perceção interna, valorizando o processo sensório-motor mais do que a forma exterior do gesto.
DESCRIÇÃO	
1-16 High leg beats en croix dta 1-2 1 High leg beat ao lado dta 3-4 4 Lunge lateral 5-6 Regressa à 1ª posição 7-8 Relevé com braços caídos de lado % tudo à esq. 1-2 High leg beat lateral sem sair do chão 3-8 3x Lança high leg beat saltado dta 1-8 Reajusta a posição % ao lado esq.	1-16 High leg beats en croix dta 1-2 1 High leg beat ao lado dta c/coordenação braço (desce) 3-4 Off balance c/coordenação braço (sobe) 5-6 1 High leg beat ao lado dta c/coordenação braço (desce) 7 Regressa à 1ª posição e-8 Relevé com braços apoiados % tudo à esq. 1-8 Reajusta posição: De frente para a parede com os pés contra a parede em 3ª posição, as mãos nos apoios móveis, com pernas em plié. 1-4 High leg beat lateral 1-8 2x Lança high leg beat saltado dta 1-4 1x Lança high leg beat saltado dta 1-8 Reajusta a posição % ao lado esq.
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	
- Desenvolver controlo e precisão no movimento da perna elevada (<i>high leg beats</i>): “Ao fazerem os <i>high leg beats</i>, concentrem-se na precisão do movimento da perna. Lembrem-se de manter o alinhamento do corpo enquanto a perna é elevada.” “Quando elevarem a perna, imaginem que o movimento é uma linha reta. Evitem qualquer torção no tronco, mantendo-o estável.” “Pensem na batida como uma extensão do movimento, não como um movimento brusco. A perna deve estar esticada e controlada, sem movimento excessivo.” - Trabalhar a transição entre posições e a estabilidade nas mudanças de direção: “Nos <i>lunes</i> laterais, prestem atenção à transição suave entre o movimento de subida e descida. Não deixem o corpo cair para dentro.” - Fortalecimento em relevé: “No <i>relevé</i>, sintam os músculos dos gêmeos a trabalhar. Não deixem o corpo cair para trás. Mantenham a coluna ereta e o alinhamento correto.” - “Imaginem que estão sendo puxadas pela cabeça para cima, mantendo a linha reta entre os pés, ancas e cabeça.” - Aperfeiçoar a técnica de saltos e a transferência de peso no ar: “Quando estiverem no ar, sintam a transferência de peso, mantendo a perna esticada enquanto controla a aterragem. Lembrem-se de que os saltos devem ser impulsionados, mas também controlados.”	- Importância da exploração do meio aquático: “Sente como a água sustenta o teu corpo e te permite explorar novas qualidades na <i>contraction</i>, sem a gravidade a puxar-te para baixo” - Importância do alinhamento da ativação do core: “Puxa o teu centro para dentro, como se o umbigo quisesse tocar na coluna e ativa os músculos abdominais para controlar o movimento, sem colapsar a postura”. - Importância da respiração: “Sente a respiração a guiar o movimento. Expira ao “entrar” na <i>contraction</i>, deixando o ar sair naturalmente” - Importância da coluna: “Deixa a tua coluna arredondar de forma contínua, como uma onda a passar pelo teu corpo”. - Importância da sensação e da qualidade de movimento: “Imagina que estás a criar resistência contra a água. Sente como a <i>contraction</i> se torna mais fluida e sustentada” - Importância do alinhamento corporal: “Mantém a coluna longa e alinhada, sem inclinar o tronco para trás ao elevar a perna. Evita arquear a lombar. Ativa o core para manter o controlo do movimento”. - Importância do aproveitamento da sustentação da água: “Sente a perna a flutuar para cima e a descer com controlo, sem cair bruscamente. “ - Importância do centro: “Sente que o movimento da perna parte do centro do corpo, e não apenas da articulação da anca.”

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

ANÁLISE TÉCNICA

Enquanto algumas alunas não possuem controlo na subida e descida da perna outras alunas movem muito o tronco ao fazer os *high leg beats*. No *high leg beat* saltado algumas alunas não conseguem utilizar a ação dos braços para se impulsionarem.

Jumps

Música

OBJETIVOS TÉCNICOS

- 1.Impulsão e potência** - Desenvolver força nos saltos, com foco na elevação e no controlo da aterragem.
- 2.Coordenação e transições** - Trabalhar a fluidez entre diferentes tipos de saltos e transferências de peso.
- 3.Alinhamento postural** - Manter o eixo corporal estável, com correção do tronco e articulações.
- 4.Ativação do core** - Sustentar o movimento e evitar compensações, especialmente na lombar.
- 5.Musicalidade e dinâmica** - Executar com ritmo, precisão e variação de intensidade os movimentos.

DESCRIÇÃO

- | | |
|-------|-----------------------------------|
| 1-8 | 8 Saltos em paralelo |
| 1-8 | 8 Saltos em 1ª posição |
| 1-2 | 2 Transferências de peso |
| 3-4 | 1 Sissone lateral |
| 5-6 | 1 Sissones lateral (outro lado) |
| 7-8 | 1 Plié |
| 1-4 | 4 Saltos em paralelo |
| 5-8 | 4 Saltos em 1ª posição |
| 1-2 | Preparação para o Sparkle |
| 3-8 | 3 Saltos Sparkle |
| 1-e | Coupé e salto viajado |
| 2-3-4 | 3 Salto Sparkle (outro lado) |
| 5-e | Coupé e salto viajado |
| 1-2 | Rotação do tronco |
| 3-8 | Bounce com salto e fica em relevé |

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- **Correção postural e alinhamento:** "Certifiquem-se de que os joelhos estão sempre alinhados com os pés, especialmente ao realizar os saltos em 1.ª posição."

- **Coordenação e transições:** "Quando realizarem as transferências de peso, mantenham o movimento fluido e sem interrupções abruptas." "Procurem uma transição suave entre os *sissones* e os saltos seguintes, evitando que o movimento se torne forçado ou descontrolado."

- **Potência e elevação:** "Ao realizar os saltos, concentrem-se em usar a força dos músculos das pernas para impulsionar o corpo, sem perder a leveza ao aterrisar." "Nos *sparkles*, procurem uma elevação nítida e controlada, sem deixar o movimento escapar para fora do centro."

- **Mobilidade e dinâmica:** "Quando fizerem a rotação do tronco, sintam a flexibilidade na coluna, mas evitem que a bacia se mova excessivamente." "Nos *bounces*, tentem manter o ritmo e a precisão, controlando a transição entre o salto e o *relevé*."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas apresentam aterragem rígida ou descontrolada, com impacto excessivo nas articulações dos joelhos ou tornozelos. Nestes casos, é importante realizar uma aterragem suave, com os joelhos flexionados e as articulações amortecendo o impacto, controlando a postura e evitando tensão muscular excessiva. Além disso, algumas alunas carecem de impulsão suficiente, devendo concentrar-se no fortalecimento das pernas e na ativação do core para melhorar a elevação do corpo.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

19.02.2025

3º ano:

→ Contextualização

A aula foi focada na consolidação dos exercícios destinados à aula de exame, bem como na preparação para a última sessão em meio aquático, agendada para a semana seguinte.

→ Descrição das funções

Durante a aula, intervi periodicamente, fornecendo feedback durante a execução dos exercícios destinados à aula de exame. Além disso, revisei com as alunas os exercícios realizados no meio aquático na sessão anterior, dividindo a turma em dois grupos. Cada grupo ficou responsável por realizar uma versão do exercício. Após a execução de cada exercício, apresentei à turma o vídeo da sua execução no meio aquático, proporcionando feedback detalhado para que, ao regressarem à água, pudessem aplicar as correções e adaptações sugeridas.

→ Planeamento e execução

Os exercícios trabalhados durante a sessão foram planeados por mim com a aprovação da professora titular e os exercícios de exame preparados pela professora titular, em conformidade com os conteúdos previstos para o segundo período letivo.

→ Interação com a professora titular

A interação com a professora titular decorreu de forma bastante positiva, sendo evidente a colaboração e articulação entre ambas durante a condução das sessões.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Em estúdio, a professora titular orientou a revisão de alguns exercícios específicos, com foco na preparação para a aula de exame, enquanto eu conduzi a parte prática relacionada com a revisão dos exercícios aquáticos e a análise das gravações em vídeo.

→ Gestão do tempo

A gestão do tempo revelou-se equilibrada, permitindo a execução adequada das atividades planeadas. O tempo dedicado a cada exercício foi bem distribuído, o que contribuiu para uma sessão fluida e eficaz.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

A utilização da gravação em vídeo das aulas em meio aquático constituiu, para mim enquanto professora estagiária, uma ferramenta pedagógica de grande valor, permitindo-me desenvolver aprendizagens significativas em múltiplas dimensões da prática docente.

Em primeiro lugar, reconheci o potencial do registo audiovisual como instrumento de apoio à observação, análise e reflexão tanto por parte das alunas como da própria docente. Através das gravações, foi possível aceder a detalhes técnicos e expressivos que, por vezes, passam despercebidos no momento da aula, quer pela fluidez da dinâmica de grupo, quer pelas particularidades do ambiente aquático, como a distorção visual, a dispersão sonora ou a movimentação constante. Esta perspetiva externa e mais objetiva contribuiu para uma análise mais rigorosa da execução dos movimentos, permitindo-me identificar padrões, dificuldades e progressos de forma mais fundamentada.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Enquanto professora, a gravação das sessões proporcionou-me também um espaço de autorreflexão sobre a minha atuação pedagógica. Pude rever a clareza das minhas instruções, a eficácia da gestão do tempo, o posicionamento corporal durante as explicações e demonstrações, bem como a forma como interagia com o grupo em contexto aquático. Esta retrospectiva crítica possibilitou-me ajustar aspetos da minha comunicação e intervenção pedagógica, promovendo um ensino mais consciente, eficaz e adaptado às exigências do meio.

Do ponto de vista das alunas, o visionamento das gravações mostrou-se altamente benéfico para o desenvolvimento da perceção corporal e da autonomia técnica. A observação do próprio corpo em movimento em meio aquático favoreceu a consciência das especificidades desse ambiente — como o tempo de reação, o controlo da respiração, a flutuabilidade e a resistência da água — e permitiu que identificassem, por si mesmas, aspetos a melhorar. Esta abordagem potenciou a autorregulação e incentivou a construção de um olhar crítico sobre a prática, elementos essenciais para o desenvolvimento artístico e técnico na dança.

Outra aprendizagem importante foi a necessidade de planejar estrategicamente o momento em que as gravações são apresentadas, de forma a garantir a sua eficácia pedagógica. Compreendi que o impacto do feedback visual é maximizado quando existe uma oportunidade próxima de aplicação prática. Assim, planeio, sempre que possível, articular o visionamento dos vídeos com sessões subsequentes em meio aquático ou, na ausência destas, reforçar os feedbacks com recurso a outras estratégias em estúdio que ajudem a consolidar os objetivos pretendidos.

Por fim, esta experiência fez-me refletir sobre a importância da integração das tecnologias no processo de ensino-aprendizagem da dança. A gravação e análise de vídeo, quando utilizadas de forma intencional e pedagógica, não só enriquecem a prática docente, como promovem uma aprendizagem mais ativa, participativa e crítica por parte dos alunos.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Data: 19 de fevereiro (4ª feira) das 14h50 às 16h20	
Local: Instalações do CRDL	
Ano/Período: 3º ano/2º período	
Duração: 1h30	
Recursos: Ipad para música	
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.	
Sumário da aula: A aula foi dedicada à consolidação dos exercícios da aula de exame e à preparação para a última sessão em meio aquático da semana seguinte.	
<i>Contractions</i>	<i>Contractions</i>
Música	
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1.Exploração e controlo do centro (core) através das contractions em diferentes posições corporais. 2.Coordenação entre respiração, movimento e musicalidade, com execuções em tempos específicos. 3.Consciência corporal e alinhamento postural, sobretudo nas transições entre posições e durante os knee bends. 4.Mobilidade da coluna, com foco no trabalho de spirals, contractions e cambrés. 5.Controlo da transferência de peso e equilíbrio, particularmente na vela e nas transições para o chão.	
DESCRIÇÃO	
1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos) 1-16 2 <i>Contractions</i> com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos) 1-8 2 <i>Knee bends</i> em paralelo (4 tempos) 1-8 Vela 1-8 2 <i>Knee bends</i> em 1ª posição (4 tempos) 1-6 Vela 7-8 <i>High lift</i> até ficarem sentadas com as pernas esticadas 1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (8 tempos) 1-14 2 <i>Contractions</i> com <i>spiral</i> e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos) 15-16 Afasta as pernas para 2ª posição 1-16 2 <i>Contractions</i> em 2ª posição com <i>drop of the head</i> (8 tempos) 1-8 Cambalhota termina de joelhos e <i>roll</i> para sair	1-16 2 <i>Contractions</i> com as pernas dobradas, pés encostados à parede e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos) 1-16 2 <i>Contractions</i> com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos) 1-8 2 <i>Knee bends</i> em paralelo (4 tempos) 1-8 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para baixo. 1-8 2 <i>Knee bends</i> em 1ª posição (4 tempos) 1-6 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para cima 7-8 Regressa até ficarem com as pernas esticadas contra a parede 1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas alongadas e pés em paralelo e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos) 1-14 2 <i>Contractions</i> com <i>spiral</i> e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos) 15-16 Afasta as pernas para uma pequena 2ª posição 1-16 2 <i>Contractions</i> em 2ª posição com <i>drop of the head</i> (8 tempos)

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Visualização da execução do exercício em meio aquático

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão."

"Durante as contractions com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra."

"Nos knee bends em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente."

- Consciência articular: "Na spiral com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o cambré até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave."

- Ativação do core: "Nas contractions com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdómen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar."

- Respiração: "Durante os movimentos com spiral, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna."

"Na execução das contractions, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas."

- Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos knee bends, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as *contractions* com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço.

Nos *knee bends* as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca).

Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas *spirals*, por falta de mobilidade na coluna torácica.

High Leg Beats + Lunges

High Leg Beats + Off balance

Música

OBJETIVOS TÉCNICOS

1. Controlo e precisão no movimento da perna elevada (*high leg beats*): Melhorar a coordenação

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

e estabilidade da perna ao realizar os <i>high leg beats</i>, mantendo o alinhamento e equilíbrio. 2. Transições e estabilidade nas mudanças de direção: Focar na força e controlo durante os <i>lunes</i> laterais, garantindo uma transição suave entre as posições. 3. Fortalecimento em relevé: Desenvolver a resistência dos músculos de tornozelo e gêmeo mantendo o alinhamento correto com os braços ao lado. 4. Técnica de saltos e transferência de peso: Aperfeiçoar a execução dos saltos com controlo no ar e precisão no movimento da perna. 5. Ajuste e fluidez nos movimentos: Garantir transições suaves entre os diferentes tipos de <i>high leg beats</i>, saltos e <i>lunes</i>, mantendo a continuidade no movimento. 6. Coordenação e percepção espacial: Trabalhar a simetria dos movimentos ao alternar entre o lado direito e esquerdo, desenvolvendo o equilíbrio e a coordenação bilateral.	
DESCRIÇÃO	
1-16 High leg beats en croix dta 1-2 1 High leg beat ao lado dta 3-4 4 Lunge lateral 5-6 Regressa à 1ª posição 7-8 Relevé com braços caídos de lado % tudo à esq. 1-2 High leg beat çateral sem sair do chão 3-8 3x Lança high leg beat saltado dta 1-8 Reajusta a posição % ao lado esq.	1-16 High leg beats en croix dta 1-2 1 High leg beat ao lado dta c/coordenação braço (desce) 3-4 Off balance c/coordenação braço (sobe) 5-6 1 High leg beat ao lado dta c/coordenação braço (desce) 7 Regressa à 1ª posição e-8 Relevé com braços apoiados % tudo à esq. 1-8 Reajusta posição: De frente para a parede com os pés contra a parede em 3ª posição, as mãos nos apoios móveis, com pernas em plié. 1-4 High leg beat lateral 1-8 2x Lança high leg beat saltado dta 1-4 1x Lança high leg beat saltado dta 1-8 Reajusta a posição % ao lado esq.
Visualização da execução do exercício em meio aquático	
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	
- Desenvolver controlo e precisão no movimento da perna elevada (<i>high leg beats</i>): "Ao fazerem os <i>high leg beats</i>, concentrem-se na precisão do movimento da perna. Lembrem-se de manter o alinhamento do corpo enquanto a perna é elevada." "Quando elevarem a perna, imaginem que o movimento é uma linha reta. Evitem qualquer torção no tronco, mantendo-o estável." "Pensem na batida como uma extensão do movimento, não como um movimento brusco. A perna deve estar esticada e controlada, sem movimento excessivo." - Trabalhar a transição entre posições e a estabilidade nas mudanças de direção: "Nos <i>lunes</i> laterais, prestem atenção à transição suave	

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

entre o movimento de subida e descida. Não deixem o corpo cair para dentro.” - Fortalecimento em relevé: “No <i>relevé</i>, sintam os músculos dos gêmeos a trabalhar. Não deixem o corpo cair para trás. Mantenham a coluna ereta e o alinhamento correto.” - “Imaginem que estão sendo puxadas pela cabeça para cima, mantendo a linha reta entre os pés, ancas e cabeça.” - Aperfeiçoar a técnica de saltos e a transferência de peso no ar: “Quando estiverem no ar, sintam a transferência de peso, mantendo a perna esticada enquanto controla a aterragem. Lembrem-se de que os saltos devem ser impulsionados, mas também controlados.”	
ANÁLISE TÉCNICA	
Enquanto algumas alunas não possuem controlo na subida e descida da perna outras alunas movem muito o tronco ao fazer os <i>high leg beats</i>. No <i>high leg beat</i> saltado algumas alunas não conseguem utilizar a ação dos braços para se impulsionarem.	
Jumps	Jumps
Música	
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1.Impulsão e potência - Desenvolver força nos saltos, com foco na elevação e no controlo da aterragem. 2.Coordenação e transições - Trabalhar a fluidez entre diferentes tipos de saltos e transferências de peso. 3.Alinhamento postural - Manter o eixo corporal estável, com correção do tronco e articulações. 4.Ativação do core - Sustentar o movimento e evitar compensações, especialmente na lombar. 5.Musicalidade e dinâmica - Executar com ritmo, precisão e variação de intensidade os movimentos.	
DESCRIÇÃO	
1-8 8 Saltos em paralelo 1-8 8 Saltos em 1ª posição 1-2 2 Transferências de peso 3-4 1 Sissone lateral 5-6 1 Sissones lateral (outro lado) 7-8 1 Plié 1-4 4 Saltos em paralelo 5-8 4 Saltos em 1ª posição 1-2 Preparação para o Sparkle 3-8 3 Saltos Sparkle 1-e Coupé e salto viajado 2-3-4 3 Salto Sparkle (outro lado) 5-e Coupé e salto viajado 1-2 Rotação do tronco 3-8 Bounce com salto e fica em relevé	Início: Pés contra a parede em paralelo, mãos apoiadas nos apoios móveis, com joelho dobrados e de barriga para cima. 1-32 8 Saltos em paralelo 1-32 8 Saltos em 1ª posição 1-16 2 Transferências de peso 1-4 1 Sissone lateral 5-8 1 Sissones lateral (outro lado) 1-16 4 Saltos em paralelo 1-16 4 Saltos em 1ª posição 1-2 Preparação para o Sparkle(brush com plié para transferir o peso) 5-6 1 Salto Sparkle dta 7-8 Coupé c/transferência de peso 1-4 Repete eq

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

	5-8 Repete dta 1-4 Repete esq 5-8 Repete dta
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	
- Correção postural e alinhamento: "Certifiquem-se de que os joelhos estão sempre alinhados com os pés, especialmente ao realizar os saltos em 1.ª posição." - Coordenação e transições: "Quando realizarem as transferências de peso, mantenham o movimento fluido e sem interrupções abruptas." "Procurem uma transição suave entre os sissones e os saltos seguintes, evitando que o movimento se torne forçado ou descontrolado." - Potência e elevação: "Ao realizar os saltos, concentrem-se em usar a força dos músculos das pernas para impulsionar o corpo, sem perder a leveza ao aterrissar." "Nos sparkles, procurem uma elevação nítida e controlada, sem deixar o movimento escapar para fora do centro." - Mobilidade e dinâmica: "Quando fizerem a rotação do tronco, sintam a flexibilidade na coluna, mas evitem que a bacia se mova excessivamente." "Nos bounces, tentem manter o ritmo e a precisão, controlando a transição entre o salto e o relevé."	
ANÁLISE TÉCNICA	
Algumas alunas apresentam aterragem rígida ou descontrolada, com impacto excessivo nas articulações dos joelhos ou tornozelos. Nestes casos, é importante realizar uma aterragem suave, com os joelhos flexionados e as articulações amortecendo o impacto, controlando a postura e evitando tensão muscular excessiva. Além disso, algumas alunas carecem de impulsão suficiente, devendo concentrar-se no fortalecimento das pernas e na ativação do core para melhorar a elevação do corpo.	

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

19.02.2025

4º ano:

→ Contextualização

A presente aula foi focada na consolidação dos exercícios destinados à aula de exame, bem como na execução das versões adaptadas para o meio aquático dos exercícios previamente aprendidos em estúdio.

→ Descrição das funções

Na presente sessão, procedi à revisão dos exercícios anteriormente lecionados, complementando esta abordagem com a apresentação de vídeos da minha própria execução dos mesmos em meio aquático. Esta estratégia teve como objetivo fomentar uma reflexão conjunta com as alunas sobre as adaptações técnicas e expressivas necessárias à transposição dos exercícios para o contexto aquático. Para potenciar esta análise, organizei a turma em dois grupos: um grupo ficou responsável pela realização dos exercícios na sua versão em estúdio, enquanto o outro executou as adaptações previstas para o meio aquático. Esta dinâmica permitiu uma observação comparativa e uma compreensão mais aprofundada das exigências e especificidades de cada meio. Adicionalmente, estive envolvida no fornecimento de feedbacks às alunas e no apoio à professora titular na condução dos exercícios de exame, contribuindo para o desenvolvimento da sessão e o acompanhamento das alunas.

→ Planeamento e execução

Os exercícios trabalhados durante a sessão, com vista à preparação para o exame, foram planeados pela professora titular, enquanto os exercícios desenvolvidos para uma hipotética execução no meio aquático foram elaborados por mim, com a aprovação da professora titular, em conformidade com os conteúdos previstos para o segundo período letivo.

→ Interação com a professora titular

A interação com a professora titular decorreu de forma bastante positiva, sendo evidente a colaboração e articulação entre ambas durante a condução das sessões.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Em estúdio, a professora titular orientou a revisão de alguns exercícios específicos, com foco na preparação para a aula de exame, enquanto eu conduzi a parte prática relacionada com a execução das versões dos exercícios aprendidos em estúdio e com as adaptações para o meio aquático.

→ Gestão do tempo

A gestão do tempo revelou-se equilibrada, permitindo a execução adequada das atividades planeadas. O tempo dedicado a cada exercício foi bem distribuído, o que contribuiu para uma sessão fluida e eficaz.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

A execução das versões dos exercícios com as adaptações para o meio aquático, ainda que realizadas em contexto de estúdio, gerou momentos de descontração e riso entre as alunas, uma vez que lhes era exigido imaginar como seria mover-se nesse meio, com as suas particularidades físicas e sensoriais. Esta abordagem, embora assumidamente simulada, revelou-se bastante produtiva do ponto de vista pedagógico, proporcionando-me, enquanto professora estagiária, uma oportunidade de reflexão sobre novas formas de trabalhar o corpo e o movimento em contexto de aula.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

A proposta desafiou as alunas a ativarem a sua imaginação e a explorarem diferentes qualidades de movimento, adaptando o corpo a um meio que não conhecem fisicamente, mas que foram convidadas a visualizar e a representar. Este exercício de abstração e projeção corporal demonstrou ser uma ferramenta eficaz para promover a experimentação e o pensamento criativo, mesmo sem o contacto direto com o ambiente aquático.

Enquanto futura professora de dança, esta experiência levou-me a reconhecer o potencial desta metodologia para o desenvolvimento da componente de composição coreográfica. Convidar os alunos a explorar ambientes imaginados pode estimular novas dinâmicas de movimento, reforçando a expressividade e a intencionalidade do gesto. Para além disso, a leveza e o humor que emergiram espontaneamente durante a atividade contribuíram para um ambiente de aprendizagem mais descontraído e aberto, favorecendo a participação e a experimentação.

Em síntese, esta vivência alargou a minha perspetiva sobre o ensino da dança, revelando o valor de propostas que combinam técnica, imaginação e criação artística, mesmo em contextos onde não é possível aceder diretamente a determinados meios.

Data: 19 de fevereiro (4ª feira) das 16h20 às 17h30	
Local: Instalações da EVDCR	
Ano/Período: 4º ano/2º período	
Duração: 1h30	
Recursos: Ipad para música	
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.	
Sumário da aula: A aula foi dedicada à consolidação dos exercícios da aula de exame, bem como à execução das versões adaptadas para o meio aquático dos exercícios previamente aprendidos em estúdio.	
Contractions	Contractions
Música	
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1.Exploração e controlo do centro (core) através das contractions em diferentes posições corporais. 2.Coordenação entre respiração , movimento e musicalidade, com execuções em tempos específicos. 3.Consciência corporal e alinhamento postural , sobretudo nas transições entre posições e durante os knee bends. 4.Mobilidade da coluna , com foco no trabalho de spirals, contractions e cambrés. 5.Controlo da transferência de peso e equilíbrio , particularmente na vela e nas transições para o chão.	
DESCRIÇÃO	
1-16 2 Contractions com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos)	1-16 2 Contractions com as pernas dobradas, pés encostados à parede e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos)
1-16 2 Contractions com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos)	1-16 2 Contractions com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos)
1-8 2 Knee bends em paralelo (4 tempos)	1-8 2 Knee bends em paralelo (4 tempos)
1-8 Vela	1-8 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para baixo.
1-8 2 Knee bends em 1ª posição (4 tempos)	
1-6 Vela	1-8 2 Knee bends em 1ª posição (4 tempos)

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

7-8 <i>High lift</i> até ficarem sentadas com as pernas esticadas 1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (8 tempos) 1-14 2 <i>Contractions</i> com <i>spiral</i> e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos) 15-16 Afasta as pernas para 2ª posição 1-16 2 <i>Contractions</i> em 2ª posição com <i>drop of the head</i> (8 tempos) 1-8 Cambalhota termina de joelhos e <i>roll</i> para sair	1-6 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para cima 7-8 Regressa até ficarem com as pernas esticadas contra a parede 1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas alongadas e pés em paralelo e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos) 1-14 2 <i>Contractions</i> com <i>spiral</i> e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos) 15-16 Afasta as pernas para uma pequena 2ª posição 1-16 2 <i>Contractions</i> em 2ª posição com <i>drop of the head</i> (8 tempos)
--	---

Visualização da execução do exercício em meio aquático

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão."

"Durante as *contractions* com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra."

"Nos *knee bends* em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente."

- Consciência articular: "Na *spiral* com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o *cambré* até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave."

- Ativação do core: "Nas *contractions* com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdómen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar."

- Respiração: "Durante os movimentos com *spiral*, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna."

"Na execução das *contractions*, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas."

- Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos *knee bends*, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as *contractions* com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Nos <i>knee bends</i> as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca). Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas <i>spirals</i>, por falta de mobilidade na coluna torácica.	
High Leg Beats + Lunges	High Leg Beats + Off balance
Música	
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1. Controlo e precisão no movimento da perna elevada (<i>high leg beats</i>): Melhorar a coordenação e estabilidade da perna ao realizar os <i>high leg beats</i>, mantendo o alinhamento e equilíbrio. 2. Transições e estabilidade nas mudanças de direção: Focar na força e controlo durante os <i>lunges</i> laterais, garantindo uma transição suave entre as posições. 3. Fortalecimento em relevé: Desenvolver a resistência dos músculos de tornozelo e gêmeo mantendo o alinhamento correto com os braços ao lado. 4. Técnica de saltos e transferência de peso: Aperfeiçoar a execução dos saltos com controlo no ar e precisão no movimento da perna. 5. Ajuste e fluidez nos movimentos: Garantir transições suaves entre os diferentes tipos de <i>high leg beats</i>, saltos e <i>lunges</i>, mantendo a continuidade no movimento. 6. Coordenação e perceção espacial: Trabalhar a simetria dos movimentos ao alternar entre o lado direito e esquerdo, desenvolvendo o equilíbrio e a coordenação bilateral.	
DESCRIÇÃO	
1-16 High leg beats en croix dta 1-2 1 High leg beat ao lado dta 3-4 4 Lunge lateral 5-6 Regressa à 1ª posição 7-8 Relevé com braços caídos de lado % tudo à esq. 1-2 High leg beat çateral sem sair do chão 3-8 3x Lança high leg beat saltado dta 1-8 Reajusta a posição % ao lado esq.	1-16 High leg beats en croix dta 1-2 1 High leg beat ao lado dta c/coordenação braço (desce) 3-4 Off balance c/coordenação braço (sobe) 5-6 1 High leg beat ao lado dta c/coordenação braço (desce) 7 Regressa à 1ª posição e-8 Relevé com braços apoiados % tudo à esq. 1-8 Reajusta posição: De frente para a parede com os pés contra a parede em 3ª posição, as mãos nos apoios móveis, com pernas em plié. 1-4 High leg beat lateral 1-8 2x Lança high leg beat saltado dta 1-4 1x Lança high leg beat saltado dta 1-8 Reajusta a posição % ao lado esq.
Visualização da execução do exercício em meio aquático	
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

- Desenvolver controlo e precisão no movimento da perna elevada (<i>high leg beats</i>): “Ao fazerem os <i>high leg beats</i>, concentrem-se na precisão do movimento da perna. Lembrem-se de manter o alinhamento do corpo enquanto a perna é elevada.” “Quando elevarem a perna, imaginem que o movimento é uma linha reta. Evitem qualquer torção no tronco, mantendo-o estável.” “Pensem na batida como uma extensão do movimento, não como um movimento brusco. A perna deve estar esticada e controlada, sem movimento excessivo.” - Trabalhar a transição entre posições e a estabilidade nas mudanças de direção: “Nos <i>lunes</i> laterais, prestem atenção à transição suave entre o movimento de subida e descida. Não deixem o corpo cair para dentro.” - Fortalecimento em <i>relevé</i>: “No <i>relevé</i>, sintam os músculos dos gêmeos a trabalhar. Não deixem o corpo cair para trás. Mantenham a coluna ereta e o alinhamento correto.” - “Imaginem que estão sendo puxadas pela cabeça para cima, mantendo a linha reta entre os pés, ancas e cabeça.” - Aperfeiçoar a técnica de saltos e a transferência de peso no ar: “Quando estiverem no ar, sintam a transferência de peso, mantendo a perna esticada enquanto controla a aterragem. Lembrem-se de que os saltos devem ser impulsionados, mas também controlados.”	
ANÁLISE TÉCNICA	
Enquanto algumas alunas não possuem controlo na subida e descida da perna outras alunas movem muito o tronco ao fazer os <i>high leg beats</i>. No <i>high leg beat</i> saltado algumas alunas não conseguem utilizar a ação dos braços para se impulsionarem.	
Jumps	Jumps
Música	
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1.Impulsão e potência - Desenvolver força nos saltos, com foco na elevação e no controlo da aterragem. 2.Coordenação e transições - Trabalhar a fluidez entre diferentes tipos de saltos e transferências de peso. 3.Alinhamento postural - Manter o eixo corporal estável, com correção do tronco e articulações. 4.Ativação do core - Sustentar o movimento e evitar compensações, especialmente na lombar. 5.Musicalidade e dinâmica - Executar com ritmo, precisão e variação de intensidade os movimentos.	
DESCRIÇÃO	

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

1-8 8 Saltos em paralelo 1-8 8 Saltos em 1ª posição 1-2 2 Transferências de peso 3-4 1 Sissone lateral 5-6 1 Sissones lateral (outro lado) 7-8 1 Plié 1-4 4 Saltos em paralelo 5-8 4 Saltos em 1ª posição 1-2 Preparação para o Sparkle 3-8 3 Saltos Sparkle 1-e Coupé e salto viajado 2-3-4 3 Salto Sparkle (outro lado) 5-e Coupé e salto viajado 1-2 Rotação do tronco 3-8 Bounce com salto e fica em relevé	Início: Pés contra a parede em paralelo, mãos apoiadas nos apoios móveis, com joelho dobrados e de barriga para cima. 1-32 8 Saltos em paralelo 1-32 8 Saltos em 1ª posição 1-16 2 Transferências de peso 1-4 1 Sissone lateral 5-8 1 Sissones lateral (outro lado) 1-16 4 Saltos em paralelo 1-16 4 Saltos em 1ª posição 1-2 Preparação para o Sparkle (brush com plié para transferir o peso) 5-6 1 Salto Sparkle dta 7-8 Coupé c/transferência de peso 1-4 Repete esq 5-8 Repete dta 1-4 Repete esq 5-8 Repete dta
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	
- Correção postural e alinhamento: "Certifiquem-se de que os joelhos estão sempre alinhados com os pés, especialmente ao realizar os saltos em 1.ª posição." - Coordenação e transições: "Quando realizarem as transferências de peso, mantenham o movimento fluido e sem interrupções abruptas." "Procurem uma transição suave entre os sissones e os saltos seguintes, evitando que o movimento se torne forçado ou descontrolado." - Potência e elevação: "Ao realizar os saltos, concentrem-se em usar a força dos músculos das pernas para impulsionar o corpo, sem perder a leveza ao aterrissar." "Nos sparkles, procurem uma elevação nítida e controlada, sem deixar o movimento escapar para fora do centro." - Mobilidade e dinâmica: "Quando fizerem a rotação do tronco, sintam a flexibilidade na coluna, mas evitem que a bacia se mova excessivamente." "Nos bounces, tentem manter o ritmo e a precisão, controlando a transição entre o salto e o relevé."	
ANÁLISE TÉCNICA	
Algumas alunas apresentam aterragem rígida ou descontrolada, com impacto excessivo nas articulações dos joelhos ou tornozelos. Nestes casos, é importante realizar uma aterragem suave, com os joelhos flexionados e as articulações amortecendo o impacto, controlando a postura e evitando tensão muscular excessiva. Além disso, algumas alunas carecem de impulsão suficiente, devendo concentrar-se no fortalecimento das pernas e na ativação do core para melhorar a elevação do corpo.	
Visualização da execução do exercício em meio aquático	

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

25.02.2025

3º ano:

→ Contextualização

A presente aula foi focada na consolidação dos exercícios em meio aquático, uma vez que era a última aula de preparação em estúdio para o trabalho em meio aquático e a última aula em meio aquático.

→ Descrição das funções

Revemos os exercícios com as adaptações para posterior execução em meio aquático e, em seguida, realizámos os mesmos. Posteriormente, relembámos os feedbacks fornecidos na aula anterior, após a visualização dos vídeos de execução dos exercícios em meio aquático. A aula em meio aquático decorreu de forma bastante positiva, conseguindo realizar todos os exercícios planeados. Relembámos os exercícios previamente executados na água e, em seguida, avançámos para a primeira execução do exercício de saltos em meio aquático. No final da aula, entreguei e expliquei as instruções para o preenchimento do inquérito por questionário relativo à prática em meio aquático.

→ Planeamento e execução

Os exercícios trabalhados durante a sessão foram planeados por mim com a aprovação da professora titular, em conformidade com os conteúdos previstos para o segundo período letivo. Estes foram pensados com a perspetiva de uma futura adaptação ao meio aquático, no âmbito do projeto de estágio atualmente em curso.

→ Interação com a professora titular

A interação com a professora titular decorreu de forma bastante positiva, sendo evidente a colaboração e articulação entre ambas durante a condução das sessões.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Em estúdio, a professora titular orientou a revisão de alguns exercícios relevantes para a aula-exame, com o grupo. Posteriormente, seguimos para a piscina, onde eu prossegui a exploração prática dos conteúdos em meio aquático.

→ Gestão do tempo

A gestão do tempo foi bastante eficiente, foi a aula em que consegui que as alunas tivessem maior tempo de prática em meio aquático. Para isso sai mais cedo da aula e a professora titular ficou com as alunas a praticar um exercício para a aula de exame. Assim sendo cheguei mais cedo à piscina e preparei logo tudo, os cintos de flutuação e os apoios móveis, para que quando as alunas chegassem fosse só colocá-los e passarem para a execução dos exercícios.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Durante o meu processo de estágio, cheguei à conclusão de que muitas das alunas tendem a focar-se excessivamente na aparência dos movimentos, procurando atingir uma forma específica, muitas vezes sem perceber a importância das sensações corporais e da natureza intrínseca do movimento. Essa busca pela forma está frequentemente associada ao uso do espelho nas aulas em estúdio, um recurso que oferece feedback visual imediato e que, embora útil, pode limitar a perceção do movimento para além do aspeto externo.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Com a introdução dos exercícios aprendidos em estúdio no meio aquático, percebi que, para que as alunas executassem os movimentos de forma eficaz nesse novo contexto, elas precisavam de ajustar a sua abordagem. No ambiente aquático, a dependência do feedback visual do espelho não existe, porque não existem. Assim, as alunas precisavam de desenvolver uma nova habilidade: focar-se nas sensações internas do movimento em vez de se basearem apenas no que viam e conheciam.

Após esta reflexão, passei a dar uma maior importância às sensações sensoriomotoras, ajudando as alunas a perceberem a origem da força nos movimentos e a concentrarem-se nas experiências táteis e cinestésicas proporcionadas pela água. Ao explicar os exercícios em meio aquático, procurei sempre detalhar de onde vinha a força (por exemplo, a impulsão dos pés contra a parede) e como a resistência da água alterava a dinâmica do movimento. Dessa forma, o objetivo era ensinar as alunas a sentir o movimento, em vez de apenas replicá-lo visualmente.

Esta abordagem permitiu não apenas uma evolução no processo de aprendizagem das alunas, mas também contribuiu significativamente para o meu desenvolvimento enquanto professora estagiária. Percebi a importância de orientar as alunas a confiar mais nas suas sensações e percepção corporal, o que me fez refletir sobre o papel que o feedback sensorial desempenha na qualidade do movimento. Esta experiência ajudou-me a entender que o papel do professor não é apenas corrigir ou validar a forma, mas também cultivar a habilidade do aluno sentir o movimento de forma autêntica e profunda. Como professora, esta experiência ensinou-me a estar mais atenta às sensações corporais das alunas, reconhecendo que a aprendizagem de dança em meio aquático não se trata apenas de replicar um movimento, mas de internalizar e adaptar as percepções do corpo ao novo contexto.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Data: 25 de fevereiro (3ª feira) das 14h30 às 17h	
Local: Instalações do CRDL e Instalações das Piscinas Municipais das Caldas da Rainha	
Ano/Período: 3º ano/2º período	
Duração: 1h30	
Recursos: Ipad para música, 16 cintos flutuadores, 16 apoios móveis adicionais	
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.	
Sumário da aula: A aula foi dedicada à preparação para as sessões em meio aquático.	
Aula em estúdio	Aula em piscina
14h30 – 16h	16h20 – 17h
Warm-up	Warm-up
Música 4/4, com uma velocidade rápida	Sem música
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1.Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural, através da execução de diferentes formas de deslocação e da manutenção de posições em isometria. 2.Explorar a diversidade de padrões de movimento com ênfase na locomoção no espaço, incluindo variações de direção, apoio e coordenação entre membros superiores e inferiores. 3.Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico, especialmente nas deslocações que exigem mudanças rápidas de base de apoio (ex.: saltar de um pé para o outro, apoiar e retirar os pés do chão, lunge e agachamento). 4.Estimular a agilidade e a prontidão motora, promovendo respostas rápidas ao estímulo sonoro (duas palmas), com paragem imediata e manutenção da posição corporal. 5.Fomentar a coordenação motora geral e segmentar, ao alternar entre padrões de movimento diferenciados (correr de frente e de costas, andar em relevé ou em pinguim, monkey e caranguejo, etc.). 6.Desenvolver a capacidade de adaptação e memorização de diretrizes, ao exigir que as alunas alternem funções (letra A e B) e, consequentemente, padrões de deslocação. 7.Promover o trabalho em par e o espírito de cooperação, através da partilha do espaço e da atenção mútua nas transições e mudanças de funções.	Colocação e uso dos cintos flutuadores 1.Explicar e demonstrar como se colocam corretamente os cintos flutuadores. 2.As alunas deverão colocar os cintos sozinhas após a explicação. 3.Atenção: é importante manusear o material com cuidado para garantir a segurança e conservação dos equipamentos. Regras da aula dentro de água 1.Se o cinto flutuador estiver mal colocado, devem dirigir-se à parede e sair pela escada lateral mais próxima. 2.Em caso de dúvida, aproximem-se da parede para esclarecimentos, pois não têm as mãos livres. 3.Não se conversa durante a aula: a acústica da piscina dificulta a projeção da voz e impede que se ouça corretamente a professora. 4.A entrada e saída da piscina é sempre feita pelas escadas nas extremidades. 5.Não se apoia nem se mexe nos separadores das pistas e não se muda de pista, mesmo que estejam livres. 6.A água para beber deve ser consumida antes da aula. Só em caso de urgência é permitido beber água, e apenas no final do exercício, junto às grelhas. 7.A professora entra na água para colocar os apoios móveis enquanto o primeiro exercício decorre. 8.Nunca se agarra outra pessoa dentro de água.
DESCRIÇÃO	
As alunas são divididas em pares e é atribuída a letra "A" a um dos elementos do par e é atribuída a letra "B" ao outro elemento do par. A cada uma das letras corresponderá uma forma diferente de locomoção no espaço. Deslocam-se pelo espaço da	Propriedades da água a considerar O arrasto da água altera a percepção do tempo: 1 tempo em terra equivale, no mínimo, a 2 tempos na água.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

maneira correspondente e quando ouvirem duas palmas devem parar e ficar em isometria na posição correspondente. Após a pausa as alunas a quem foi atribuída a letra "A" passam a ser a letra "B" e as alunas a que tinha sido atribuída a letra "B" passam a ser a letra "A", de forma a mudarem a sua forma de deslocação. O processo é repetido. Modos de deslocação: A - Correr de frente; B - correr de costas A - Andar em <i>relevé</i>; B - andar em pinguim A – Saltar de um pé para o outro com mãos apoiadas no chão; B – Apoiar as mãos no chão e retirar os pés do chão A – <i>Monkey</i>; B – Caranguejo A – <i>Lunge</i>; B - Agachamento	É necessário fazer movimentos em oposição para avançar ou manter a posição dentro de água quando não se está apoiada. Método de aprendizagem na aula 1.Marcação do exercício com contagens. 2.Marcação do exercício com música. 3.Execução do exercício com música. 4.Feedbacks individuais e/ou em grupo. 5.Nova realização do exercício com música. 6.Exploração do exercício com variações: - Sem apoio das mãos nos apoios fixos. - Variação das dinâmicas. - Aumento do número de repetições por movimento.
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	
- Desenvolver a consciência corporal e o controlo postural: "Na isometria, mantém o corpo estável, mas vivo. Respira e sente os apoios." "Não deixes os ombros colapsarem, cresce na posição mesmo parada." - Explorar a diversidade de padrões de movimento no espaço: "O <i>monkey</i> é mais baixo, com energia contínua. Sente como se fosses escorregar pelo chão." - Trabalhar a transferência de peso e o equilíbrio dinâmico: "Durante o <i>lunge</i>, sente a passagem do peso de uma perna para a outra – não pares no meio." - Estimular a agilidade e a prontidão motora: "Lembra-te: o corpo tem de estar pronto para parar a qualquer momento."	
Contractions	Contractions
Música	Sem música
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1.Exploração e controlo do centro (core) através das contractions em diferentes posições corporais. 2.Coordenação entre respiração, movimento e musicalidade, com execuções em tempos específicos. 3.Consciência corporal e alinhamento postural, sobretudo nas transições entre posições e durante os knee bends. 4.Mobilidade da coluna, com foco no trabalho de spirals, contractions e cambres. 5.Controlo da transferência de peso e equilíbrio, particularmente na vela e nas transições para o chão.	1. Desenvolvimento da capacidade de adaptação a diferentes resistências no movimento. 2. Desenvolvimento da ação de "push off the wall" para depois haver uma transferência para o "push off the floor" necessário para outros exercícios na vertical (em estúdio). 3. Desenvolvimento da capacidade de sentir o movimento ao invés de o realizar pela sua forma. 4. Ativação constante do centro (core) para manter o controlo corporal e contrariar a flutuação. 5. Estabilidade postural com base nos apoios, enfrentando a instabilidade natural do meio aquático. 6.Fortalecimento funcional de braços e pernas contra a resistência da água, sobretudo nos knee bends e nas transições. 7.Alinhamento e uso de forças opostas (pés na parede vs. mãos nos apoios) para manter o corpo estável na água.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

8. Consciência espacial e qualidade nas transições, desenvolvendo orientação no espaço aquático.	
DESCRIÇÃO	
1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas dobradas e cotovelos abertos, mãos a fazer pressão contra os joelhos (8 tempos) 1-16 2 <i>Contractions</i> com spiral e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos) 1-8 2 <i>Knee bends</i> em paralelo (4 tempos) 1-8 Vela 1-8 2 <i>Knee bends</i> em 1ª posição (4 tempos) 1-6 Vela 7-8 <i>High lift</i> até ficarem sentadas com as pernas esticadas 1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas alongadas e pés em paralelo e braços esticados ao lado (8 tempos) 1-14 2 <i>Contractions</i> com <i>spiral</i> e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos) 15-16 Afasta as pernas para 2ª posição 1-16 2 <i>Contractions</i> em 2ª posição com <i>drop of the head</i> (8 tempos) 1-8 Cambalhota termina de joelhos e <i>roll</i> para sair	1-16 2 <i>Contractions</i> com as pernas dobradas, pés encostados à parede e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos) 1-16 2 <i>Contractions</i> com <i>spiral</i> e volta ao centro esticando as pernas (8 tempos) 1-8 2 <i>Knee bends</i> em paralelo (4 tempos) 1-8 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para baixo. 1-8 2 <i>Knee bends</i> em 1ª posição (4 tempos) 1-6 Empurra a parede e passa para posição deitada barriga para cima 7-8 Regressa até ficarem com as pernas esticadas contra a parede 1-16 2 <i>Contractions</i> com pernas alongadas e pés em paralelo e mãos apoiadas nos apoios amovíveis (8 tempos) 1-14 2 <i>Contractions</i> com <i>spiral</i> e regressa ao centro com braços esticados ao lado (8 tempos) 15-16 Afasta as pernas para uma pequena 2ª posição 1-16 2 <i>Contractions</i> em 2ª posição com <i>drop of the head</i> (8 tempos)
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	
- Correção postural: "Na vela, mantém o alinhamento da coluna, evitando empurrar a lombar para o chão." "Durante as <i>contractions</i> com braços esticados, assegura-te de que os ombros estão longe das orelhas e a cervical se mantém neutra." "Nos <i>knee bends</i> em 1ª posição, cuida do alinhamento joelho-anca, sem projetar os joelhos para a frente." - Consciência articular: "Na <i>spiral</i> com pernas esticadas, observa como a rotação parte da coluna torácica e não apenas do pescoço." "Durante o <i>cambré</i> até sentar, sente como as articulações das ancas e da coluna colaboram na descida suave." - Ativação do core: "Nas <i>contractions</i> com pernas fletidas e mãos nos joelhos, ativa o abdômen para resistir à pressão e manter o controlo do movimento." "Na entrada e manutenção da vela, utiliza o core para sustentar a posição e proteger a lombar." - Respiração: "Durante os movimentos com <i>spiral</i>, acompanha o gesto com a respiração para facilitar a mobilidade da coluna."	- Controlo abdominal: "Ativa o centro para não flutuar demais!" "Mantém os pés bem encostados à parede." - Alinhamento axial: "Cresce pela coluna mesmo dentro de água!" - Adaptação do tempo e fluidez: "Controla a velocidade — lembra-te da resistência da água." - Consciência escapular: "Usa os braços para organizar o tronco — não deixes os ombros subir." - Perceção da resistência aquática: "Sente a diferença de mover com e contra a água." "Imagina que estás colada à parede com os pés como ventosas." "Faz o <i>spiral</i> como se estivesses a torcer uma toalha com o tronco."

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

"Na execução das contractions, usa a expiração para aprofundar o movimento e libertar tensões acumuladas." - Conexão do centro do corpo: "Na subida da vela e regresso ao chão, sente que o movimento se inicia no centro, não nos membros." "Na execução dos knee bends, pensa o movimento a partir do centro, para manter a estabilidade e o equilíbrio."	
ANÁLISE TÉCNICA	
Algumas alunas acabam por elevar os ombros durante as <i>contractions</i> com braços esticados, criando tensão desnecessária no pescoço. Nos <i>knee bends</i> as alunas por vezes têm o seu alinhamento comprometido (joelhos ultrapassam os dedos dos pés ou desalinhamento entre joelho e anca). Algumas alunas veem também os seus movimentos bloqueados nas <i>spirals</i>, por falta de mobilidade na coluna torácica.	Num primeiro momento a maior parte das alunas tinham bastante dificuldade em manter os pés contra a parede, o que fez com que tivessem menos estabilidade na realização do exercício. Muitas alunas também não perceberam a necessidade de ativar o core para contrariar a flutuação, pelo que por vezes ficavam à "deriva".
High Leg Beats + Lunges	High Leg Beats + Off balance
Música	Sem música
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1. Controlo e precisão no movimento da perna elevada (<i>high leg beats</i>): Melhorar a coordenação e estabilidade da perna ao realizar os <i>high leg beats</i>, mantendo o alinhamento e equilíbrio. 2. Transições e estabilidade nas mudanças de direção: Focar na força e controlo durante os <i>lunges</i> laterais, garantindo uma transição suave entre as posições. 3. Fortalecimento em relevé: Desenvolver a resistência dos músculos de tornozelo e géméo mantendo o alinhamento correto com os braços ao lado. 4. Técnica de saltos e transferência de peso: Aperfeiçoar a execução dos saltos com controlo no ar e precisão no movimento da perna. 5. Ajuste e fluidez nos movimentos: Garantir transições suaves entre os diferentes tipos de <i>high leg beats</i>, saltos e <i>lunges</i>, mantendo a continuidade no movimento. 6. Coordenação e percepção espacial: Trabalhar a simetria dos movimentos ao alternar entre o lado direito e esquerdo, desenvolvendo o equilíbrio e a coordenação bilateral.	1. Perceção do alinhamento corporal e alterações de plano - Desenvolver a consciência do alinhamento corporal em diferentes planos e transições, explorando o movimento em off balance e as variações espaciais com apoio e sem apoio. 2. Estabilização postural - Trabalhar o controlo do centro corporal e a capacidade de manter o alinhamento, especialmente em situações de instabilidade provocadas pela água. 3. Adaptação à resistência do meio - Desenvolver a capacidade de adaptação a diferentes resistências e densidades do meio aquático, ajustando força, velocidade e intenção do movimento. Impulsão e transferência de força 4. Explorar a ação de "push off the wall" como preparação para a transferência futura da mesma intenção de impulso no solo, essencial para os high leg beats saltados em estúdio. 5. Exploração da impulsão no meio aquático - Trabalhar o salto adaptado à resistência da água, explorando a força, o tempo e a trajetória necessária para a execução dos high leg beats saltados. 6. Propriocepção e consciência espacial - Estimular a percepção do corpo no espaço, a orientação em diferentes direções e a consciência do gesto em relação a referências externas (ex.: parede, apoios). 7. Desenvolvimento do raciocínio motor - Potenciar a atenção e o raciocínio durante a prática, reconhecendo que a coordenação e execução no meio aquático requerem ajustes específicos relativamente ao contexto do estúdio.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

		8. Qualidade do movimento e escuta sensorial - Fomentar a capacidade de sentir o movimento a partir da escuta corporal e da percepção interna, valorizando o processo sensório-motor mais do que a forma exterior do gesto.
DESCRIÇÃO		
1-16 High leg beats en croix dta	1-16 High leg beats en croix dta	
1-2 1 High leg beat ao lado dta	1-2 1 High leg beat ao lado dta c/coordenação braço (desce)	
3-4 4 Lunge lateral	3-4 Off balance c/coordenação braço (sobe)	
5-6 Regressa à 1ª posição	5-6 1 High leg beat ao lado dta c/coordenação braço (desce)	
7-8 Relevé com braços caídos de lado	7 Regressa à 1ª posição	
% tudo à esq.	e-8 Relevé com braços apoiados	
1-2 High leg beat lateral sem sair do chão	% tudo à esq.	
3-8 3x Lança high leg beat saltado dta	1-8 Reajusta posição: De frente para a parede com os pés contra a parede em 3ª posição, as mãos nos apoios móveis, com pernas em plié.	
1-8 Reajusta a posição	1-4 High leg beat lateral	
% ao lado esq.	1-8 2x Lança high leg beat saltado dta	
	1-4 1x Lança high leg beat saltado dta	
	1-8 Reajusta a posição	
	% ao lado esq.	
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA		
- Desenvolver controlo e precisão no movimento da perna elevada (<i>high leg beats</i>): "Ao fazerem os <i>high leg beats</i>, concentrem-se na precisão do movimento da perna. Lembrem-se de manter o alinhamento do corpo enquanto a perna é elevada." "Quando elevarem a perna, imaginem que o movimento é uma linha reta. Evitem qualquer torção no tronco, mantendo-o estável." "Pensem na batida como uma extensão do movimento, não como um movimento brusco. A perna deve estar esticada e controlada, sem movimento excessivo." - Trabalhar a transição entre posições e a estabilidade nas mudanças de direção: "Nos <i>lunes</i> laterais, prestem atenção à transição suave entre o movimento de subida e descida. Não deixem o corpo cair para dentro." - Fortalecimento em <i>relevé</i>: "No <i>relevé</i>, sintam os músculos dos gémeos a trabalhar. Não deixem o corpo cair para trás. Mantenham a coluna ereta e o alinhamento correto." "Imaginem que estão sendo puxadas pela cabeça para cima, mantendo a linha reta entre os pés, ancas e cabeça." - Aperfeiçoar a técnica de saltos e a transferência de peso no ar: "Quando estiverem no ar, sintam a transferência de peso, mantendo a perna esticada enquanto controla a aterragem. Lembrem-se de que os saltos devem ser impulsionados, mas também controlados."		- Importância da exploração do meio aquático: "Sente como a água sustenta o teu corpo e te permite explorar novas qualidades na <i>contraction</i>, sem a gravidade a puxar-te para baixo" - Importância do alinhamento da ativação do core: "Puxa o teu centro para dentro, como se o umbigo quisesse tocar na coluna e ativa os músculos abdominais para controlar o movimento, sem colapsar a postura". - Importância da respiração: "Sente a respiração a guiar o movimento. Expira ao "entrar" na <i>contraction</i>, deixando o ar sair naturalmente" - Importância da coluna: "Deixa a tua coluna arredondar de forma contínua, como uma onda a passar pelo teu corpo". - Importância da sensação e da qualidade de movimento: "Imagina que estás a criar resistência contra a água. Sente como a <i>contraction</i> se torna mais fluida e sustentada" - Importância do alinhamento corporal: "Mantém a coluna longa e alinhada, sem inclinar o tronco para trás ao elevar a perna. Evita arquear a lombar. Ativa o core para manter o controlo do movimento". - Importância do aproveitamento da sustentação da água: "Sente a perna a flutuar para cima e a descer com controlo, sem cair bruscamente. " - Importância do centro: "Sente que o movimento da perna parte do centro do corpo, e não apenas da articulação da anca."
ANÁLISE TÉCNICA		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Enquanto algumas alunas não possuem controlo na subida e descida da perna outras alunas movem muito o tronco ao fazer os <i>high leg beats</i> . No <i>high leg beat</i> saltado algumas alunas não conseguem utilizar a ação dos braços para se impulsionarem.	
Jumps	Jumps
Música	Sem música
OBJETIVOS TÉCNICOS	
1.Impulsão e potência - Desenvolver força nos saltos, com foco na elevação e no controlo da aterragem. 2.Coordenação e transições - Trabalhar a fluidez entre diferentes tipos de saltos e transferências de peso. 3.Alinhamento postural - Manter o eixo corporal estável, com correção do tronco e articulações. 4.Ativação do core - Sustentar o movimento e evitar compensações, especialmente na lombar. 5.Musicalidade e dinâmica - Executar com ritmo, precisão e variação de intensidade os movimentos.	1.Desenvolvimento da impulsão e da ação de “push off the wall” para depois haver uma transferência para o “push off the floor” necessário para os saltos (em estúdio). 2.Consciência do alinhamento corporal e alteração do plano de movimento - percepção clara de alinhamento corporal ao longo do exercício, especialmente ao realizar os saltos e as transferências de peso, ajustando a posição do corpo conforme necessário, especialmente ao alterar o plano de movimento da execução. 3. Capacidade de adaptação à resistência da água - melhorar a habilidade das alunas de se adaptarem ao ambiente aquático, ajustando suas dinâmicas de movimento à resistência da água e às variações de textura proporcionadas pela superfície da piscina. 4. Sensação de leveza e controlo no salto – promover a sensação de leveza nos saltos, explorando a flutuação da água e o arrasto criado pela resistência aquática, para que as alunas possam experimentar uma execução mais fluida e controlada dos saltos. 5. Fortalecimento e potência nos membros inferiores – trabalho da força e a potência dos membros inferiores, incluindo quadríceps, gêmeos, glúteos e isquiotibiais, para aprimorar a capacidade de impulsão durante os saltos, favorecendo uma execução mais eficiente e poderosa. 6. Sensação de “pull up” no regresso à parede - desenvolver a sensação de <i>pull up</i> (elevação), que ocorre quando as alunas retornam à parede da piscina, aproveitando a resistência da água ao movimento contrário (impulsão), o que permite um retorno mais controlado e consciente à posição inicial.
DESCRIÇÃO	
1-8 8 Saltos em paralelo	Início: Pés contra a parede em paralelo, mãos apoiadas nos apoios móveis, com joelho dobrados e de barriga para cima.
1-8 8 Saltos em 1ª posição	1-32 8 Saltos em paralelo
1-2 2 Transferências de peso	1-32 8 Saltos em 1ª posição
3-4 1 Sissone lateral	1-16 2 Transferências de peso
5-6 1 Sissone lateral (outro lado)	
7-8 1 Plié	

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

1-4	4 Saltos em paralelo	1-4	1 Sissone lateral
5-8	4 Saltos em 1ª posição	5-8	1 Sissones lateral (outro lado)
1-2	Preparação para o Sparkle	1-16	4 Saltos em paralelo
3-8	3 Saltos Sparkle	1-16	4 Saltos em 1ª posição
1-e	Coupé e salto viajado	1-2	Preparação para o Sparkle (brush com plié para transferir o peso)
2-3-4	3 Salto Sparkle (outro lado)	5-6	1 Salto Sparkle dta
5-e	Coupé e salto viajado	7-8	Coupé c/transferência de peso
1-2	Rotação do tronco	1-4	Repete esq
3-8	Bounce com salto e fica em relevé	5-8	Repete esq
		5-8	Repete dta

INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

- Correção postural e alinhamento: "Certifiquem-se de que os joelhos estão sempre alinhados com os pés, especialmente ao realizar os saltos em 1.ª posição."

- Coordenação e transições: "Quando realizarem as transferências de peso, mantenham o movimento fluído e sem interrupções abruptas." "Procurem uma transição suave entre os *sissones* e os saltos seguintes, evitando que o movimento se torne forçado ou descontrolado."

- Potência e elevação: "Ao realizar os saltos, concentrem-se em usar a força dos músculos das pernas para impulsionar o corpo, sem perder a leveza ao aterrisar." "Nos *sparkles*, procurem uma elevação nítida e controlada, sem deixar o movimento escapar para fora do centro."

- Mobilidade e dinâmica: "Quando fizerem a rotação do tronco, sintam a flexibilidade na coluna, mas evitem que a bacia se mova excessivamente." "Nos *bounces*, tentem manter o ritmo e a precisão, controlando a transição entre o salto e o *relevé*."

1. Correção do alinhamento corporal e alteração do plano de movimento: "Lembra-te de manter a linha reta do corpo ao saltar. Ao voltar para a parede, evita inclinar a cabeça para trás, mantendo uma postura vertical."

2. Adaptação à resistência da água: "Tenta sentir a resistência da água quando impulsionares a parede. Quanto mais forte for o impulso, mais a água oferecerá resistência, o que pode aumentar a sensação de leveza."

3. Sensação de leveza no salto: "Usa a flutuação a teu favor ao saltar. Tenta sentir como a água ajuda a desacelerar o movimento no alto, dando-lhe uma sensação de leveza."

4. Fortalecimento e potência nos membros inferiores: "Sente a ativação dos quadríceps e gêmeos ao empurrar a parede. Concentra-te em utilizar a força do glúteo para aumentar a potência do salto."

5. Sensação de suspensão e leveza na água: "Agora, ao saltar, tenta sentir a leveza enquanto estás suspensa na água. Não é como em estúdio, mas esta sensação de estar mais leve pode ser aproveitada no salto para replicar em estúdio."

6. Sensação de *pull up* ao regressar à parede (resistência ao movimento contrário): "Ao regressares à parede, sente a resistência da água. Isso vai ajudar-te a controlar o movimento de regresso e a voltar de forma mais consciente à posição inicial."

ANÁLISE TÉCNICA

Algumas alunas apresentam aterragem rígida ou descontrolada, com impacto excessivo nas articulações dos joelhos ou tornozelos. Nestes casos, é importante realizar uma aterragem suave, com os joelhos flexionados e as articulações

Durante os saltos ou os movimentos de transferência de peso, as alunas perderam o alinhamento corporal, especialmente no que diz respeito à postura de cabeça, tronco e membros inferiores. É importante

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

amortecendo o impacto, controlando a postura e evitando tensão muscular excessiva. Além disso, algumas alunas carecem de impulsão suficiente, devendo concentrar-se no fortalecimento das pernas e na ativação do core para melhorar a elevação do corpo.

lembrar as alunas da importância de manter a linha reta do corpo, com os ombros alinhados com as ancas. Durante os saltos, manter a cabeça alinhada com a coluna vertebral e os pés ativos.

Algumas alunas usaram excessivamente os braços para impulsionar-se na água, em vez de concentrarem a energia na impulsão das pernas. Incentivar as alunas a concentrar a energia nos membros inferiores durante os saltos, utilizando os braços apenas para ajudar na estabilização e no regresso à parede.

Algumas alunas não conseguiram sentir a leveza no salto devido à falta de adaptação à água ou ao medo de ter água a ir para os olhos. Nestes casos foi importante estimular as alunas a relaxar e a encontrar o alinhamento correto para que não entrasse água para os olhos ao empurrar a parede. Explicar como a resistência da água pode ser aproveitada para criar uma sensação de "flutuação" e "leveza", especialmente na fase de suspensão do salto.

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

26.02.2025

4º ano:

→ Contextualização

A presente aula foi focada na consolidação dos exercícios para a aula de exame e na aplicação do *focus group*, uma vez que era a última aula com a turma.

→ Descrição das funções

Orientei o fórum de discussão e colaborei com a professora na consolidação dos exercícios para a aula de exame.

→ Planeamento e execução

Os exercícios trabalhados durante a sessão, com vista à preparação para o exame, foram planeados pela professora titular, enquanto o *focus group* foi elaborado por mim, com a aprovação da professora titular.

→ Interação com a professora titular

A interação com a professora titular decorreu de forma bastante positiva, sendo evidente a colaboração e articulação entre ambas durante a condução das sessões.

→ Gestão do grupo e divisão de tarefas

Em estúdio, a professora titular orientou a revisão de alguns exercícios específicos, com foco na preparação para a aula de exame, enquanto eu conduzi o *focus group*.

→ Gestão do tempo

A gestão do tempo revelou-se equilibrada, permitindo a execução adequada das atividades planeadas. O tempo dedicado a cada exercício foi bem distribuído, o que contribuiu para uma sessão fluida e eficaz.

→ Feedback mútuo e aprendizagens

Durante o estágio com a turma do 4º ano, percebi quão benéfico poderia ter sido para elas também terem tido contato com o meio aquático, de forma similar ao que ocorreu com a turma do 3º ano. Esse contato permitiria o desenvolvimento de uma abordagem focada nas sensações dos movimentos, ao invés de se concentrarem unicamente na forma dos mesmos. Observei que muitas alunas desta turma também a limitarem-se a atingir a forma dos movimentos, sem se focarem plenamente às sensações e à qualidade do movimento em si.

Esta constatação reforçou a importância de utilizar diferentes contextos, como o aquático, para diversificar as formas de percepção do movimento e incentivar as alunas a concentrarem-se mais na experiência sensorial do que na replicação exata da forma. Para mim, enquanto docente, essa reflexão ampliou a minha compreensão sobre a importância da adaptação do ensino e como a utilização do meio aquático pode ser uma ferramenta significativa para alterar a forma como as alunas se relacionam com o movimento, proporcionando uma maior consciência corporal e uma exploração mais profunda da dança.

Diário de Bordo
Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Data: 26 de fevereiro (5ª feira) das 16h20 às 17h30		
Local: Instalações da EVDCR		
Ano/Período: 4º ano/2º período		
Duração: 1h30		
Recursos: Ipad para música,		
Objetivos pedagógicos: O objetivo da aula foi o trabalho da técnica da dança contemporânea.		
Sumário da aula: A aula foi dedicada à consolidação dos exercícios de exame e à aplicação do <i>focus group</i> .		
Focus Group		
	Duração	Tempo acumulado
Introdução: - Mostrar que é uma sessão de partilhada estruturada, pela necessidade das respostas para o aperfeiçoamento da prática pedagógica e investigação. - Mostrar que não existem respostas certas ou erradas, porque é natural haver opiniões contrárias. - Explicar que os objetivos são: 1. Explorar perceções sobre o ensino da técnica de dança contemporânea em meio aquático. 2. Identificar vantagens e desafios do meio aquático comparativamente ao meio terrestre. 3. Recolher sugestões para melhorar estratégias pedagógicas em meio aquático. 4. Perceber se existem ou não limitações do ensino exclusivamente em meio terrestre. 5. Perceber se existem benefícios ou não do ensino complementar em meio aquático. 6. Preparar a aplicação de um inquérito por questionário.	25'	25'
Desenvolvimento: <u>Experiência no processo de aprendizagem</u> Estas perguntas introduzem a conversa com base na prática já vivida pelas alunas, proporcionando um ponto de partida mais familiar: 1. As explicações e demonstrações durante as aulas foram suficientes para compreenderes os movimentos e técnicas? Podes dar exemplos? 2. Sentiste que as correções foram claras e te ajudaram a superar dificuldades? Podes falar sobre alguma correção que achaste particularmente útil? 3. Podes identificar as tuas principais dificuldades na aprendizagem na técnica de dança contemporânea (por exemplo: equilíbrio, ritmo, força, coordenação, flexibilidade, resistência, fluidez de movimento, consciência corporal, musicalidade, precisão técnica, memorização coreográfica).		

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

Expectativas sobre o meio aquático como estratégia pedagógica na técnica de dança contemporânea

Estas perguntas estimulam uma reflexão sobre as percepções iniciais e expectativas das alunas:

1. De que forma achas que a concretização de determinados exercícios de dança em meio aquático poderia ajudar-te a superar dificuldades na técnica de dança contemporânea?
2. Como imaginas que seria dança em meio aquático? Que movimentos achas que seriam mais fáceis ou mais desafiantes de concretizar na água?
3. Que aspetos achas que seriam mais desafiantes ou vantajosos ao dançar na água em comparação com o estúdio?

Comparação entre meios terrestre e aquático

Estas perguntas ajudam a refletir sobre as diferenças práticas entre os dois ambientes:

1. Que diferenças notaste entre os exercícios feitos no estúdio e em meio aquático?
2. Que sensações consegues identificar nas diferenças que notaste na execução dos exercícios em meio aquático?
3. Achas que essas sensações podem contribuir para a tua evolução técnica? De que forma?

Opinião final

Esta pergunta deve concluir a reflexão com um feedback direto:

1. Gostarias de experimentar dança em meio aquático? O que te atrai ou preocupa nessa ideia?

Conclusão:

- Resumir as conclusões das opiniões dadas.
- Explicar de que forma as respostas serão utilizadas.
- Agradecimento e esclarecimento de questões que acharam por bem colocar no final.

Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

17.03.2025

Exame interno 3º ano

Após a observação do exame interno das alunas, pude perceber claramente como a experiência de dançar em meio aquático contribuiu positivamente para o seu desempenho. Ao longo do estágio, foquei-me em incentivar as alunas a concentrarem-se nas sensações do movimento, em vez de dependerem do feedback visual tradicional, como o espelho, utilizado nas aulas em estúdio.

Essa abordagem ajudou as alunas a desenvolverem uma maior consciência do movimento e a melhorar a qualidade dos seus movimentos, especialmente ao terem de se adaptar à resistência da água.

Embora as contribuições da experiência em meio aquático não sejam necessariamente visíveis a curto prazo, fica claro que essas vivências serão essenciais a longo prazo para o desenvolvimento das alunas. O foco nas sensações e na adaptação ao ambiente aquático ajudou-as a executar os movimentos com mais fluidez e precisão durante o exame. A confiança adquirida num ambiente tão desafiador como o aquático certamente será transferida para as suas práticas em estúdio, aprimorando suas habilidades em dança ao longo do tempo.

Essa experiência também me proporcionou um crescimento significativo como professora. Aprendi a intervir de maneira mais eficaz e a promover uma abordagem mais sensível, que valoriza a autonomia das alunas e a qualidade técnica do movimento, focando no processo de aprendizagem e não apenas no resultado imediato.



Diário de Bordo

Turma do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança

19.03.2025

Exame interno 4º ano

A observação do exame interno da turma do 4º ano representou um momento de grande reflexão sobre o meu desenvolvimento enquanto professora estagiária e sobre como as experiências pedagógicas com essa turma me ajudaram a crescer profissionalmente. Durante o processo de ensino, percebi que as alunas, muitas vezes, se concentravam mais em atingir a forma exata dos movimentos, ao invés de explorar as sensações e a qualidade do movimento em si. Isso foi um ponto de aprendizagem para mim, pois me fez compreender a importância de diversificar as abordagens e os contextos pedagógicos para permitir que as alunas se conectassem mais profundamente com o que estavam a executar, além da mera replicação técnica.



A introdução da ideia de adaptar os exercícios realizados em estúdio para o contexto aquático, ainda que simulado, foi um momento revelador. Embora não tivesse sido possível realizar essas adaptações no ambiente aquático real, o simples exercício de imaginar como seria executar os movimentos na água proporcionou momentos de descontração e criatividade entre as alunas. Este processo de abstração, onde elas foram desafiadas a visualizar a água e suas sensações, revelou-se uma metodologia valiosa. Através desta simulação, as alunas puderam explorar diferentes qualidades de movimento, ativando a imaginação e, consequentemente, ampliando as possibilidades expressivas e criativas no corpo.

Do ponto de vista pedagógico, esta experiência permitiu-me refletir sobre o potencial da imaginação e da abstração como ferramentas poderosas para o desenvolvimento da composição coreográfica e da expressividade. Ao desafiar as alunas a pensar e representar-se em um contexto aquático, consegui estimular nelas uma nova forma de pensar o movimento, que se distanciava da preocupação exclusiva com a forma física e se aproximava da exploração sensorial e emocional do gesto. Isso, como futura professora de dança, ajudou-me a perceber como o ensino pode ser mais dinâmico e criativo, mesmo quando as condições físicas do espaço não são ideais.

Em síntese, o estágio com a turma do 4º ano não só me permitiu compreender as limitações que algumas alunas enfrentam ao se concentrarem apenas na técnica, mas também ampliou a minha perspectiva sobre o ensino da dança. A experiência de trabalhar com diferentes contextos, como o aquático, mesmo de forma simulada, evidenciou o valor de explorar a imaginação, a percepção sensorial e a criatividade como componentes essenciais do processo de aprendizagem. Essa reflexão sobre a utilização do meio aquático, como uma ferramenta pedagógica para desenvolver uma maior consciência corporal e uma exploração mais profunda da dança, certamente irá influenciar a minha abordagem no futuro como professora de dança.

APÊNDICE E – *Focus group*



Escola Superior de Dança
Mestrado em Ensino de Dança

**O ensino da Técnica de Dança
Contemporânea em meio aquático:
estratégias para a aquisição de
competências e conteúdos com
alunos do 3º e 4º ano do Curso Básico
de Dança da EVDCCR**

Recolha de dados

Focus Group com 4º ano

14 de março 2025

Orientação: Professora Ana Silva Marques

Orientanda: Beatriz Faria

Focus Group com 4º ano

Dia 26 de fevereiro de 2025

Escola Vocacional das Caldas da Rainha

Entrevistador: Nesta conversa que teremos agora, quero que saibam que não há respostas certas nem erradas, é uma conversa informal, em que podem dizer exatamente o que vocês acham, mesmo que seja contrário ao que a colega ao lado disse. Inicialmente vamos começar por abordar a vossa experiência acerca vossa experiência na aprendizagem da técnica de dança contemporânea. As perguntas referem-se ao período em que vos dei aulas. Vocês acham que as explicações e as demonstrações durante as aulas foram suficientes para compreenderem os movimentos e a técnica?

Aluna A: Sim

Entrevistador: Podem dar exemplos de explicações que acharam que foram claras?

Aluna B: Sabes a minha postura nos *brushes*? Eu estou sempre assim (coluna em lordose excessiva) e a professora está sempre a corrigir.

Entrevistador: Quando é que acham que expliquei de forma clara? Lembram-se de alguma coisa em particular que não tenham percebido logo quando eu demonstrei?

Aluna C: No exercício com os *high leg beats* saltados.

Aluna D: No exercício com *contractions* e *breathings* explicaste a diferença entre os movimentos.

Entrevistador: Ok e sentiram que as correções dadas foram claras e vos ajudaram a superar as dificuldades?

Todas: Sim!

Entrevistador: Podem expor uma correção que para vocês foi particularmente útil?

Aluna A: A professora está-me sempre a ajudar a fazer a *flatback* corretamente.

Aluna C: No exercício de *swing legs* fazer o desequilíbrio “a sério”.



Focus Group com 4º ano

Entrevistador: Ah ok, quando eu te digo para fazeres o movimento até ao seu limite e não de forma superficial, como que a passar apenas por ele.

Aluna D: No exercício de *bounces* corrigiste-me o braço.

Aluna E: No exercício de *contractions*, ao fazer a *flatback* corrige-me sempre a cabeça que fica a olhar para o espelho.

Entrevistador: Podem identificar as vossas principais dificuldades na aprendizagem da técnica de dança contemporânea?

Aluna B: Flexibilidade.

Aluna C: Equilíbrio, força nos braços.

Aluna D: Manter o alinhamento da coluna.

Aluna E: Mobilidade da anca, musicalidade.

Aluna A: Manter o alinhamento da coluna, fluidez.

Entrevistador: De que forma é que vocês acham que a concretização de vários exercícios dentro de água vos poderia ajudar a superar dificuldades na técnica de dança contemporânea?

Aluna B: Acho que ajudaria a descer a perna de forma mais controlada nos *high leg beats*.

Aluna E: Ajudaria nos saltos, com o empurrar da parede.

Aluna A: Ajudaria a ter mais força nos abdominais.

Aluna C: Na força das pernas, na subida e descida das pernas.

Aluna D: Nas *contractions* ajudaria a ter consciência de como o nosso corpo está.

Entrevistador: E como é que vocês imaginam que seria dançar em meio aquático?

Aluna D: Muito fixe!



Focus Group com 4º ano

Entrevistador: E quais é que acham que seriam os movimentos mais fáceis de fazer dentro de água? Vocês teriam os cintos flutuadores e os apoios móveis para vos ajudarem.

Aluna A: Acho que os saltos seriam mais fáceis, pelo apoio das mãos nos apoios móveis.

Aluna D: Eu acho que não.

Entrevistador: Porque é que achas que não?

Aluna D: Eu acho que aprender é melhor lá, mas para fazer eu acho que é melhor em estúdio.

Entrevistador: E quais é que acham que seriam os exercícios mais difíceis de fazer dentro de água?

Aluna C: Os *high leg beats*.

Aluna A: As *contractions*.

Aluna E: Os saltos, o movimento dos *sparkles*.

Aluna B: Todos.

Entrevistador: Ok e quais são os aspetos em que a água vos poderia ajudar?

Aluna C: Maior consciência corporal.

Aluna E: Mais força.

Aluna B: Maior controlo.

Aluna A: O *slow motion* ajudaria a esticar os pés e as pernas.

Aluna E: Aprender melhor os exercícios, porque fazemos mais devagar.

Entrevistador: Quando viram os vídeos da execução dos exercícios em meio aquático quais foram as diferenças que notaram entre os exercícios feitos em estúdio e no meio aquático?

Aluna E: Os saltos são na horizontal, deitadas.



Focus Group com 4º ano

Aluna A: Os *high leg beats* em que estamos com um braço na parede.

Entrevistador: Perceberam as diferenças na execução dos *high leg beats* saltados? Quais foram as diferenças para o exercício que fazemos em estúdio?

Aluna A: Tínhamos de saltar para o lado.

Entrevistador: Que sensações conseguem identificar nas diferenças que notaram da execução dos exercícios na água? Ao verem os exercícios dentro de água que sensações acham que teriam? Por exemplo, estão a ver o vídeo das *contractions*, quando estão a ver o vídeo e tentando-se colocar no lugar das colegas da turma do 3º ano, que sensações acham que teriam?

Aluna E: “Que fácil!”

Entrevistador: Mas que sensações em termos de movimento? Acham que o movimento seria mais fluído, mas restringido...?

Aluna B: O movimento seria mais restringido.

Aluna E: Eu acho que dependeria do exercício.

Entrevistador: Ok então no exercício de *contractions*?

Aluna E: Eu acho que o movimento seria mais fluído.

Entrevistador: No exercício dos *high leg beats*? Que sensações acham que sentiriam?

Aluna A: Eu acho que tínhamos de ter mais força para subir as pernas.

Entrevistador: E por essa razão achas que o movimento seria mais restringido?

Aluna A: Sim!

Entrevistador: E no exercício de saltos? Ao estarem deitadas como é que acham que se iriam sentir? Acham que se sentiriam mais apoiadas ou menos do que aqui em estúdio?

Aluna B: Mais.



Focus Group com 4º ano

Aluna A: Eu acho que não.

Entrevistador: Achem que essas sensações poderiam contribuir para a vossa evolução técnica?

Aluna B: Sim.

Aluna E: Sim.

Entrevistador: Ok e de que forma acham que sim?

Aluna B: Daria para perceber melhor o movimento.

Aluna E: Nos saltos acho que me ajudaria a perceber melhor os movimentos.

Entrevistador: Ok e tendo em conta a sensação de movimento restringido que estavam a dizer dos *high leg beats* acham que vos ajudaria?

Aluna A: Acho que ajudaria a ter mais controlo.

Entrevistador: E acham que conseguiriam transferir essa sensação de descida controlada depois para o estúdio?

Aluna B: Se calhar não, igual, igual.

Entrevistador: Gostariam de dançar em meio aquático?

Aluna E: Não.

Aluna A: Sim!

Aluna B: Sim.

Entrevistador: O que é que te preocupa na ideia de ires dançar em meio aquático? Porque é que não gostavas?

Aluna E: Eu até ao ano passado não me desenrascava na água, eu agora já acho que consigo aguentar, mas não me sinto muito confortável.

Entrevistador: Mas agora imagina que estarias numa piscina em que terias pé?

Aluna E: Ah ok, então tendo pé sim.



Focus Group com 4º ano

Entrevistador: E vocês meninas? O que é que vos atrai na ideia de dançar em meio aquático?

Aluna B: Eu gosto de nadar.

Aluna A: Seria uma experiência.

Entrevistador: A água tem alguma coisa que permite que vocês se sintam bem?

Aluna B: A perda da gravidade.

Professora titular: E nós estamos sempre a procurar isso no movimento, a suspensão. E lá conseguimos, é quase como uma sensação de estar no espaço sem gravidade.

Entrevistador: Há mais alguma coisa que gostassem de dizer? Então só agradecer-vos pela paciência para aturarem esta professora estagiária.



APÊNDICE F – Questionário ao 3º ano: Experiência em meio aquático



Escola Superior de Dança
Mestrado em Ensino de Dança

**O ensino da Técnica de Dança
Contemporânea em meio aquático:
estratégias para a aquisição de
competências e conteúdos com
alunos do 3º e 4º ano do Curso Básico
de Dança da EVDCA**

Recolha de dados

**Inquérito por Questionário ao 3º ano
após aulas em meio aquático**

10 de março 2025

Orientação: Professora Ana Silva Marques

Orientanda: Beatriz Faria

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

1. Dados gerais

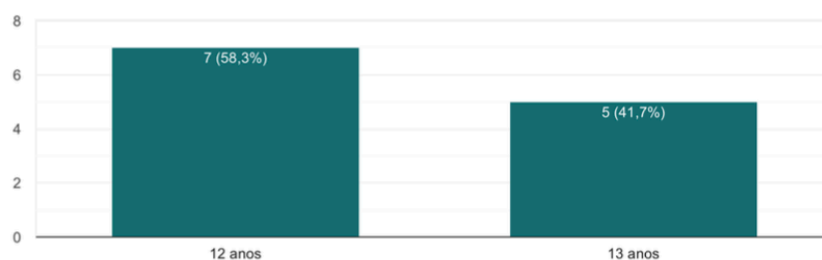
Ano de escolaridade

12 respostas



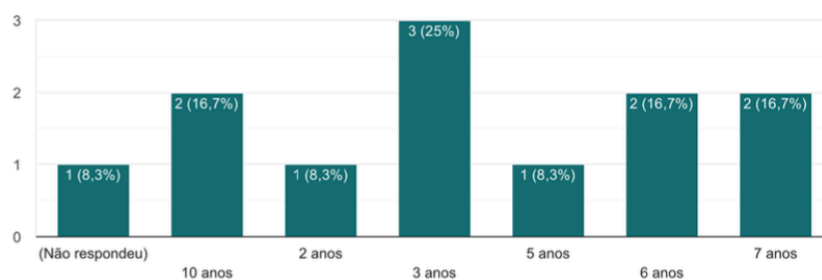
Idade

12 respostas



Anos de experiência em dança

12 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

2. Influência das propriedades da água na execução dos exercícios específicos

1. De que forma as propriedades da água (resistência e flutuação) influenciaram a execução do exercício de *Contractions*? Explica.

12 respostas

- Senti mais força nas costas e foi difícil ficar na posição por causa dos cintos.
- Acho que resultaram bem, e que a fazer as contractions ganhei mais força na barriga e no abdominal.
- Ao estarmos com os pés na parede implicou que tivéssemos de ter em atenção o nosso alinhamento, caso contrário (mesmo com os coletes), poderíamos começar a afundar.
- Eu acho que na primeira aula eu já senti diferença no dia seguinte no estúdio. Eu achei que seria muito mais fácil mas quando entrei na água e comecei o exercício percebi que não é nada fácil. Gostei muito deste exercício e acho que a água me ajudou no estúdio.
- (Não respondeu)
- Senti uma maior resistência e tive de fazer mais força abdominal para e manter colocada e para não flutuar. Achei um pouco difícil agarrar-me aos "chouriços".
- Ao fazer uma contraction a água cria uma resistência contra o nosso corpo o que faz com que também consigamos ter uma maior força e resistência.
- A água faz resistência na prática do exercício das Contractions e ajuda na prática do exercício em estúdio.
- A flutuação dificulta ter as costas direitas na água. A resistência da água influencia na própria Contraction.
- A flutuação ajudou-me a não afundar, com a ajuda dos cintos. E a resistência influencia muito no exercício, pois precisamos de força e temos de ter mais resistência dentro de água do que fora de água.
- A resistência ajudou, pois ao desacelerar o movimento permitiu que a execução em estúdio fosse melhor. A flutuação ajudou-nos na força, pois nós tivemos que fazer força para não afundarmos. No estúdio nos fazemos mais força no abdominal.
- A resistência ao movimento, criou uma tendência para haver uma desaceleração ao movimento, porque quando existe a presença de movimento no meio aquático, ele empurra a água a seu redor. A flutuação acontece quando o corpo fica suspenso e permite ter um alinhamento corporal.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

2. De que forma as propriedades da água (densidade) influenciaram a execução do exercício de *High Leg Beats*? Explica.

12 respostas

Senti mais resistência a levantar as pernas.

As propriedades da água influenciaram a execução do exercício, pois senti resistência a fazer os High Leg Beats.

A água tem mais densidade que o ar e quando tentamos movermos-nos nela torna-se mais difícil devido às inúmeras partículas de água. Na água temos de fazer mais força para empurrar o nosso corpo, pois é mais densa.

Nos High Leg Beats não foi tão difícil na primeira parte, depois quando começámos a saltar foi mais difícil. Senti muita resistência a mandar a perna para cima.

(Não respondeu)

Tive de fazer mais força e senti que não conseguia executar bem os movimentos.

O exercício dos High Leg Beats na água obriga o nosso corpo a fazer um maior esforço e mais força, o que quando passarmos a fazer nas aulas sem ser na água temos muita força.

Quando o exercício é realizado no estúdio é mais fácil a execução. Na água existe uma pressão que ajuda a ter mais resistência no movimento.

Dentro de água tínhamos que fazer mais lento e com muito mais força. Logo a densidade fez com que ganhássemos mais músculo.

A água ajudou-me muito a ter mais resistência nas pernas, pois era mais difícil levantar a perna dentro de água do que fora de água, e também ajudou-me a não inclinar muito as costas no "High Leg Beats" atrás.

A densidade de água ajudou, pois nós tínhamos que fazer mais força na água devido à sua densidade e acho que isso influenciou em estúdio, pois agora parece que o movimento ficou mais lento e melhor executado.

Devido à água ser muito mais densa do que o ar cria uma resistência na execução dos exercícios.



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

3. De que forma as propriedades da água (flutuação e viscosidade) influenciaram a execução do exercício de Saltos? Explica.

12 respostas

Ajudou-me a saltar mais alto.

Correu muito bem e tive bastante amplitude a fazer os saltos.

O nosso corpo flutua devido à nossa suspensão dentro de água, que faz com que não afundemos. Este exercício dentro de água faz com que fiquemos com mais fora nas pernas para fazer saltos em aulas terrestres (estúdio).

Quando fui fazer os saltos eu achei que ia ser mais fácil, mas não, pelo contrário, para mim foi o mais difícil porque, não era fácil empurrar a parede e voltar a deitar-me mais para trás.

Porque na água é mais difícil fazer os saltos. O meu corpo adaptou-se para fazer os saltos na água. Agora estou a fazer a mesma força no chão que fazia na água, por isso agora os meus saltos são melhores e é mais fácil fazer.

A flutuação ajudou-me a fazer o exercício porque conseguia mover-me sem ir ao fundo e tentar executar bem o exercício.

No exercício dos Saltos na água temos sempre de empurrar a parede com força, a água deixa o nosso corpo flutuar e empurra-nos para trás. Quando passamos às aulas na sala temos uma maior força nas pernas.

Nos saltos, na água parece que o movimento é mais fluído comparado com o movimento fora de água.

Dentro de água tínhamos que fazer mais força e resistir mais. Logo era muito mais difícil.

Estas propriedades influenciaram a execução do exercício, pois precisávamos de ter força para executar os saltos e isso, ajudou-nos a ter saltos mais fortes, e com os pés mais esticados.

Neste exercício nós tínhamos que aplicar força na parede, essa força faz com que vamos para trás. No estúdio senti-me com mais força e o exercício mais lento.

Devido à flutuação o corpo fica suspenso na água, o que permite que mantenhamos o alinhamento do corpo. A viscosidade permite que tenhamos uma resistência no plié.



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

4. De que forma a alteração do plano de movimento favoreceu a realização do exercício de Saltos em meio aquático? Explica.

12 respostas

Bem, facilita os saltos porque a flutuação ajuda-nos e reduz o impacto da gravidade, permitindo maior controlo e deslocamento suave.

Maior resistência e amplitude nos saltos.

Devido ao plano de movimento que executámos nos saltos dentro de água (horizontal), tivemos de fazer mais força nas pernas para empurrar a parede e empurrar o nosso corpo para longe.

Para mim foi mais difícil equilibrar-me no plano horizontal (de água) mas ajuda para nos podermos agarrar e saltar melhor.

(Não respondeu)

Conseguimos projetar o corpo para longe e ajudava-nos a impulsionar melhor os saltos.

Ao alterarmos o plano de movimento temos uma maior facilidade para com os nossos pés, empurrarmos a parede e conseguirmos ter uma maior impulsão.

Na água o movimento é feito na horizontal e no estúdio é feito na vertical.

Porque ao boiarmos era mais fácil. Se fizéssemos na vertical não conseguiríamos respirar.

Esta alteração favoreceu a realização do exercício, pois na água realizámo-lo na parede, ou seja a empurrar a parede e isso facilitou o movimento dos saltos dentro de água.

A alteração de plano favoreceu em meio aquático, pois na água ao fazermos na horizontal dá-nos a entender que os deslocamentos e movimentos que o corpo faz estão num espaço tridimensional.

A alteração de plano de movimento favorece a realização do exercício, pois na horizontal permite-me empurrar a parede e "saltar" mais alto, neste caso percorro uma distância maior.



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

5. De que forma é que a desaceleração proporcionada pela água ("slow motion") contribuiu para a melhoria da tua compreensão e domínio dos Saltos? Explica.

12 respostas

A melhorar os saltos.

Contribuiu para eu compreender melhor os exercícios.

Ao fazermos os exercícios mais devagar contribuímos para que os nossos músculos façam mais esforço ao empurrarmos o nosso corpo para trás.

Contribuiu porque consegui fazer mais força e perceber melhor qual é o movimento que faço no ar.

(Não respondeu)

Ajudou-me a corrigir alguns erros técnicos e a entender melhor os movimentos.

Ao fazermos os exercícios mais devagar conseguimos estar mais alinhadas, esticar as pernas e pés fazer uma impulsão contra a parede e percebermos melhor o domínio do exercício.

É mais fácil fazer os saltos dentro de água porque ajudam a perceber como se realizam no estúdio. E a resistência ajuda a saltar mais alto.

A desaceleração contribuiu para a perceção de onde fazer força quando saltos(em que músculos se deve fazer força).

Esta desaceleração ajudou-nos a ter mais impulso nos saltos, pois quando empurrávamos a parede, voltávamos mais devagarinho e isso ajudava bastante no impulso.

Nos saltos, o "slow motion" contribuiu para a melhoria da compreensão e domínio, pois ao fazermos mais lento ficamos com mais força em estúdio.

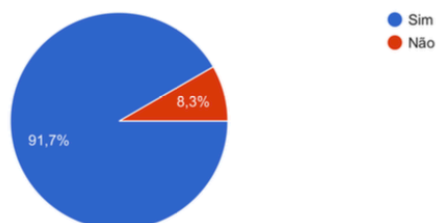
O "slow motion" permitiu que eu obtivesse uma maior resistência no plié, ou seja, "ganho mais impulso" e percorro uma distância maior.



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

6. Ao realizares movimentos mais rápidos na água sentiste que a resistência oferecida pela água intensificou o esforço muscular necessário?

12 respostas



6.1. Justifica a tua resposta.

12 respostas

Sim, porque ajudou e depois da aula começou a doer-me os músculos.

Senti bastante resistência e acho que me ajudou bastante.

A água é mais viscosa o que leva a que tenhamos de fazer mais esforço para empurrá-la, fora de água é mais fácil pois o vento é mais leve.

Eu não sei bem explicar, mas sinto que na água o corpo é puxado, por exemplo nos High Leg Beats quando lanço a perna a água puxa para baixo e isso faz com que no estúdio seja mais fácil.

A fazer o exercício na água temos de aplicar força para haver resistência e é mais fácil fazer no chão do que na água. Por isso agora é mais fácil fazer, por exemplo, um "Grand Battement".

Senti que tinha de "empurrar" mais o meu corpo e fazer muito mais força para conseguir executar o movimento.

Eu senti que tive uma maior resistência, a água oferece muita resistência e força.

Ao fazer o movimento na água, a água é empurrada para fora da piscina, logo ajuda na resistência.

Como a resistência da água é maior, consequentemente fazemos mais força e ao aumentar a velocidade do exercício, maior ainda, vai ser a resistência.

Acho que à medida que fazíamos o exercício mais rápido, tínhamos de ter mais resistência.

Eu acho que sim, pois na água como é mais densa nós tínhamos que fazer muita força em movimentos rápidos.

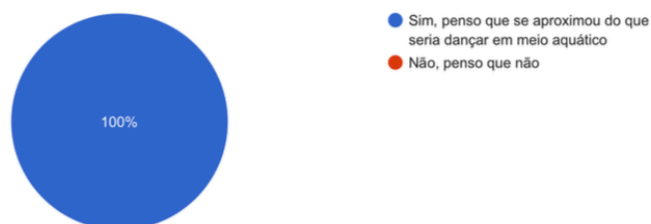
Quando o nosso corpo está em movimento na água gere uma resistência, pois o corpo empurra a água ao seu redor, o que faz com que o movimento fique mais lento.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

3. Aprendizagens Técnicas e Pedagógicas

7. Consideras que os exercícios que fizeste em circuito te permitiram perceber como seria dançar em meio aquático?

12 respostas



8. Como foi a adaptação ao meio aquático para a aprendizagem da técnica?

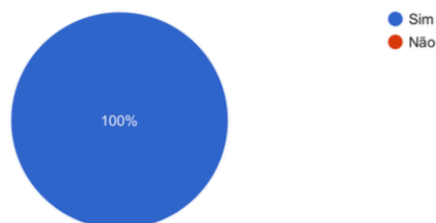
12 respostas

- Boa, porque já sabia nadar e alguns exercícios foram fáceis, mas cansativos.
- Ao início foi um pouco difícil, mas depois foi ficando mais fácil.
- Foi um pouco difícil manter a postura e por vezes executar os exercícios da melhor maneira.
- Na primeira aula confesso que não gostei muito, mas depois fui gostando mais e os exercícios foram ficando mais fáceis.
- Era estranho fazer os exercícios meio deitada e na água porque no chão é basicamente e dá para perceber logo o exercício e na água é diferente, por isso, nem sempre dava para perceber o que era para fazer, mas cada aula dava para perceber melhor.
- Difícil. Acho que não dá para executar o movimento exatamente como ele é. Tem de se "adaptar".
- Na minha opinião foi uma experiência muito boa, adaptei-me rápido e adorei esta ideia e experiência.
- Sinto que tenho de melhorar algumas coisas, mas a experiência é muito fixe.
- (Não respondeu).
- Foi boa, acho que me adaptei bem.
- A adaptação ao meio aquático para a aprendizagem técnica foi rápida, pois eu gostei muito e a Beatriz também nos ajudou a adaptar.
- Inicialmente os exercícios foram aprendidos em estúdio, e de seguida ensinaram-nos o mesmo exercício com algumas adaptações para o meio aquático. Por nos terem ensinado tudo como seria na piscina, a adaptação foi muito fácil.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

9. Achas que as sessões na piscina contribuíram para a tua compreensão técnica dos movimentos da dança contemporânea?

12 respostas



9.1. Se respondeste "Sim" à pergunta anterior, como é que achas que as sessões na piscina contribuíram para a tua compreensão técnica dos movimentos da dança contemporânea?

12 respostas

- Ajudou-me a melhorar os exercícios, para eu compreender os movimentos.
- Acho que contribuíram para uma maior amplitude dos meus saltos.
- Compreendi que tenho de estar mais alinhada nos exercícios de chão (sentada) e que tenho de fazer os exercícios com suavidade.
- Consegui perceber melhor como fazer os exercícios, porque em câmara lenta é mais fácil perceber isso, também senti mais facilidade em estúdio nas contractions.
- (Não respondeu)
- Apesar de não serem todos exatamente iguais aos que fazemos fora de água consegui entender para que servem e os pormenores para os executar melhor.
- Eu acho que estas aulas foram bastante importantes e úteis para eu perceber melhor como fazer cada exercício e melhorar a minha técnica.
- Ajudam a perceber os movimentos cá fora e na sua realização.
- Como era mais lento dava uma melhor perceção dos exercícios. Como havia mais resistência tínhamos melhor perceção de onde aplicar força.
- Acho que me ajudaram na resistência, no impulso, em manter as pernas mais esticadas.
- Sim, pois agora percebi que a força (especialmente a força) é muito importante nos exercícios em estúdio.
- No exercício dos saltos senti que tive uma maior suspensão lá em cima. No exercício dos High Leg Beats sentir mais resistência na descida. E por fim, no exercício de Contractions senti uma maior consciência do meu corpo.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

9.2. Se respondeste "Não" à pergunta anterior, porque é que achas que as sessões na piscina não contribuíram para a tua compreensão técnica dos movimentos da dança contemporânea?

12 respostas

(Não era para responder)

(Respondeu que sim à pergunta anterior).

(Respondeu que sim à pergunta anterior)

(Não precisa de responder)

(Não era para responder).

(Não respondeu)

(Respondeu que sim à pergunta anterior).

10. Quais foram os principais desafios que encontraste ao realizar movimentos na piscina?

12 respostas

Nadar e fazer os exercícios com os coletes.

A única coisa a apontar era a água estar fria, mas de resto mais nada.

A minha postura/alinhamento, força e suspensão para não afundar e a execução dos mesmo exercícios mas noutro espaço (piscina) e noutra direção (horizontal).

Nas contractions, manter as costas direitas. Nos High Leg Beats a parte dos saltos e no exercício dos saltos tudo foi difícil.

Perceber como poderia fazer o mesmo que fazia no chão, mas na água.

Conseguir manter-me colocada e agarrar-me aos "chouriços".

Os meus principais desafios foi principalmente manter o alinhamento do corpo durante os exercícios e também ter força suficiente.

Os principais desafios a realizar os movimentos na piscina são o equilíbrio na água e o controlo dos movimentos.

Maior resistência.

Por acaso acho que não tive nenhuns desafios ao realizar os movimentos.

Foi nas contractions, pois por vezes o corpo não ficava "sentado" mas sim deitado.

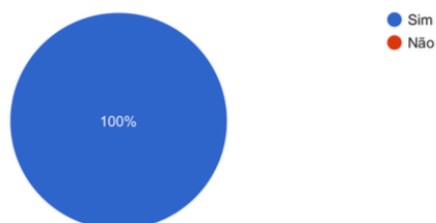
O principal desafio que encontrei ao realizar os exercícios no meio aquático foi o meu alinhamento.



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

11. Achas que o ensino em meio aquático deveria ser incluído em formações regulares de dança contemporânea?

12 respostas



11.1. Justifica a tua resposta.

12 respostas

Porque nos ajuda a compreender melhor os exercícios.

Acho que as aulas no meio aquático deveriam ser inseridas neste tipo de formação, pois acho que se ganha outro tipo de técnica.

Sim, pois dá-nos mais força e compreensão de exercícios que nos parece que estamos a fazer bem mas depois só dentro de água é que percebemos.

Eu acho que sim porque gostei muito da experiência e ajudou-me muito em estúdio. E acho que a Bea é muito boa a ensinar era muito fixe que mais pessoas pudessem experimentar isto.

Ajuda a fazer melhor o exercício, ter melhor resistência e também cada vez que saímos da água temos mais força para a próxima aula.

Acho que sim porque fortalece os bailarinos e acho que ajuda muito a entender a parte técnica. É uma forma muito interessante de se aprender a dançar "melhor".

Eu concordo plenamente que deveria ser incluído por vários motivos mas os principais são o facto de com apenas uma aula na piscina sentir toda a diferença em questões de força, ganhas mais força e também pois ganha-se mais técnica.

Sim, porque ajuda na prática dos exercícios e também é muito divertido.

Acho que não só em dança contemporânea, mas também em clássica. Porque fortalece os músculos e dão uma melhor percepção dos movimentos.

Acho que sim, porque além de ser muito divertido também aprendemos melhor a técnica de dança contemporânea.

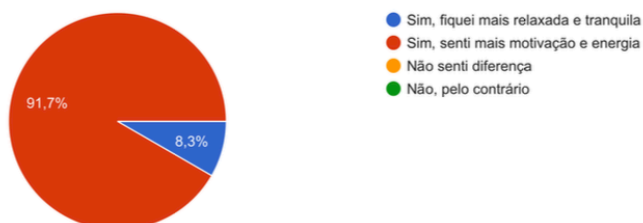
Eu disse que sim, pois eu se não tivesse tido estas aulas em meio aquático não "percebia" como utilizar "corretamente" a força nos exercícios em estúdio.

Na minha opinião, eu achei uma iniciativa bastante interessante. Para nós não estarmos sempre no mesmo contexto, poderá ser uma forma para despertarmos e obtermos uma melhoria na execução dos exercícios.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

12. A experiência de dançar em meio aquático influenciou a tua vontade de aprender a técnica da dança contemporânea?

12 respostas



12.1. Justifica a tua resposta.

12 respostas

Porque quero melhorar, e incentivou-me.

Acho que aprendi muito no meio aquático e fiquei bastante entusiasmada pelas aulas neste meio.

Sim, porque parece que fiquei com mais força corporal e conhecimento técnico.

Como na água é mais difícil, senti-me melhor e mais leve nas aulas de estúdio.

No chão nós não temos de aplicar tanta força como na água, por isso alguns exercícios agora são mais fáceis de fazer.

Como só entendi melhor o que fazer acho que vai correr melhor quando colocar em prática no estúdio.

Esta experiência dá uma maior vontade de aprender e também dá bastante curiosidade de aprender novos exercícios.

Porque ajuda na prática dos exercícios e na resistência dos mesmos.

Depois de sair da piscina, apesar de ficar exausta queria corrigir-me e colocar em prática o que tinha aprendido.

Sim, senti-me mais motivada e com energia, para aprender mais movimentos e para melhorar outros movimentos.

Sim, pois é mais fixe em meio aquático. E ajuda depois na realização em estúdio.

No meio aquático para mim, senti uma grande motivação e energia, porque nos terem explicado que o objetivo destas aulas seria melhorarmos a nossa técnica e qualidade de movimentos.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

4. Impacto Pedagógico e Satisfação

13. Sentiste-te confortável com a metodologia utilizada durante as aulas na piscina? Explica.

12 respostas

Mais ou menos, alguns exercícios além de um pouco chatos, podiam ser melhores e de outra forma mais organizada.

Senti, mas aqueles "cintos" deviam estar mais apertados, pois na segunda aula estava um pouco mais apertado.

Sim, os coletes ajudaram bastante e os nossos apoios laterais também, sem eles teria ido ao fundo imensas vezes.

Sim, a Beatriz deixou-nos sempre muito confortáveis com ela, ela explica bem, tem muita paciência e é divertida. O que me fez interessar-me mais ainda.

(Não respondeu)

Sim. Mas acho que poderia ser mais organizado para que se entendesse melhor as explicações dentro de água. Não conseguia entender certas coisas por não ouvir.

Sim, senti-me bastante confortável e segura, em todos os momentos senti-me bem.

Sim, porque senti-me confortável com este método.

Sim. Foi tudo muito bem explicado e consegui fazer e compreender tudo.

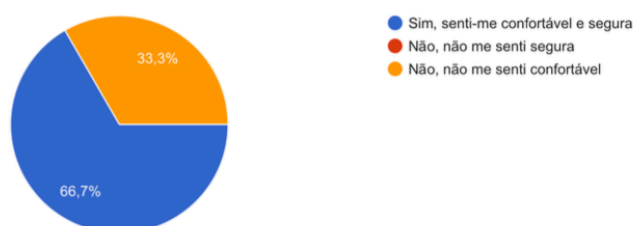
Sim! Senti-me bastante confortável, os cintos(para mim) eram muito confortáveis! E acho que estruturaram aquilo bem, para uma pessoa se sentir confortável.

Sim, mas os cintos por vezes não eram muito confortáveis.

Eu gostei, mas achei que os cintos flutuadores eram um pouco desconfortáveis e atrapalhavam-me um pouco na execução dos exercícios.

14. Ao dançares em meio aquático com os cintos flutuadores sentiste-te confortável e segura?

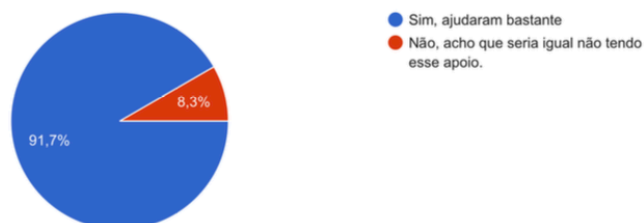
12 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

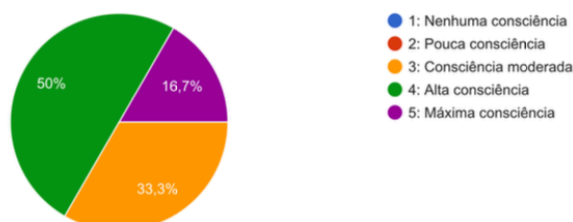
15. Achas que os apoios móveis te ajudaram a ter maior controlo do teu centro e do teu alinhamento na realização dos exercícios em meio aquático?

12 respostas



16. Como avalias a tua consciência corporal e a percepção do alinhamento durante os exercícios em meio aquático

12 respostas



17. O que mudarias na abordagem utilizada durante as sessões em meio aquático?

12 respostas

Nada

Não mudaria nada.

Devido a termos sempre alguém dos nossos lados (direito e esquerdo) tornou-se difícil fazer "certos" exercícios pois, como tinham outras pessoas também a agarrar nos apoios laterais, por vezes tornava-se difícil.

Eu acho que mais tempo na água para conseguirmos fazer mais exercícios, de resto não mudaria nada.

Quando estamos a fazer os "Grand Battements" para aplicarmos mais força e depois termos mais facilidade a fazer o exercício poderíamos colocar pesos nos pés.

Acho que deveria haver alguém a corrigir-nos dentro de água e acho que precisávamos de mais tempo.

Eu mudaria o facto de não termos muito tempo, gostava de ter mais tempo para cada exercício.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

Eu mudaria o tempo que estivemos dentro de água (aumentava).

Nada.

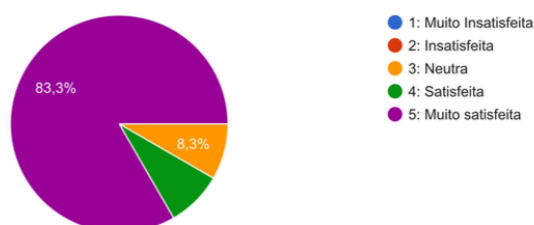
Eu não mudaria nada!

Eu não mudaria nada.

As sessões no meio aquático foram bastante simples mas completas. Por este motivo não mudaria nada.

18. Como avalias a tua satisfação geral com esta experiência?

12 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

18.1. Justifica a tua resposta

12 respostas

Foi bom, mas podiam ser mais dias.

Gostei muito achei que foi bastante interessante.

"Neutra" pois correu tudo relativamente bem, por vezes os exercícios eram um pouco mal explicados e então o exercício passava a ser confuso e acho que podia ser mais tempo.

Gostei, achei que aprendi muito, melhorei a minha técnica e fiz uma experiência diferente.

(Não respondeu)

Gostei muito, foi uma experiência interessante e acho que aprendi.

Eu gostei mesmo muito desta experiência, foi uma ideia incrível e a Beatriz ajudava-nos sempre que precisávamos e dava-nos correções bastante úteis.

Esta experiência foi muito divertida e ajudou-me na prática dos movimentos.

Gostei muito, foi uma experiência diferente. Acho que deve ser implementado nas escolas de dança.

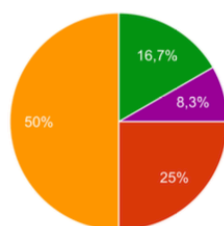
Eu adorei estas sessões no meio aquático, senti-me confortável, segura e feliz ao estar a melhorar e aprender melhor a técnica de dança contemporânea.

Eu disse que fiquei muito satisfeita, pois a Beatriz foi muito querida e as aulas eram muito boas.

Fiquei bastante satisfeita, pois obtive resultados muito bons.

19. Quão intensa foi a aula em meio aquático?

12 respostas

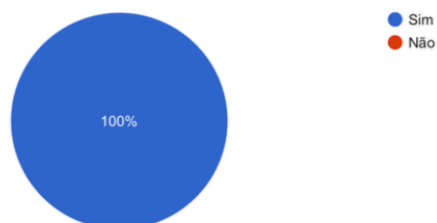


- 1: Atividade muito leve - Quase nenhum esforço, mas mais do que ao dormir, v...
- 2-3: Atividade leve - Parece que podemos manter durante várias horas...
- 4-6: Atividade moderada - Apenas consigo manter uma breve conversa....
- 7-8: Atividade vigorosa - Apenas consigo dizer uma frase, porque estou...
- 9: Atividade muito difícil - É muito difícil...
- 10: Atividade de esforço máximo - É q...

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

20. Gostarias de continuar a dançar em meio aquático?

12 respostas



20.1. Se respondeste "Sim" à pergunta anterior, explica porquê. Porque é que gostarias de continuar a dançar em meio aquático?

11 respostas

Porque gostei.

Porque achei muito engraçado e fiquei com muita pena de as aulas no meio aquático acabarem.

De vez em quando, por exemplo 2 vezes ao mês para fortalecermos o nosso corpo.

Eu respondi sim porque apesar de difícil eu gostei, porque sinto que se continuasse ia ser ainda melhor.

Para aprender mais.

Eu adoraria continuar a dançar no meio aquático, é muito divertido e dá-nos muita força.

Dançar no meio aquático é muito divertido, traz resistência e força nos movimentos.

Gostei muito, foi uma experiência diferente. Acho que deve ser implementado nas escolas de dança.

Eu gostaria de continuar pois acho, que melhorei a minha técnica e acho que poderia ajudar-me a melhorar outros movimentos.

Sim, pois eu gostei das aulas e ajudou na execução em aula, mas às vezes podíamos fazer sem cintos.

(A mesma resposta da pergunta 11.1)

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

20.2. Se respondeste "Não" à pergunta anterior, explica porquê. Porque é que não gostarias de continuar a dançar em meio aquático?

11 respostas

(Não era para responder)

(Respondeu que sim à pergunta anterior).

(Não era para responder).

(Não tem como responder)

É uma experiência interessante e ajuda a ter melhores resultados.

(Respondeu que sim à pergunta anterior.)

(Respondeu que sim à pergunta anterior).

(Respondeu sim à pergunta anterior).

5. Perspetivas finais sobre a temática do estágio

21. O que mais te surpreendeu nesta experiência de integrar sessões de piscina no ensino da técnica de dança contemporânea? Explica.

12 respostas

Nada.

(Não respondeu).

O que mais me surpreendeu foi conseguirmos fazer tantos exercícios dentro de água que por vezes em terra (estúdio) parece que só existe "aquela" maneira de ser feito.

O que mais me surpreendeu foi a dificuldade, não estava à espera disto, mas depois vai ficando melhor com os cintos flutuantes.

Pensava que os exercícios na água seriam diferentes dos exercícios realizados na sala, mas na água percebi que é a mesma coisa, só que feitos noutro lugar.

Não sabia que dava para executar certas coisas dentro de água.

Surpreendeu-me a quantidade de força que temos de fazer dentro de água, sendo que fora de água não é necessário.



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

A execução dos movimentos (como os consegui realizar).

Conseguir subir mais as pernas nos High Leg Beats, pois agora tenho mais força.

Fiquei muito surpreendida quando soube que íamos fazer uma aula na água, até porque não sabia que isso fosse possível.

Fiquei surpreendida, pois achava que iria ser mais fácil.

O que mais me surpreendeu foi como conseguia melhorar a nível técnico, realizando algumas aulas na piscina. Gostei muito!

22. De que forma consideras que este estágio te ajudou no desenvolvimento técnico durante as sessões? Desenvolve.

12 respostas

Bem.

(Não respondeu).

Sinto que o meu corpo ficou mais forte. Senti-me leve mas também "pesada" durante a realização destes exercícios, isto é, em alguns exercícios senti que foram mais fáceis e outros tive que me esforçar mais.

Deu-me mais força e consciência corporal.

(Não respondeu)

Ajudou-me a entender o intuito dos exercícios e como executar.

Este estágio mostrou-nos alguns exercícios diferentes, mas todos muito importantes, ajudou-me em várias formas e a compreender melhor a forma de fazer os exercícios.

Ajudou na melhoria dos exercícios, na força e na resistência dos mesmos.

(Respondi na pergunta 9.1).

Ajudou-me muito, senti o meu corpo mais alinhado, senti mais resistência nos "High Leg Beats" e nos saltos. Senti os meus pés mais esticados.

Ajudou, pois agora tenho mais consciência dos movimentos.

Estas sessões desenvolveram-me várias competências, dentro das quais se destacaram a força e a resistência.



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

23. Consideras que esta abordagem contribuiu para o teu desenvolvimento enquanto aluna de dança? Explica.

12 respostas

Sim, os meus movimentos ficaram melhor e a técnica também.

Considero bastante, pois acho que trabalhei várias coisas que fora do meio aquático melhoraram, como por exemplo nos saltos e nos High Leg Beats.

Sim, por aprendi que não se pode fazer dança só em "terra" e que há maneiras diferentes de o fazer.

Sim, porque me ajudou a perceber melhor os exercícios e deu-me mais vontade de dançar.

(Não respondeu)

Sim. Para saber executar em estúdio.

Sim eu considero que contribuiu bastante e que foi muito importante, tanto para mim que me diverti bastante tanto para o meu corpo que aprendeu muito e foi uma experiência nova e única.

Sim, deu-me outra perspectiva da dança.

Sim, desenvolvi melhor a força.

Sim, como já tinha dito ajudou-me bastante enquanto aluna de dança. Senti que melhorei muito a minha técnica de dança contemporânea.

Sim, pois ajudou-me imenso na técnica e "compreensão" dos exercícios.

Sim, esta experiência melhorou bastante a qualidade e a técnica, não só nos exercícios, mas também noutros pontos.

24. Tens sugestões para futuras experiências em meio aquático?

12 respostas

Não.

Dançarmos com música, sei que desta vez não foi possível, então se tivesse de mudar alguma coisa, arranjaría outra hora para fazermos as aulas no meio aquático ao som da música dos exercícios.

Para futuras experiências dentro de água podíamos aprofundar exercícios de braços ou swing legs.

(Não respondeu)

Talvez para futuras experiências experimentar outro tipo de exercícios e outras ideias.

Realização de duetos ou de trabalhos em grupo criando coreografias diferentes.

Não.

Não!



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

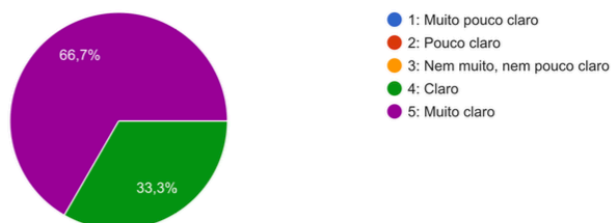
Lamento, mas não.

Não, achei o plano de aula bastante organizado e estruturado. A única coisa que gostava que acontecesse é o tempo que estávamos no meio aquático, na minha opinião o tempo das sessões na piscina deveria ser maior.

6. Opinião sobre a orientação pedagógica da professora estagiária

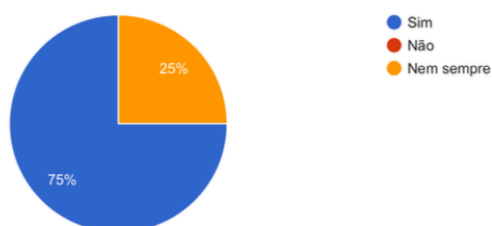
25. Como classificarias a clareza das explicações durante as aulas?

12 respostas



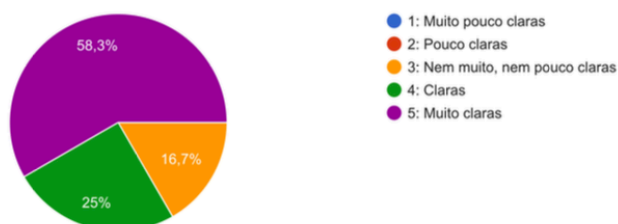
26. Sentiste que as explicações durante as aulas foram suficientes para compreender os movimentos e técnicas?

12 respostas



27. Como avalias a clareza das explicações durante as aulas?

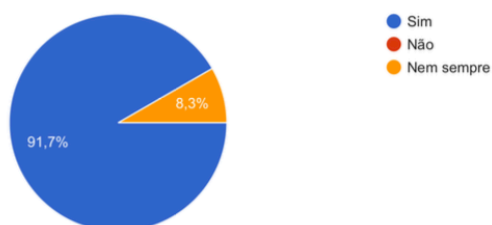
12 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

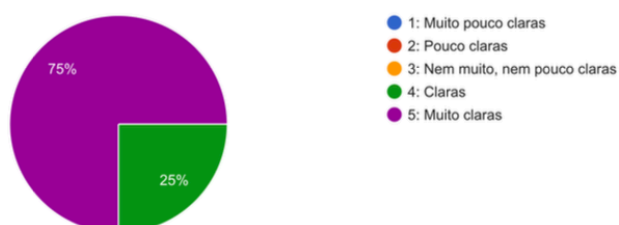
28. Sentiste que foram dadas correções nos momentos necessários?

12 respostas



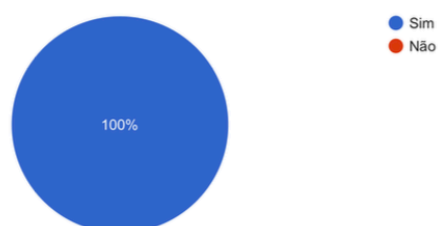
29. Sentiste que as correções dadas foram claras?

12 respostas



30. Sentiste que o conhecimento foi transmitido num ambiente positivo e motivador?

12 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em meio aquático

31. Tens alguma sugestão de melhoria para o trabalho da professora estagiária?

12 respostas

Melhorar exercícios, e ter outras formas de aquecimento.

Não, acho que ela é uma ótima estagiária!

Não. Acho que correu tudo muito bem.

Não, acho que ela está muito bem.

Eu não tenho nenhuma sugestão. Adorei a professora estagiária!

Não.

(Não respondeu)

Não, porque gostei da forma com que nos deu as aulas.

(Não respondeu).

Não! Adorei o trabalho que a Beatriz fez!

Não

Não. Achei uma ótima iniciativa. Parabéns Beatriz! Votos de muita felicidade!



Apêndice G – Questionário ao 3º ano: Comparação entre a leção em estúdio e em meio aquático



Escola Superior de Dança
Mestrado em Ensino de Dança

**O ensino da Técnica de Dança
Contemporânea em meio aquático:
estratégias para a aquisição de
competências e conteúdos com
alunos do 3º e 4º ano do Curso Básico
de Dança da EVD CR**

Recolha de dados

**Inquérito por Questionário ao 3º ano
após aulas em estúdio**

10 de março 2025

Orientação: Professora Ana Silva Marques

Orientanda: Beatriz Faria

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

1. Dados gerais

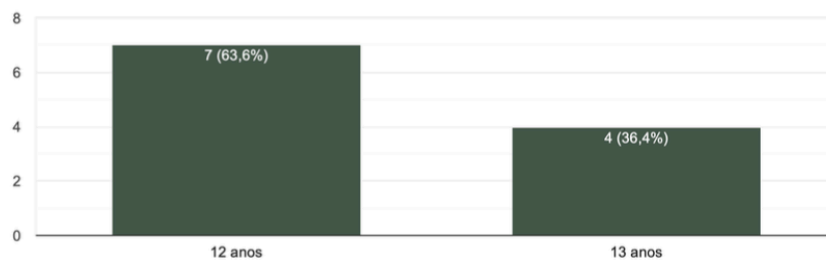
Ano de escolaridade

11 respostas



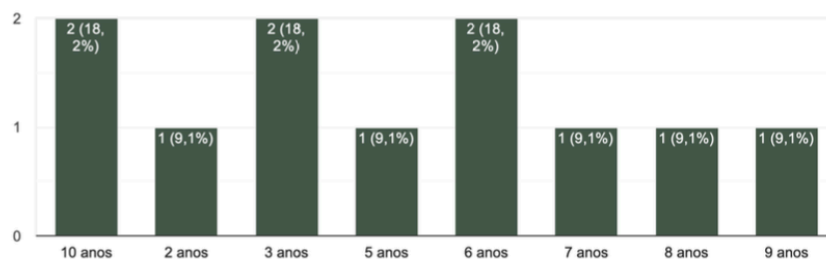
Idade

11 respostas



Anos de experiência em dança

11 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

2. Perceção corporal e consciência do movimento

1. Sentiste alguma diferença na perceção do teu corpo ao realizar os movimentos em meio aquático em comparação com o estúdio? Explica.

11 respostas

Sim, a pressão na água é diferente.

Senti! Quando fiz os high leg beats pois, senti a perna a subir mais.

Senti que na água era mais difícil manter o alinhamento do corpo e senti mais resistência.

Senti mais difícil. Tive de fazer mais força para manter o alinhamento e postura.

Sim, pois na água tínhamos que fazer mais força devido à densidade da água. Em estúdio temos mais resistência.

Sim, a água por ser mais lenta fez-me perceber melhor o meu corpo.

Sim, mais força e amplitude nos exercícios.

Sim fiquei mais alinhada e melhorei.

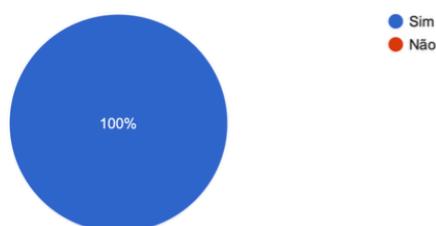
Sim, pois na água tinha de aplicar mais força.

Sim, o meu corpo estava mais controlado na água.

Sim, pois na água há mais resistência, porque tínhamos que fazer mais força.

2. Consideras que o meio aquático te ajudou a entender melhor o alinhamento do corpo em determinados movimentos?

11 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

2.1. Se respondeste "Sim" à pergunta anterior quais foram os movimentos em que o ambiente aquático te ajudou a entender melhor o alinhamento do corpo?

11 respostas

Os high leg beats e os saltos.

Nos exercícios na água principalmente nos saltos que estávamos deitadas era difícil manter-nos direitas. Também nas contractions tínhamos de manter as costas direitas.

Ajudou, pois tinha que estar com as costas direitas por exemplo, no exercício de Contractions.

Ajudou-me no exercício de high leg beats, pois a minha perna ficou mais alinhada e com mais força.

"High Leg Beats".

Nas contractions, percebi que tenho que ter as costas mais direitas, também fora de água.

High leg beats, contractions e saltos.

Percebi melhor a postura das Contractions na água.

High leg beats.

Nas contractions e nos high leg beats, quando levantávamos as pernas à frente e ao lado.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

3. Comparativamente com a experiência em meio aquático, como sentes o peso do teu corpo e a sua conexão com o chão ao realizar movimentos no estúdio de dança? Desenvolve.

11 respostas

Sinto que o meu corpo ficou mais leve na água.

O peso no meio aquático era mais leve. O facto do peso ser mais leve em meio aquático ajudou-me a executar os exercícios em estúdio.

Sinto que no estúdio depois de fazer as aulas na água senti conseguia saltar mais alto e ter mais resistência, mais força.

Na água sinto o meu corpo mais leve e em estúdio mais pesado, porque na água o corpo flutua.

Em meio aquático o meu corpo estava leve e em estúdio parece que o meu corpo em determinados momentos estava mais leve.

Sinto o corpo mais leve.

O meu corpo estava mais leve dentro de água, isso ajudou-me a ter mais equilíbrio dentro de água.

Na água senti-me mais leve, mas no estúdio foi mais fácil. Nos swing legs no chão senti mais conexão com o chão.

Senti que na água o meu corpo era mais leve. Eu consigo ficar mais tempo na meia ponta porque estou a achar que sou mais leve.

No meio aquático o meu peso estava mais leve. Em estúdio parece que o meu corpo ficou mais leves.

Na água o meu peso ficou mais leve, e através disso consegui ter mais noção dos movimentos.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

3. Qualidade de movimento

4. Achas que a execução dos movimentos em meio aquático trouxe melhorias na tua técnica de dança em estúdio? Explica como.

11 respostas

Sim, porque deu-me mais força e resistência nos movimentos.

Sim, sinto-me mais alinhada, com mais resistência, pois na água era mais difícil fazer esses movimentos.

Sim, acho que ganhei mais força, mais resistência e mais qualidade de movimento, percebi melhor como fazer os exercícios.

Sim, pois senti que esta experiência dentro de água fez com que eu tivesse uma perceção da leveza do meu corpo.

Sim, pois a água era mais densa e nós tínhamos mais resistência, o que depois em estúdio nos ajudou na amplitude dos movimentos e na força.

Sim, fiquei com mais força e mais leve.

Sim, trouxe bastantes melhorias como o alinhamento, a amplitude dos exercícios, etc.

Sim, sinto-me mais ligada aos movimentos e melhor.

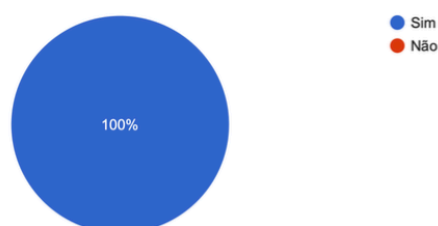
Sim, pois o meu corpo sentia mais resistência e agora consigo fazer esta resistência no estúdio.

Sim, os saltos. Saltava mais alto e estava mais controlada e nos high leg beats a perna subiu mais.

Sim, bastante. Especialmente nos high leg beats. A água trouxe-me muita força nas pernas, através da resistência da água e reparei que atualmente consigo subir mais a perna do que antes.

5. Identificaste alguma melhoria na fluidez, equilíbrio ou amplitude dos movimentos após as sessões em meio aquático?

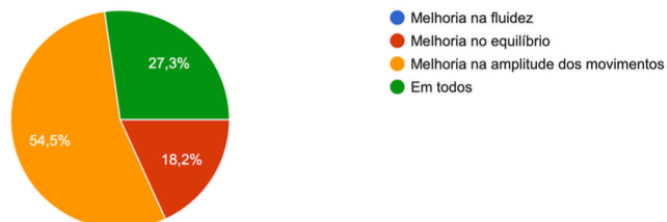
11 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

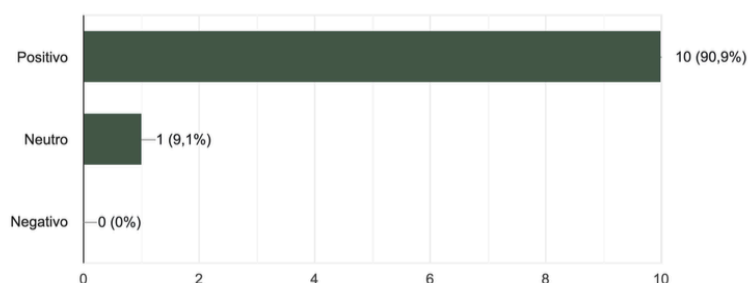
5.1. Se respondeste "Sim" à pergunta anterior, quais?

11 respostas



6. Em relação à precisão dos movimentos, consideras que o meio aquático teve um impacto:

11 respostas



6.1. Justifica a tua resposta

11 respostas

Teve um impacto positivo porque ajudou-me a perceber coisas que ainda não tinha percebido e também ajudou na resistência.

O meio aquático ajudou-me bastante na técnica de dança contemporânea, pois melhorei a técnica.

Teve um impacto bastante positivo, aprendi melhor a execução dos exercícios, aprendi como ter um alinhamento, uma maior resistência e um melhor en de hors. Dentro de água ajudou-me a perceber tudo isto.

Demonstrou que dentro de água é mais difícil tornar os movimentos precisos.

Eu disse que era positivo, pois os meus movimentos em estúdio parece que estão mais conscientes na precisão.

Os movimentos na água são mais lentos e pesados, o que faz com que fora de água seja mais fácil.

Acho que os movimentos em meio aquático tiveram um grande impacto, a fazer os movimentos.



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

Porque não senti que foi muito positivo, nem negativo.

A água segurava o meu corpo e por isso consigo fazer melhor o exercício. Consigo perceber como é que o meu corpo tem de estar colocado.

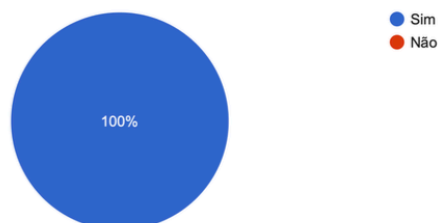
Eu acho que o meio aquático foi positivo, porque ajudou-me em várias coisas na dança contemporânea, mas também para a dança clássica.

Eu respondi que era positivo, pois como na água nos sentíamos mais leves tínhamos mais noção dos movimentos e consequentemente conseguiam-nos auto-corrigir.

4. Efeitos da experiência em meio aquático na técnica das estudantes de dança

7. A resistência da água ajudou-te a melhorar o controlo dos teus movimentos em estúdio?

11 respostas



7.1. Se respondeste "Sim" à pergunta anterior. Como é que a resistência da água te ajudou a melhorar o controlo dos teus movimentos em estúdio?

11 respostas

A resistência na água deu-me mais resistência no estúdio e a controlar melhor os movimentos.

A resistência da água melhorou o meu equilíbrio. Eu sinto que nos high leg beats a minha perna sobe e desce controladamente.

Ajudou muito a melhorar o controlo dos movimentos, por exemplo no equilíbrio, fiquei com um maior equilíbrio, uma maior fluidez no movimento e mais força.

Devido à viscosidade da água tenho de fazer mais força e também controlar o meu corpo.

A resistência da água ajudou-me a melhorar o controlo dos movimentos em estúdio, pois em meio aquático tínhamos que fazer mais força devido à densidade na água e em estúdio temos mais força.

Ajudou-me, porque fazendo os exercícios mais lentos percebi melhor e fiquei com mais força.

Acho que controlei bem os movimentos, como por exemplo, no meu alinhamento corporal.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

A saltar não faço tanto barulho e nos high leg beats controlo a perna.

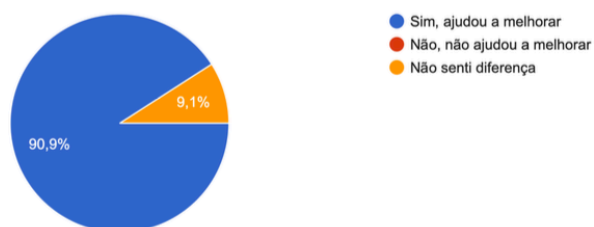
Consegui sentir melhor a resistência e força, por isso consigo sentir melhor controlo na fase de descida da perna.

Eu senti que dentro de água tinha mais dificuldade em subir a perna, mas quando fui para o estúdio subia a perna mais alta.

Porque como fazíamos mais lentamente dava para perceber os nossos erros. E agora quando descemos as pernas nos high leg beats, descemos com muito mais controlo.

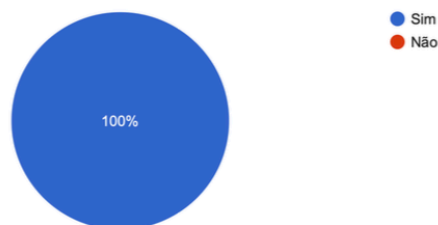
8. O fortalecimento dos músculos em meio aquático ajudou-te a ter maior domínio dos movimentos em estúdio?

11 respostas



9. Sentes que a experiência na água influenciou a tua capacidade de manter o equilíbrio em estúdio?

11 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

9.1. Justifica a tua resposta.

11 respostas

Sim, porque deu-me mais equilíbrio a fazer os movimentos.

A água ajudou-me bastante no equilíbrio e no exercício dos high leg beats, pois a resistência na água facilitou e ajudou-me a melhorar o meu equilíbrio.

Senti que tenho mais equilíbrio e que controlo melhor o meu corpo, fiquei com mais força.

Sim, pois dentro de água tenho de "ter equilíbrio" para não ir ao fundo, mesmo tendo os coletes o meu corpo tem de estar em movimento.

Sim, pois em meio aquático a flutuação fazia-nos ter mais equilíbrio e isso ajudou em estúdio.

Não sei porquê, só sei que senti mais equilíbrio.

Depois de fazer os exercícios dentro de água, no estúdio ganhei bastante equilíbrio.

Mais ou menos, na meia ponta, a suspender e a ter mais estabilidade nos saltos.

Na água eu consegui sentir o apoio, por isso no estúdio agora é mais fácil.

Eu acho que o facto de estar no meio aquático ajudou-me a ter mais equilíbrio.

Porque a resistência da água fortalece os músculos, fazendo assim ter mais controlo e consequentemente mais equilíbrio.

10. Como descreverias a sensação do teu corpo ao dançar no estúdio, depois de teres dançado em meio aquático? Desenvolve.

11 respostas

Senti que os movimentos ficaram mais fluídos.

O meu corpo tem movimentos mais suaves, mais resistência, maior alinhamento corporal.

Tive uma sensação de como estivesse mais leve, com os movimentos mais fluídos, com mais força.

Senti que o corpo ficou mais leve tornando os meus movimentos mais graciosos.

Melhor, mas parece que os meus movimentos estão com mais fluidez.

Leve, mais flexível, com os movimentos mais fluídos.

Senti o meu corpo diferente a realizar esses exercícios.

Cansado, mas melhor. Talvez por não estar habituada, mas foi bom.



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

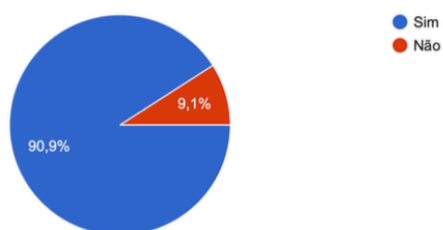
Na água dá para sentir a resistência melhor e então no estúdio eu estou a perceber melhor como é que é para fazer o exercício.

Depois de ter dançado em meio aquático, quando fui dançar em estúdio tive mais equilíbrio e tive uma postura mais alinhada.

(Não respondeu).

11. Existe algum movimento que se tornou mais fácil de executar em estúdio após a experiência no meio aquático?

11 respostas



11.1. Se respondeste "Sim" à pergunta anterior. Qual foi/foram o(s) movimento(s) que achaste mais fácil de realizar em terra, depois da experiência em água?

11 respostas

Os saltos e is high leg beats.

(Respondeu que não à pergunta anterior).

Foram os saltos e os high leg beats, pois senti muita resistência, consegui ter mais flexibilidade e equilíbrio.

Os high leg beats e o meu equilíbrio.

O movimento de levantar as pernas nos high leg beats.

"High Leg Beats".

Movimentos de equilíbrio.

Saltos.

Os "High Leg Beats" foi mais fácil de fazer no estúdio depois da água.

High leg beats.

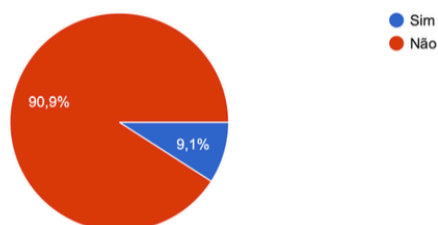
Os high leg beats e saltos.



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

12. Houve algum movimento que se tornou mais difícil de executar em estúdio após a experiência no meio aquático?

11 respostas



12.1. Se respondeste "Sim" à pergunta anterior, Qual foi/foram o(s) movimento(s) que achaste mais difícil de executar em estúdio, depois da experiência em meio aquático?.

11 respostas

(Respondeu que não à pergunta anterior).

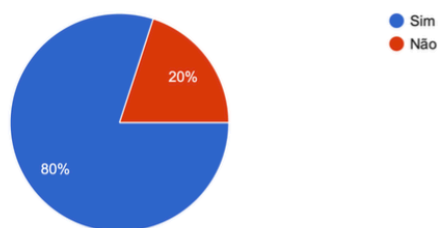
(Respondeu que não à pergunta anterior).

Contraction

(Não respondeu).

13. Após a experiência de dança na água, conseguiste incorporar a sensação de fluidez e leveza nos teus movimentos em estúdio?

10 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

13.1. Se respondeste "Sim" à pergunta anterior. Como conseguiste incorporar a sensação de fluidez e leveza nos teus movimentos em estúdio?

11 respostas

Depois de fazer os movimentos na água, foi mais fácil fazer no estúdio.

(Respondeu que não à pergunta anterior).

Consegui ter movimentos mais fluídos, muito mais leveza e delicadeza em todos os movimentos.

Imaginando a leveza que senti na água.

Sim, nos high leg beats por exemplo, parece que a minha perna ao levantar está mais fluída.

Imitando os movimentos da água.

A fazer os exercícios mais levemente com maior concentração.

Foi fácil em alguns exercícios e mais difícil noutros.

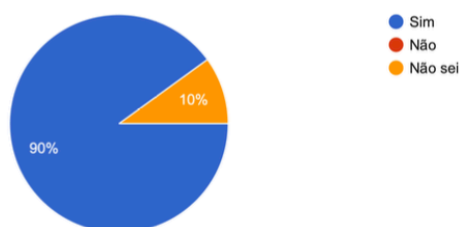
(Não respondeu).

(Respondeu que não à pergunta anterior).

Não fazer tanto barulho no impacto entre nós e o chão nos saltos.

14. Sentes que o trabalho na água ter permitiu aumentar a força muscular e o controlo necessário para a correta execução do exercício de High Leg Beats em estúdio?

10 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

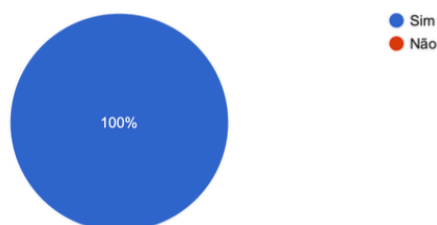
14.1. Justifica a tua resposta

11 respostas

- Sim, porque deu-me mais força.
- O trabalho na água ajudou-me bastante no exercício dos high leg beats.
- Senti que todo o meu corpo estava mais controlado, fiquei com muito mais força em muitos movimentos e exercícios.
- O meu corpo ficou mais forte e a minha flexibilidade aumentou.
- Eu respondi que sim, pois em estúdio parece que quando eu levanto a minha perna fico com mais força.
- Porque a água é viscosa e prende os movimentos, assim temos de fazer mais força.
- Ainda não fiz o exercício de high leg beats fora de água.
- Ao levantar a perna, controlo mais e não custa tanto levantar a perna.
- Acho que sim, porque como na água é mais difícil de levantar a perna, obrigou-me a ter que me esforçar mais para levantar e deu-me mais controlo e mais força muscular.
- Através da resistência da água desenvolvi a minha força muscular, e através dessa força muscular consigo ter melhor controlo e equilíbrio.

15. Sentes que o trabalho na água te permitiu treinar a impulsão vertical necessária para a execução do exercício de Saltos em estúdio?

10 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

15.1. Justifica a tua resposta.

11 respostas

Sim, porque saltei mais alto.

Sim, porque era mais fácil empurrar os pés na água e isso ajudou-me muito.

No exercício dos saltos fiquei com uma maior impulsão, mesmo em estúdio senti que saltei mais alto, mais resistência.

Aprendi a controlar a leveza do meu corpo e ganhei mais músculo nas pernas.

Sim, pois eu sinto que ao termos os pés nas paredes e fazemos a impulsão necessária, ajuda-nos em estúdio a saltar mais alto.

Eu achei que por fazer mais força deu-me mais impulsão fora de água.

No meio aquático os meus saltos foram muito bons, com grande resistência e impacto.

Não mando o meu peso quando acabo de saltar.

(Não respondeu).

Na água tive que dar impulsão para conseguir empurrar as pernas e ter mais força. Quando estive em estúdio foi mais fácil e saltei mais alto.

Sim, porque agora consigo saltar mais alto e com mais leveza, não fazendo muito barulho quando chego ao chão.

16. Sentes que o trabalho na água te permitiu adquirir a sensação de resistência necessária para a correta execução do exercício de Contractions?

11 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

16. 1. Justifica a tua resposta.

11 respostas

Porque consegui controlar melhor os movimentos.

Sinto-me mais resistente no exercício das Contractions, porque consegui ganhar mais resistência com a experiência no meio aquático.

Senti principalmente que tinha muito mais força e resistência na contraction, e que fazia melhor o exercício.

Sim, pois na água tive de controlar o meu corpo para manter as minhas costas direitas.

Sim, pois na água devido à sua densidade nós tínhamos que fazer mais força então ficámos com resistência.

Sim, porque na água senti muita força como se estivesse a partir um chocolate e no estúdio já não sinto dificuldade.

Ganhei outro tipo de alinhamento no meu corpo e no abdominal.

Porque faço mais contractions.

Percebi melhor a postura e com que velocidade tenho de descer o subir.

Na água tínhamos que ter um alinhamento correto e era mais difícil fazer as contractions.

Apesar das Contractions ser o exercício no qual eu notei menos efeito, eu notei-o. Consigo agora resistir mais.

5. Comparação entre meio terrestre e meio aquático

17. Qual das abordagens (estúdio ou piscina) consideraste mais desafiante? Porquê?

11 respostas

Foi mais difícil na piscina porque a resistência era diferente.

Piscina, porque foi uma experiência diferente, da qual não estava à espera.

Eu considero a piscina muito mais desafiante e difícil, pois é preciso fazer muito mais força e ter bastante resistência.

Na piscina, pois tive de controlar o meu corpo para não afundar.

Na piscina, devido ao plano em que estávamos (horizontal).

Piscina, porque na água é mais difícil, puxa muito.



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

No início na piscina, pois nunca tinha executado este tipo de exercício na água, mas ao passarem as aulas, percebi que o sítio mais desafiante era no estúdio.

Estúdio, depois de fazer na água doe-me mais fazer no estúdio.

(Não respondeu).

Os high leg beats em piscina, porque foi mais desafiante. Mas em estúdio deu-me muita estabilidade e consegui levantar mais a perna.

Piscina, porque nota-se mais resistência e temos que fazer mais força. Na colocação das Contractions também é bastante mais difícil na água.

18. Sentes que alguma das abordagens complementou a outra? Explica.

11 respostas

(Não respondeu).

Sim porque ao conseguir fazer uns exercícios vou conseguir fazer outros.

Sim, depois de fazer na água, em estúdio tornou-se mais fácil de executar os movimentos.

Sim, a piscina melhorou bastante e também completou todos os exercícios realizados em estúdio.

Sim, porque a abordagem dentro de água tornou os exercícios em estúdio mais fluídos.

Sim eu sinto que a piscina complementou o estúdio, pois em meio aquático "aprendemos" coisas novas que conseguimos aplicar em estúdio.

Não sei.

Sim o alinhamento das contractions serviu para outros exercícios.

Sim, porque está tudo ligado.

(Não respondeu).



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

19. Que diferenças percebeste na forma de realizar *Contractions*, *High Leg Beats* e Saltos em meio aquático versus em estúdio? Explica as diferenças.

11 respostas

Os exercícios são muito diferentes, comparando a água com o estúdio, porque na água alguns movimentos são mais difíceis.

Mais resistência nas contractions. Mais resistência e flexibilidade nos high leg beats e nos saltos mais resistência, salto mais alto com os pés mais esticados. Estas diferenças ajudaram-me imenso a melhorar nestes exercícios.

Eu senti que nos saltos, depois de realizar na água quando passei para o estúdio saltava bem mais alto e tinha mais impulso. Nos high leg beats tinha mais flexibilidade, controlo e resistência e nas contractions conseguia entender melhor como realizar e também ter mais resistência.

Senti mais difícil executar estes exercícios dentro de água devido à posição (horizontal) nos exercícios de Contractions e saltos, pois estes exercícios em estúdio são feitos "sentada" mas na vertical, e os high leg beats, pois dentro de água tenho de fazer mais força para elevar as minhas pernas.

O que eu notei diferença foi o plano em que fizemos os exercícios.

Senti mais fluidez, mais leve, mais força e mais facilidade.

Ao realizar as contractions dentro de água senti que era mais difícil manter o alinhamento do que no estúdio. Ao realizar os high leg beats na água senti mais resistência do que no estúdio. Ao realizar os saltos na água senti mais amplitude do que no estúdio.

Meia ponta, nos saltos e high leg beats.

Na água alguns movimentos não dava para fazer mesmo igual como no estúdio.

(Não respondeu).

Nas Contractions o mais difícil é manter a colocação. Nos high leg beats temos que fazer muita força para subir e descer as pernas. Nos saltos temos que fazer mais força, pois há mais resistência.

20. Comparado com as aulas em estúdio, como diferiram os movimentos executados na água em termos de técnica, esforço físico e ativação muscular? Explica brevemente.

11 respostas

(Não respondeu).

No meio aquático, como já tinha referido há exercícios que implicam mais técnica e força. No estúdio implicam muito mais técnica e mais concentração.

Os movimentos tornaram-se mais fáceis de serem executados. Na água era mais difícil de fazer os exercícios, pois não estávamos apoiadas no chão.

Para os movimentos na água é necessário menos esforço físico, na minha opinião, porque a água controla melhor o nosso corpo, mas há mais ativação muscular por causa da força da água.



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

Em termos de técnica no estúdio é mais fácil. Em termos de esforço físico na água, faço mais esforço para me manter à superfície. Em termos de ativação muscular no estúdio é mais difícil.

Tivemos que fazer mais força na piscina devido à densidade da água.

Fazemos mais esforço na água.

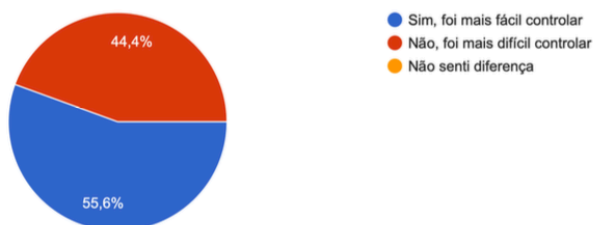
O esforço físico e a ativação muscular aumentou dentro de água, mas apliquei mais técnica no estúdio.

Ativação muscular e técnica.

O esforço físico e a ativação muscular é muito maior na água.

21. Sentiste maior facilidade em controlar os movimentos do teu corpo no meio aquático?

9 respostas



21.1. Justifica a tua resposta.

11 respostas

Alguns movimentos foram mais fáceis e outros foram mais difíceis por causa da pressão da água.

Senti maior facilidade em realizar o exercício dos high leg beats, porque a água ajudou-me a ter mais resistência e controlo.

Na água é mais difícil controlar pois a água faz uma força contra o nosso corpo que o ar não faz.

É mais difícil de controlar porque a água dificulta o movimento.

Devido à densidade da água tivemos de fazer mais força e ficámos com menos controlo.

Porque a água ajudou-me a perceber melhor os movimentos.

Como eu já estou habituada a estar na água foi mais fácil controlar os exercícios e o meu corpo.

Sim, porque foi mais fácil levantar as pernas.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

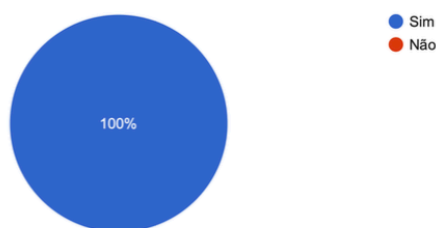
(Não respondeu).

(Não respondeu)

Porque como fazíamos mais lentamente dava para perceber os nossos erros. E agora quando descemos as pernas nos high leg beats, descemos com muito mais controlo.

22. Sentes que a experiência em meio aquático teve impacto na forma de te moveres ou na perceção da suavidade dos teus movimentos em estúdio?

9 respostas



22.1. Justifica a tua resposta.

11 respostas

Sim, teve porque percebi melhor como se fazer certos movimentos.

Sim, teve impacto. Os movimentos estão mais suaves, por causa dos exercícios executados na água. Como a água tem mais resistência ajudou-me a fazer movimentos mais suaves.

Senti que os meus movimentos estavam mais suaves e delicados, tendo mais controlo força.

Sim, porque em meio aquático é mais difícil controlar os movimentos.

Pois ajudou-me a ter perceção da suavidade dos movimentos.

Porque na água há mais pressão e quando saímos fica mais fácil no estúdio.

Sim, ganhei mais resistência, amplitude nos saltos, fluidez, um corpo mais leve e melhor alinhamento.

Porque suaviza os meus movimentos.

(Não respondeu).

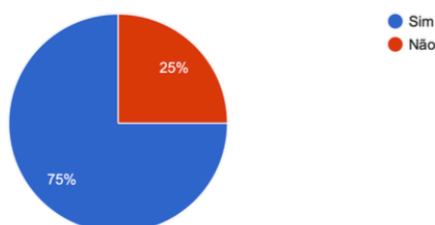
(Não respondeu)

Nos saltos principalmente, senti-me mais suave. Não faço tanto barulho no impacto entre nós e o chão.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

23. A experiência em meio aquático ajudou-te a perceber a forma como utilizas os músculos ao dançar em estúdio?

8 respostas



23.1. Se respondeste "Sim" à pergunta anterior, como é que a experiência em meio aquático te ajudou a perceber a forma como utilizas os músculos ao dançar em estúdio?

11 respostas

(Não respondeu).

No estúdio há menos sessão do que na água, logo é mais fácil realizar os movimentos e utilizar os músculos.

Ajudou-me a perceber cada tipo de força que tenho de fazer em cada exercício.

Para manter o equilíbrio, por exemplo, tenho de utilizar os músculos.

(Respondeu que não).

Ajudou-me a perceber como utilizo os músculos, porque fazemos mais lentamente os movimentos.

(Respondeu que não à pergunta anterior).

Tenho os músculos mais fortes e utilizo-os nos high leg beats.

(Nao respondeu).

Como na água tem que se fazer mais força, pois há mais resistência percebe-se onde se está a fazer força.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

24. De que forma é que a experiência de dançar em meio aquático contribuiu para a aprendizagem da técnica de dança contemporânea em estúdio? Explica.

11 respostas

(Não respondeu).

Após realizar os movimentos na água, em estúdio ajudou a melhorar a técnica, a resistência e a força ao realizar os movimentos.

Depois de dançar na água senti que melhorei na minha técnica e que aprendi bastante.

Ajudou a perceber a forma de controlar o equilíbrio.

Ajudou na percepção dos movimentos e a ter mais noção da minha força.

Contribui dando mais força, flexibilidade e fluidez.

A contagem dos tempos, etc.

Fez-me ter melhor técnica.

Como era mais lento tínhamos melhor percepção dos movimentos.

25. De que forma é que a experiência de dançar em meio aquático contribuiu para a melhoria da execução técnica dos movimentos em estúdio? Explica.

11 respostas

(Não respondeu).

Ajudou na realização dos movimentos, na técnica e na resistência.

Ganhei muito mais força com apenas 3 aulas, resistência e fluidez.

Ajudou a melhorar pois dentro de água todos os exercícios são mais difíceis de fazer.

Ajudou na percepção dos movimentos e a ter mais noção da minha força.

(Não respondeu)

A experiência de dançar em meio aquático contribuiu para a melhoria da execução técnica dos movimentos em estúdio, pois ganhei mais resistência, amplitude nos saltos e equilíbrio.

Incentivou-me a melhorar para a semana.

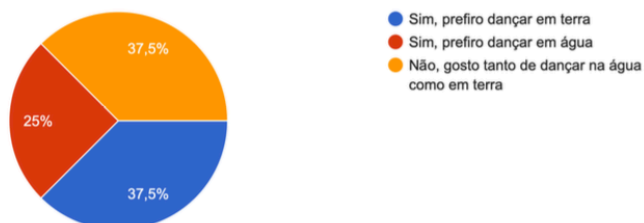
Através da resistência da água desenvolvi mais força muscular, e através dessa força muscular consigo ter melhor equilíbrio e controlo nos movimentos.



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

26. Após a experiência na água, tens alguma preferência entre dançar em terra ou na água?

8 respostas



26.1. Justifica a tua resposta

11 respostas

(Não respondeu).

Apesar de que dançar na água é muito divertido, eu gosto de igual forma de dançar nos dois meios, porque há movimentos que é melhor realizar na água e outros que é melhor realizar no estúdio.

Eu gostei bastante de dançar na água mas na minha opinião, nada muda a beleza de dançar em terra, prefiro dançar em terra.

Porque consigo controlar melhor os movimentos.

Achei mais fixe a experiência em meio aquático.

Eu gosto muito de dançar, não importa onde e quando.

Gostei bastante de dançar na água, então prefiro dançar em meio aquático.

Dançar em estúdio eu gosto porque consigo fazer várias coisas e porque é uma arte.

(Nao respondeu).

Adorei a experiência de dançar na água e gostava muito de repetir. Mas prefiro dançar na terra, pois há movimentos que não podem ser feitos na água.

Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

27. Existe alguma componente da técnica de dança contemporânea que gostarias de ter explorado mais nas aulas em meio aquático? Explica porquê.

11 respostas

Não.

(Não respondeu).

Sim, sei que não houve muito tempo mas eu gostaria de ter experimentando fazer os swing legs.

(Não respondeu)

Acho que exploramos de tudo um pouco, não acrescentaria mais nada.

Swing legs, pois é um dos meus exercícios preferidos.

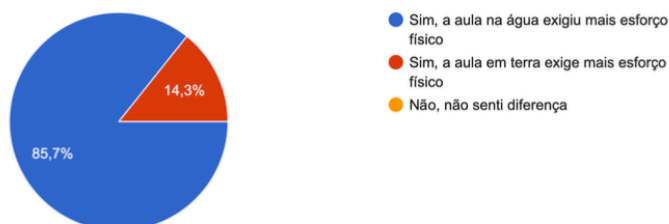
Os swing legs pois eu gostava de saber como são feitos em água.

Acho que não, acho que os movimentos que fizemos foram bem pensados.

Os saltos, alguns saltos nas aulas na água não estavam muito claros.

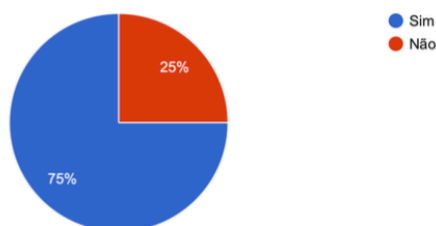
28. Como sentes que o teu corpo reagiu fisicamente à aula em meio aquático, comparativamente com a aula em estúdio? Sentes alguma diferença no esforço muscular?

7 respostas



29. Existe alguma característica do movimento em meio aquático que tentas incorporar ao dançar em estúdio?

8 respostas



Inquérito por questionário ao 3º ano após aulas em estúdio

29.1. Se respondeste "Sim" à pergunta anterior. Que característica do movimento em meio aquático tentas replicar ao dançar em estúdio e porquê?

11 respostas

(Não respondeu).

Há movimentos na água que são muito parecidos quando são feitos em estúdio.

Eu tento melhorar a fluidez, que na água é mais fácil a força nos saltos e o alinhamento corporal. Também tento melhorar a minha resistência em estúdio, todas as aulas na água melhoraram a minha técnica.

Mais leveza no movimento.

(Respondeu que não à pergunta anterior).

Um movimento de fluidez porque parece mais bonito.

Mais amplitude nos saltos, ter mais calma a realizar os high leg beats, etc. Porque acho diferente, giro e divertido fazer os exercícios assim fora de água.

Um salto que acho que se chama ordiné, que é meio uma esparagata no ar.

(Não respondeu).

APÊNDICE H – Entrevista Professora Joana Sousa



Escola Superior de Dança
Mestrado em Ensino de Dança

O ensino da Técnica de Dança
Contemporânea em meio aquático:
estratégias para a aquisição de
competências e conteúdos com
alunos do 3º e 4º ano do Curso Básico
de Dança da EVD CR

Recolha de dados

Entrevista à professora titular da turma do 3º ano

13 de março 2025

Orientação: Professora Ana Silva Marques

Orientanda: Beatriz Faria

Entrevista à professora titular da turma do 3º ano

Dia 27 de fevereiro de 2025

Escola Vocacional das Caldas da Rainha

Entrevistador: Esta entrevista tem como objetivo perceber a tua opinião relativamente ao ensino da técnica de dança contemporânea no meio aquático como uma estratégia para a aquisição de competências e conteúdos. A primeira temática da entrevista será falares um bocadinho acerca da tua experiência no ensino da técnica de dança contemporânea. Como vês a importância da técnica na formação dos bailarinos?

Professora Joana Sousa: A meu ver, sem técnica, não pode haver uma progressão, quer a nível técnico, quer a nível artístico, quer a nível da composição coreográfica, portanto tem de haver uma base para depois, a partir dessa base, o corpo puder ser desconstruído. Principalmente nas idades mais novas, principalmente na formação, a técnica é importante para lhes dar uma estrutura, para depois elas começarem a “brincar” e a desconstruir dentro dessa técnica, dentro dessa base.

Entrevistador: Então como equilibras a técnica e a expressão artística?

Professora Joana Sousa: Portanto, nas idades mais novas a expressão artística vem mais a partir do gesto, da mímica, de desconstruir coisas mais do quotidiano para o corpo, porque ainda estão numa fase muito inicial da técnica. Nestas idades por vezes é difícil, porque a técnica está a ser muito fomentado e então temos de procurar outro lado mais abstrato, para elas tentarem sair dessa forma. A partir da palavra, do som, das diferentes dinâmicas, das diferentes reações que o corpo pode ter sem estar dentro daquela estrutura.

Entrevistador: Quais são os aspetos que mais valorizas no ensino da técnica? O que consideras essencial para o desenvolvimento técnico dos alunos?

Professora Joana Sousa: A nível dos alunos?

Entrevistador: Sim, sim.

Professora Joana Sousa: Para haver essa consistência na formação técnica os alunos quanto mais responsáveis, quanto mais conscientes e quanto mais gosto e motivação tiverem mais se empenham e eu acho que esse empenho é aquilo que os faz estar em consciência para depois poderem dar. Há alunos que nós temos em que, por mais que estejamos ali a passar a estrutura, por mais que estejamos ali a dar correções. E por vezes também vem do nosso lado, enquanto professor. Ou seja, de que forma é que eu devo chegar àquele aluno. De que forma é que eu consigo fazer com que ele perceba a importância disto. Às vezes eles também não percebem a importância, e por isso não dão. Eu acho que, por vezes, também tem



Entrevista à professora titular da turma do 3º ano

de partir de nós para eles terem essa consciência. Para depois eles conseguirem trabalhar com o seu corpo.

Entrevistador: Sim, sim, sim. Ok. E como avalias o progresso dos teus alunos, ao nível da técnica?

Professora Joana Sousa: Nas aulas técnicas é mais fácil, não é. O progresso técnico tem haver essencialmente com o conseguir fazer, se faz ou não faz. E a partir daí se o aluno, imagina, uma cambalhota, que é fácil de avaliar esse progresso, por exemplo. No início não consegue, tem de ser sempre com a ajuda de alguém. A partir do momento em que já consegue fazer e que já consegue fazer controlando em diferentes dinâmicas há um progresso e já está noutro patamar. Principalmente quando já são idades mais avançadas o progresso técnico é muito visível, por exemplo a nível da progressão espacial, da qualidade de movimento, da forma como eles conseguem trazer alguma densidade ao movimento. Começam a dar o seu cunho pessoal à parte técnica.

Entrevistador: E aí já consegues perceber que estão ainda noutro patamar.

Professora Joana Sousa: Sim, já estão quase no nível do intérprete. Dentro da aula de contemporâneo, que é uma aula em que muitas vezes é difícil trabalhar esse lado mais artístico, numa aula avançada tu já comesas a ver esse lado.

Entrevistador: Sim, sentes que eles já conseguem incorporar o movimento no corpo, da maneira delas?

Professora Joana Sousa: Sim, exatamente.

Entrevistador: Ok, agora em relação à observação e à perceção do ensino em meio aquático. Como é que foi a tua experiência ao acompanhares as aulas no meio aquático?

Professora Joana Sousa: Ok.

Entrevistador: Podes por exemplo explicar como descreverias a dinâmica das aulas, como foi a interação das alunas com o novo ambiente...

Professora Joana Sousa: Eu acho que foi muito motivador e acho que para elas foi algo diferente e que as permitiu sair um bocado deste registo do estúdio. Porque por exemplo, também há outras técnicas que dão apoio, como uma barra de chão, como o *pilates*. Há outras ferramentas e esta é diferente, porque é dentro de água, e dentro de água traz logo uma dinâmica diferente.

Entrevistador: Sim e essas técnicas são no estúdio também, acaba por ser sempre o mesmo ambiente, esta aqui não.



Entrevista à professora titular da turma do 3º ano

Professora Joana Sousa: E acho que isso traz-lhes ali uma motivação extra e a dinâmica dentro da aula, mesmo sendo elas muito conversadoras, mesmo assim acho que a dinâmica correu bem.

Entrevistador: Ok e que diferenças observaste no comportamento e nas aprendizagens das alunas durante a leção das aulas em meio aquático? Houve alguma mudança na forma como exploravam o movimento? Demonstraram facilidades ou dificuldades específicas que tenhas sentido? Talvez por estares fora de água, não tenhas conseguido ver muito bem.

Professora Joana Sousa: Exato. Mas eu acho que este processo é um processo interessante. Se calhar não houve o tempo necessário para se poder ter uma perceção clara daquilo que estava a acontecer. Mas estas miúdas até são miúdas perspicazes e conseguem identificar certos aspetos. Como por exemplo, a resistência das pernas, que é diferente no meio aquático. E de que forma nós podemos passar essa resistência para o estúdio. Mesmo que não se consiga ver já, ou seja uma coisa clara e visível, acho que a nível teórico e daquilo que elas sentem no corpo acho que foi positivo. Podemos não conseguir ver, efetivamente, mas daquilo que elas falam e daquilo que elas também comentaram em aula, e que iam comentando também contigo, quando tu também fazias perguntas, vê-se que há um desbloquear. Ok há uma resistência na subida e na descida, podemos não ver ainda, mas houve uma perceção. Pensaram sobre o assunto.

Entrevistador: Sim, e eu sinto que ficou. Eu sinto que, por exemplo agora quando estava a aplicar o inquérito por questionário, muitas delas como sentiram essa resistência, eu acho que agora conseguem perceber melhor que em estúdio não têm. Como quando fazem exercícios com as bandas elásticas. Elas fazem e percebem que é mais pesado, depois tiram e percebem que é mais leve.

Professora Joana Sousa: Sim, exato. Há essa consciência, é isso.

Entrevistador: Ok, após esta experiência notaste algum impacto na aptidão das alunas quando voltaram às aulas em estúdio? Houve mudanças na qualidade de movimento, no equilíbrio, na amplitude dos movimentos, na coordenação, na confiança das alunas? Achas que ajudou a adquirir melhor precisão de movimento e a melhorar o controlo dos movimentos em estúdio?

Professora Joana Sousa: É aquilo que estávamos a falar. Eu acho que, lá está não deu tempo. Não deu tempo para verificar isso fisicamente, mas lá está, em aula na piscina, quando se perguntava o que é que elas estavam a sentir, há uma perceção clara da diferença daquilo que se deve transpor e de que forma é que aquilo está a potenciar na realização de determinados conteúdos técnicos.



Entrevista à professora titular da turma do 3º ano

Entrevistador: Ok, e como é que tu achas que a experiência influenciou a percepção corporal e a aprendizagem técnica? Achas que facilitou a compreensão de certos conceitos? Observaste diferenças na abordagem ao movimento quando regressaram a estúdio? Tu já acabaste por responder um bocadinho a estas questões.

Professora Joana Sousa: Sim, é exatamente isso. Percebem que a resistência na água as ajuda a ter uma qualidade de movimento e uma sensação que vai ajudar, que pode potenciar o trabalho em estúdio.

Entrevistador: E comparando as duas formas diferentes de ensino, na tua opinião quais são as principais diferenças entre aprender a técnica apenas em estúdio e aprender a técnica incluindo o meio aquático? Achas que a água oferece vantagens que o trabalho em estúdio não proporciona e vice-versa? Ou não?

Professora Joana Sousa: Acho que o meio aquático, se calhar, trabalhando, por exemplo só em repetições dos *high leg beats* em paralelo. E trabalhar essa resistência, obviamente que isso vai trazer um tônus e uma força. Portanto, a água como tem uma resistência vai ajudar a tornar fisicamente mais resistente. Eu acho que sim, acho que isso é perceptível. Agora se é exequível, não sei.

Entrevistador: Sim, porque há muito burocracia, há muito coisa a tratar.

Professora Joana Sousa: É isso, é isso.

Entrevistador: Acreditas que o meio aquático pode ser um bom complemento eficaz no ensino da técnica da dança contemporânea? Em que situações ou fases da aprendizagem achas que pode ser mais útil? Que exercícios achas que beneficiam mais com o ensino no meio aquático?

Professora Joana Sousa: Eu acho que sempre com idades mais avançadas, porque muitas delas ainda estão a aprender e a perceber componentes básicas. Tal e qual como as outras técnicas complementares só são inseridas mais tarde. Exatamente para potenciar os grupos musculares, a flexibilidade. Para ajudar a componente técnica. Portanto, eu acho que deve ser feito sempre numa fase mais avançada.

Entrevistador: Então apenas depois de termos uma boa base construída, é que trabalhamos estas questões, sempre sobre essa base. Porque se fosse em fases mais iniciais, com alunas mais pequeninas até as podia confundir muito.

Professora Joana Sousa: Sim, sim e ainda não têm consciência corporal.

Entrevistador: De que forma achas que o meio aquático podia ser uma ferramenta complementar na tua metodologia do ensino da técnica da dança



Entrevista à professora titular da turma do 3º ano

contemporânea? Tu achas que usarias ou achas que não, por todas as dificuldades e constrangimentos de estar em piscina? Porque ainda tem algumas questões associadas... Não podemos usar a música, porque há outras pessoas a utilizar o espaço. Falar é mais difícil.

Professora Joana Sousa: Eu acho que num mundo ideal, em que somos nós a controlar tudo, sim. Agora acho que realmente há muitos constrangimentos, mas eu acho que isto para além da dança contemporânea é algo que vai potenciar quer seja na dança clássica, que seja na dança contemporânea.

Entrevistador: Também já acabaste por responder... Em que momentos e contextos da aprendizagem acreditas que o meio aquático poderia enriquecer a prática das alunas? Já falámos um bocadinho sobre isto, já falámos aqui sobre a fase da aprendizagem. Tu achas que é mais à frente, mas por exemplo em contexto de aprendizagem, achas que faria sentido alunas do ensino livre ou apenas em ensino artístico especializado?

Professora Joana Sousa: Não, eu acho que pode ser uma experiência que pode ajudar em qualquer contexto. Até porque, como há alunas no ensino livre, nós por acaso aqui na escola não temos, mas há outras escolas que oferecem *pilates* ou barra de chão como oferta complementar. Por isso eu acho que sim.

Entrevistador: Como vês a relação entre o ensino da técnica em estúdio e a utilização do meio aquático para explorar outras competências ou aprofundar conteúdos? Como é que tu vês que exista uma relação entre o ensino da técnica em estúdio e a utilização do meio aquático para explorar vertentes que nunca foram exploradas em estúdio? Por exemplo, sensações como o *off balance*, em estúdio é mais difícil, porque não estamos apoiadas.

Professora Joana Sousa: Eu acho que o meio aquático ajuda mais para trabalhar a força e a resistência, mais componentes do treino. Porque o *off balance* ou outros conteúdos só podem ser trabalhados, ou só têm sentido sem resistência, sem qualquer suporte, como o oferecido pela água. Portanto, eu acho que a água ajuda, sem dúvida, na vertente mais da força e da resistência.

Entrevistador: Agora relativamente aos constrangimentos, porque irmos há piscina tem toda uma logística associada. Quais é que achas que seriam os principais desafios que precisarias superar para incorporar o meio aquático como uma ferramenta complementar ao ensino em estúdio?

Professora Joana Sousa: Há todo um plano anual de atividades, há todo um leque de autorizações para utilização de espaços, e mesmo assim, eu acho que, tendo em conta todas as alterações feitas durante o ano letivo, foram eficazes as



Entrevista à professora titular da turma do 3º ano

mudanças. Conseguimos ficar no estúdio do Colégio Rainha D. Leonor e até ficou perto. Nunca choveu torrencialmente, que não nos permitisse ir a pé para lá.

Entrevistador: Estas próximas questões não vale a pena perguntar-te porque foram as que já falámos. Se considerasses integrar o meio aquático que tipo de ajustes na metodologia ou nos conteúdos deverias fazer para garantir que a experiência complementar a aprendizagem das alunas?

Professora Joana Sousa: Acho que tu foste fazendo esses ajustes, porque tu própria também percebeste. Eu acho que dentro de água se deve trabalhar sempre a base, porque o complexo não interessa. O complexo fazes em estúdio. Trabalhar o básico e fazer um trabalho consistente de repetições, que vai fazer com que elas tenham tempo para pensar e refletir sobre aquilo que está a acontecer e para sentir no corpo a partir da repetição. Por exemplo se estamos a trabalhar os *high leg beats*, vamos fazê-los a vários tempos, subida lenta com descida lenta, subida rápida e descida lenta, ou seja, trabalhar conteúdos isolados em repetição, passando por diferentes dinâmicas.

Entrevistador: Ok sim, faz sentido! Quais é que seriam os desafios para ti em incluir o meio aquático?

Professora Joana Sousa: Para mim o barulho da piscina é uma coisa impossível de ultrapassar. Mas eu também acho que o marcar os exercícios em estúdio é importante para elas já saberem. Porque senão não ia resultar, porque uma lá no fundo já começa a falar, a outra do fundo já está distraída. Portanto eu acho que dessa forma isso até correu bem. Mas eu acho que sim, que é o barulho, porque se o ambiente fosse silencioso acho que não teria dificuldades. Porque até aqueles apoios que arranjaste, nunca tinha imaginado, permitiu que elas estivessem a flutuar e isso ajuda. Aproveitar também para retirar esses apoios, para experimentar várias formas de fazer os exercícios.

Entrevistador: Já respondeste a esta próxima pergunta. Então, concluindo, achas que a abordagem em meio aquático pode ser uma mais-valia na formação em dança?

Professora Joana Sousa: Sim, tal e qual como outras práticas complementares que já existem nas escolas de ensino artístico especializado e de ensino livre, tem bastantes benefícios. O trabalho em água por si só já tem propriedades que proporcionam vantagens, a nível da resistência e da força.

Entrevistador: Se esta experiência fosse repetida no futuro terias alguma sugestão de melhoria? Alguma coisa que achas que poderia ter sido feita de forma diferente? Se tu farias de forma diferente? Mesmo na minha orientação pedagógica o que sugerias fazer de forma diferente?



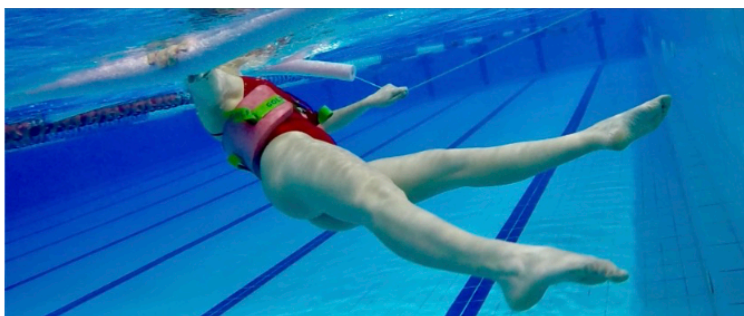
Entrevista à professora titular da turma do 3º ano

Professora Joana Sousa: Eu acho que era só fazer ainda mais *downgrade* dos exercícios, ainda mais regressões e mais repetições, trabalhando de forma ainda mais isolada e incisiva no trabalho da técnica. Porque aqui estamos a trabalhar na técnica de dança contemporânea, mas também vai potenciar as outras técnicas, que elas também têm no seu currículo académico. Elas não fazem dança clássica, saem da aula e fazem outra coisa completamente diferente. Não, todas as técnicas estão interligadas. Tudo o que elas começam a trabalhar no clássico tem de estar incluído no contemporâneo e vice-versa. A qualidade do contemporâneo, a performance, o estar, a projeção espacial, que às vezes é mais fácil de trabalhar no contemporâneo, também é para ser levado para o clássico.

Entrevistador: Ok. Obrigada Joana!



APÊNDICE I – Questionário ao 4º ano



Escola Superior de Dança
Mestrado em Ensino de Dança

O ensino da Técnica de Dança
Contemporânea em meio aquático:
estratégias para a aquisição de
competências e conteúdos com
alunos do 3º e 4º ano do Curso Básico
de Dança da EVDCA

Recolha de dados

Inquérito por Questionário ao 4º ano

12 de março 2025

Orientação: Professora Ana Silva Marques

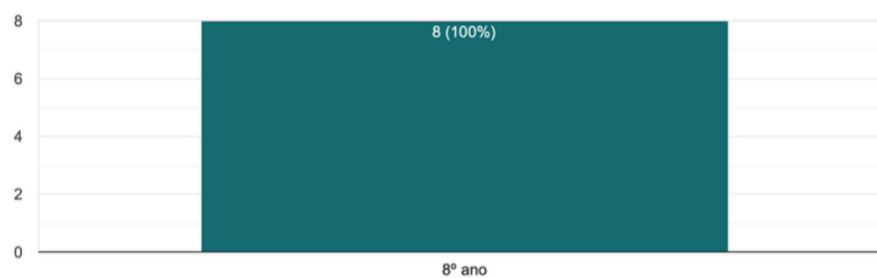
Orientanda: Beatriz Faria

Inquérito por questionário ao 4º ano

1. Dados gerais

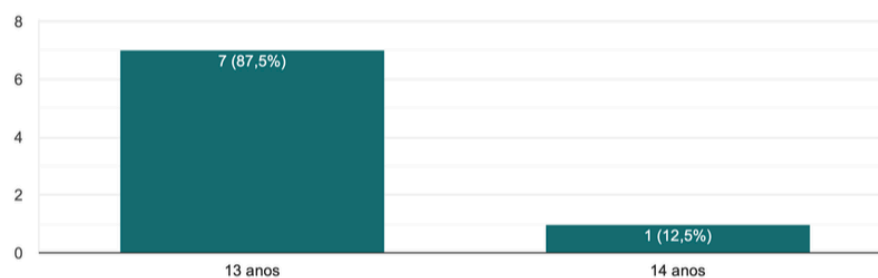
Ano de escolaridade

8 respostas



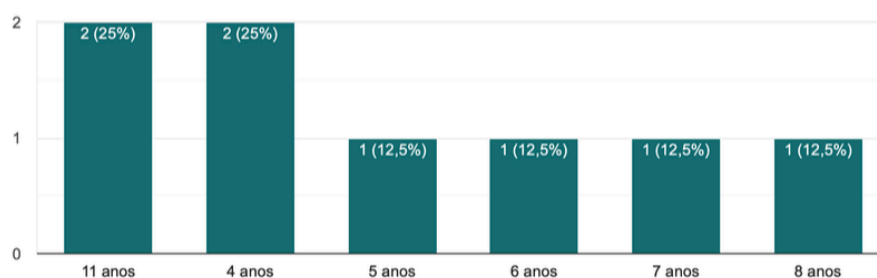
Idade

8 respostas



Anos de experiência em dança

8 respostas

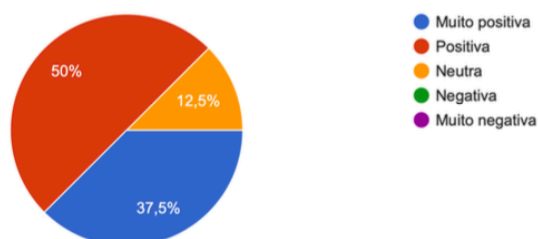


Inquérito por questionário ao 4º ano

2. Experiência em meio terrestre

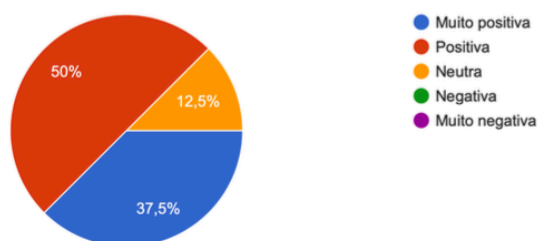
1. Como descreverias a experiência de dançar no estúdio de dança?

8 respostas



2. Como descreverias a experiência de aprender no estúdio de dança?

8 respostas



3. Quais são as tuas maiores dificuldades na aprendizagem da técnica de dança contemporânea?

8 respostas

Levantar a perna direita.

Os freezes e posições com peso nos ombros.

Equilíbrio e postura

As minhas maiores dificuldades na dança contemporânea é toda a parte que envolve pinos, porque eu tenho sempre medo de me magoar e cair.

Os professores ensinam-nos muito rápido e ralham-nos por dizermos as nossas dúvidas. Equilíbrio, deslizar, dançar descalça, etc.

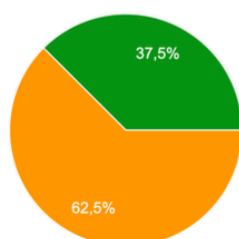
Flexibilidade e coordenação.

Flatback e estabilidade.

Inquérito por questionário ao 4º ano

4. Quão intensas são as aulas de dança no estúdio de dança?

8 respostas

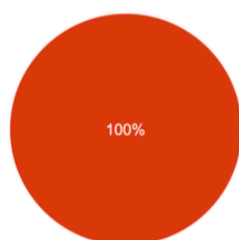


- 1: Atividade muito leve - Quase nenhum esforço, mas mais do que ao dormir, v...
- 2-3: Atividade leve - Parece que podemos manter durante várias horas...
- 4-6: Atividade moderada - Apenas consigo manter uma breve conversa....
- 7-8: Atividade vigorosa - Apenas consigo dizer uma frase, porque estou...
- 9: Atividade muito difícil - É muito difíc...
- 10: Atividade de esforço máximo - É q...

3. Expectativas sobre o meio aquático como estratégia pedagógica na técnica de dança contemporânea

5. Alguma vez dançaste em meio aquático?

7 respostas



- Sim (azul)
- Não (vermelho)

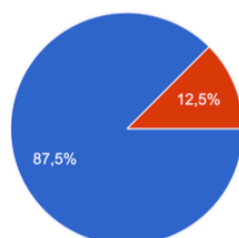
5.1. Se respondeste "Sim" à pergunta anterior, podes descrever brevemente a tua experiência? O que sentiste diferente em relação ao meio terrestre?

7 respostas

(Respondeu que não à pergunta anterior).

6. Gostarias de dançar em meio aquático?

8 respostas



- Sim (azul)
- Não (vermelho)

Inquérito por questionário ao 4º ano

6.1. Porquê

8 respostas

Porque ia ser uma experiência nova e divertida, mas difícil, porque temos de trabalhar muitos músculos.

Porque eu posso perceber como é que o meu corpo trabalha.

Sim, eu gostaria de dançar no meio aquático, porque gostava de sentir e comparar se os exercícios em estúdio são mais fáceis ou mais difíceis do que em meio aquático. E sentir que outros tipos de músculos temos que utilizar para movimentos iguais em meios diferentes.

(Não respondeu).

Porque parece ser uma experiência incrível.

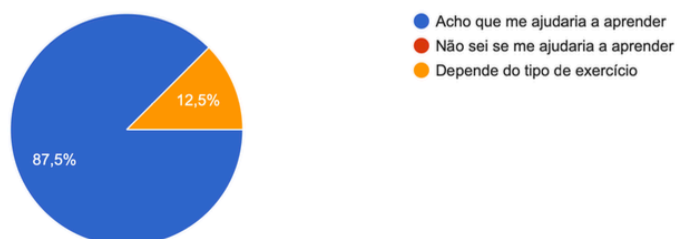
Porque parece ser incrível essa experiência.

Não sei nadar.

Eu acho que é uma boa ideia tentar fazer tudo em slow motion, para fazer os movimentos rápidos, mais devagar.

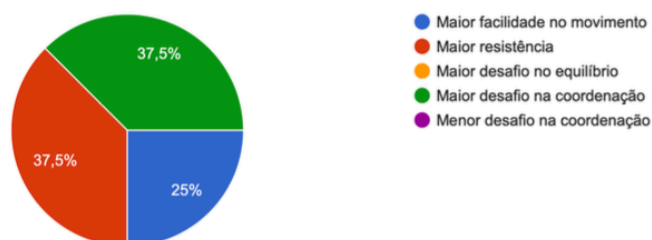
7. Como achas que seria executar os exercícios que aprendeste na aula de técnica de dança contemporânea em meio aquático?

8 respostas



8. Que mudanças achas que sentirias ao executar os exercícios em meio aquático?

8 respostas



Inquérito por questionário ao 4º ano

8.1 Outros

8 respostas

(Não respondeu).

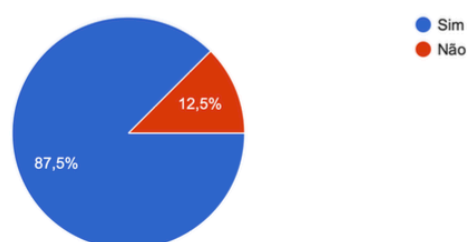
Teria mais tempo para aperfeiçoar o exercício.

Maior desafio no equilíbrio e mais dificuldade em executar exercícios mais rápidos.

Menor desafio na coordenação.

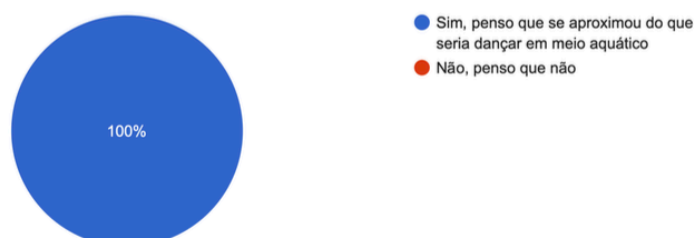
9. Achas que te sentirias confortável e segura a dançar em meio aquático?

8 respostas



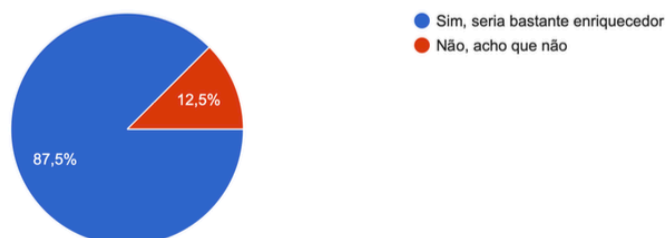
10. Consideras que os exercícios que fizeste em circuito te permitiram perceber como seria dançar em meio aquático?

8 respostas



11. Se pudesses ter aulas de técnica de dança contemporânea na água de forma complementar às aulas em estúdio, gostarias?

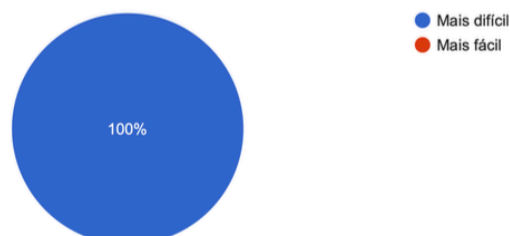
8 respostas



Inquérito por questionário ao 4º ano

12. Acreditas que dançar em meio aquático seria mais difícil ou mais fácil do que em meio terrestre?

8 respostas



12.1. Podes justificar a tua resposta? Consideras que a resistência da água ajudaria ou dificultaria os movimentos?

8 respostas

Dificultaria pela resistência da água.

Eu acho que seria mais difícil porque temos menos balanço.

Porque a água puxa-nos para baixo.

Dançar em meio aquático é mais difícil, porque exige mais força para alguns movimentos que a resistência da água dificulta a fazer.

Dificultava porque a água é mais densa.

Dificultaria.

Porque a água é pesada.

4. Diferenças entre as propriedades físicas do meio terrestre e do meio aquático: Vantagens e Desvantagens

Inquérito por questionário ao 4º ano

13. Consideras que a resistência natural da água pode contribuir para o fortalecimento muscular e desenvolvimento técnico?

8 respostas



13.1. Justifica a tua resposta.

8 respostas

Concordo.

É mais difícil mexer as pernas na água.

Eu acho que ajudaria a fortalecer os músculos porque trabalhamos a maior parte deles.

Sim, a resistência natural da água pode contribuir para o fortalecimento muscular e desenvolvimento técnico, porque ao fortalecer os músculos na água depois no estúdio a fazer os exercícios já se tem uma maior noção corporal de como executar corretamente e mais facilmente.

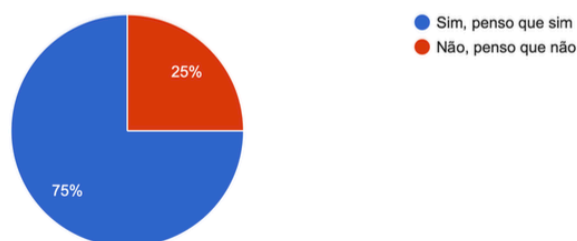
Porque temos mais consciência do nosso corpo.

(Não respondeu).

Concordo plenamente.

14. Achas que realizares os exercícios noutros planos de movimento te poderia ajudar a aprendê-los?

8 respostas



Inquérito por questionário ao 4º ano

14.1. Desenvolve:

8 respostas

Ok.

Eu acho que não me faz diferença.

Eu acho que sim porque eu teria que fazer mais plié para ir mais longe.

Sim, eu acho que realizar exercícios noutros planos de movimento pode ajudar, como por exemplo quando na água empurrámos a parede com as pernas e saltamos e esticamos os pés. Temos mais noção de como fazer em estúdio.

Porque temos mais consciência do nosso corpo.

Sim, porque será mais difícil.

(Não respondeu).

15. Se tivesses a oportunidade de aprender e praticar alguns movimentos da técnica de dança contemporânea numa velocidade reduzida (por exemplo, em *slow motion*), achas que isso te ajudaria a compreendê-los e dominá-los melhor? Porquê?

8 respostas

Sim, porque ia ter mais tempo para pensar.

A perceber se eu estaria a esticar as pernas e os pés.

Sim, porque na água os movimentos só dão para fazer em "slow motion" devido à sua resistência e isso faz com que tenhamos mais tempo para pensarmos e colocarmos-nos melhor.

Sim, porque aprendemos a lógica do movimento.

Cambalhota para trás, acho bastante interessante.

Cambalhota para trás, porque acho muito interessante.

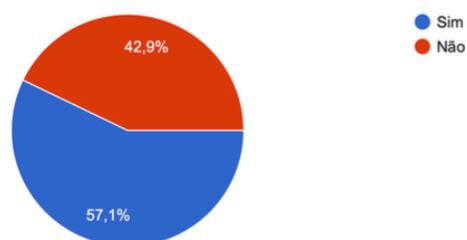
Sim, porque seria mais lento.

Sim para aprender movimentos mais rápidos é melhor fazê-los em slow motion.

Inquérito por questionário ao 4º ano

16. Sentes que a gravidade dificulta a realização dos exercícios no estúdio de dança?

7 respostas



16.1. Porquê?

8 respostas

Porque a força da gravidade puxa e assim o permite.

Eu acho que ajuda porque se não eu estaria a voar.

Porque quando eu estou na Terra não tenho tanto tempo para perceber se estou a esticar tudo.

Não, porque fora de água, no meio terrestre não sentimos a força da gravidade, simplesmente sabemos que ela existe. Por isso é que não dificulta tanto em estúdio.

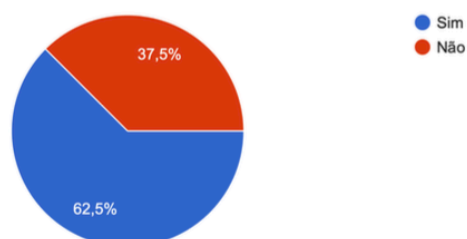
Porque tenho menos força.

Porque não é difícil, por exemplo levantar as pernas.

Às vezes.

17. Achas que a ação da gravidade influencia a tua capacidade de controlares os movimentos?

8 respostas



Inquérito por questionário ao 4º ano

17.1. Porquê?

8 respostas

Não, porque a gravidade não define se posso dançar ou não.

Porque quando eu estou na Terra não tenho tanto tempo para perceber se estou a esticar tudo.

Sim, porque já temos noção de como viver neste meio, simplesmente temos de saber dosear o nosso peso, dependendo dos movimentos que estamos a fazer.

Porque tenho menos força.

Porque a gravidade assim o permite.

Porque a gravidade o permite.

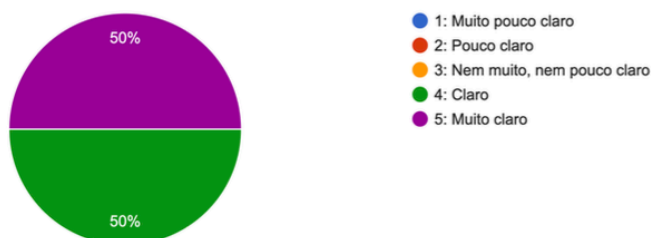
Não é difícil.

Não determina se eu consigo dançar ou não.

5. Opinião sobre a orientação pedagógica da professora estagiária.

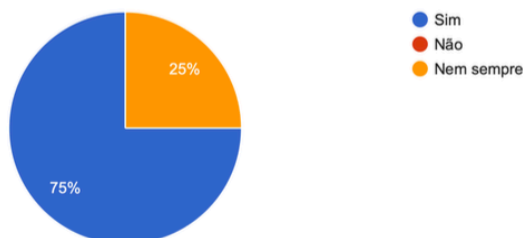
18. Como classificarias a clareza das instruções durante as aulas?

8 respostas



19. Sentiste que as explicações durante as aulas foram suficientes para compreender os movimentos e técnicas?

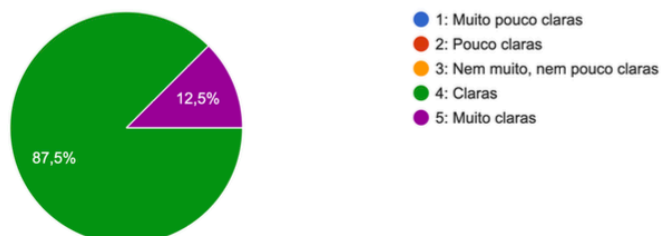
8 respostas



Inquérito por questionário ao 4º ano

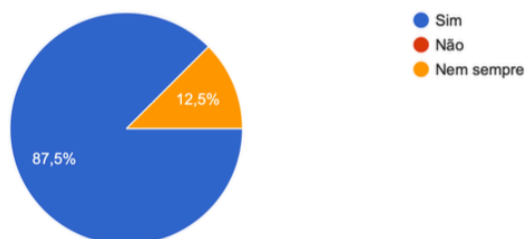
20. Como avalias a clareza das explicações durante as aulas?

8 respostas



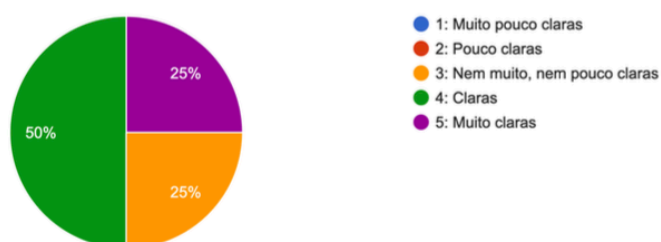
21. Sentiste que foram dadas correções nos momentos necessários?

8 respostas



22. Sentiste que as correções dadas foram claras?

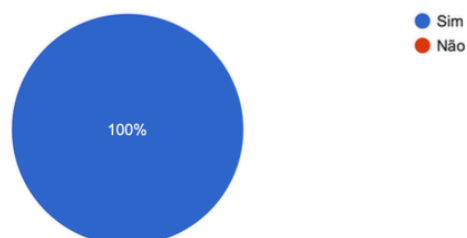
8 respostas



Inquérito por questionário ao 4º ano

23. Sentiste que o conhecimento foi transmitido num ambiente positivo e motivador?

8 respostas



24. Tens alguma sugestão de melhoria para o trabalho da professora estagiária?

8 respostas

Não, perfeita.

Não, eu gostei muito das aulas com a Bia.

Gostei muito do trabalho e da experiência que tive com a estagiária em sala de aula, simplesmente só fiquei um bocado triste de não ter experimentado fazer tudo na piscina. De resto gostei de tudo.

Não, eu adorei mesmo.

Não, gostei imenso.

Nada, amei tudo!

Não, foi incrível, uma fofa!!

Não! Ela é linda e perfeita!

APÊNDICE J – Pedido de autorização de utilização da entrevista ao professor Luís Xarez

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO

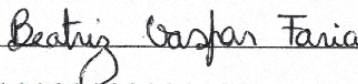
O presente Pedido de Autorização é referente ao Estágio intitulado: “O ensino da Técnica de Dança Contemporânea em meio aquático: estratégias para a aquisição de competências e conteúdos com alunos do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha”, a realizar pela estagiária Beatriz Faria, sob a orientação da Professora Doutora Ana Silva Marques, no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, na Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Objetivo da utilização:

A entrevista com o professor Luís Xarez irá contribuir para a análise e fundamentação teórica do projeto de estágio, permitindo uma melhor compreensão das práticas pedagógicas e experiências profissionais relacionadas com o ensino da dança em meio aquático.

A Estagiária,

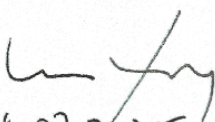
Beatriz Faria



Declaração de Autorização

Confirmo que consinto a utilização da transcrição da entrevista realizada para o relatório de estágio de Beatriz Faria, com o objetivo de permitir uma análise e fundamentação teórica, permitindo uma melhor compreensão das práticas pedagógicas e experiências profissionais relacionadas com o ensino da dança em meio aquático.

Assinado:



Data: 24.07.2025

APÊNDICE K – Pedido de autorização da entrevista à professora Joana Sousa

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO

O presente Pedido de Autorização é referente ao **Estágio** intitulado: “**O ensino da Técnica de Dança Contemporânea em meio aquático: estratégias para a aquisição de competências e conteúdos com alunos do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha**”, a realizar pela **estagiária Beatriz Faria**, sob a orientação da Professora Doutora Ana Silva Marques, no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, na Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Objetivo da utilização:

A entrevista com a professora será uma oportunidade para obter informações complementares sobre o processo de aprendizagem das alunas, evidenciando possíveis mudanças no desempenho técnico e na consciência corporal ao longo do projeto. Além disso, permitirá comparar com experiências anteriores, caso a docente tenha referências de outros métodos de ensino, e refletir sobre a aplicabilidade do meio aquático na dança contemporânea, bem como suas contribuições para o desenvolvimento das alunas.

A Estagiária, Beatriz Faria _____

Declaração de Autorização

Confirmo que consinto a utilização da transcrição da entrevista realizada para o relatório de estágio de Beatriz Faria, com o objetivo de obter informações complementares sobre o processo de aprendizagem das alunas, evidenciando possíveis mudanças no desempenho técnico e na consciência corporal ao longo do projeto.

Assinado: *Joana Sousa*

Data: *27/02/2025*

APÊNDICE L – Consentimento informado das alunas do 4º ano

Declaração de Autorização

Eu, Alice Drake-Fosbury, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Isabella Fosbury, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Nadadorco 29 de Janeiro 25

Assinatura do Encarregado de Educação: A. Drake Fosbury

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Marlene Clark, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Anna Luisa Clark, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: 19.02.25

Assinatura do Encarregado de Educação: m-Clark

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, LETA CONTENHO, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a LATA CONTENHO, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: CALDAS DA RAINHA, 17 DE NOVEMBRO DE 2024

Assinatura do Encarregado de Educação: [Assinatura]

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, João Lopes Frazão, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Quatro Frazão, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Caldas da Rainha, 13 de Junho 2024

Assinatura do Encarregado de Educação: João Lopes Frazão

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, André, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Carla, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Caldas da Rainha, 19 de Junho 2024

Assinatura do Encarregado de Educação: André

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Susana Maria da Costa Soares, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Vídesta Soares Barroso, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: 10/02/2025

Assinatura do Encarregado de Educação: Susana Soares

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

APÊNDICE M – Consentimento informado das alunas do 3º ano

Declaração de Autorização

Eu, SERGIO VILHAR, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Carla Maria Viana, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Caldas da Rainha 18/11/2024

Assinatura do Encarregado de Educação: [Assinatura]

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Filipe Alexandre de C. Lima, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Ana Diana Costa, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Caldas da Rainha, 13 de Agosto 2024

Assinatura do Encarregado de Educação: [Assinatura]

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Teresa Isabel Pereira, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Edna Barreiros, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Leiria, 27.11.2024

Assinatura do Encarregado de Educação: [Assinatura]

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, João Louro, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Madalena L. Almeida, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Caldas da Rainha, 16. nov. 2024,

Assinatura do Encarregado de Educação: [Assinatura]

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Anabela Borges da Silva, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Mª Carolina Santos, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: 13 novembro 2024

Assinatura do Encarregado de Educação: [Assinatura]

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Tânia Valentim, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Isabel V. Martins, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: 13 Novembro 2024, Caldas da Rainha

Assinatura do Encarregado de Educação: [Assinatura]

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Nuno Gonçalves Gomes Amorim, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Leonor Maria C. Amorim, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Caldas da Rainha 14/11/2024

Assinatura do Encarregado de Educação: [Assinatura]

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Isabel Moneria, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Mariza Matilde Moniz, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Caldas da Rainha, 13 Novembro 2024

Assinatura do Encarregado de Educação: [Assinatura]

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Olga Rêda, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Olivia Leandro, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Amoreira, 13 nov 2024

Assinatura do Encarregado de Educação: [Assinatura]

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Daniela Sofia H. Santos, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Caroline Vicente, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Caldas Rainha 17/11/2024

Assinatura do Encarregado de Educação: Daniela Santos

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Cláudia Cernaveira, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Imês Peredo, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Caldas da Rainha, 18/11/2024

Assinatura do Encarregado de Educação: Cláudia Cernaveira

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Catarina Leal Monteiro, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Francisco Leal Monteiro, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: C. Rainha 15/11/2024

Assinatura do Encarregado de Educação: Catarina Monteiro

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Vitorina Mykychuk, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Sofia Mykychuk, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Caldas da Rainha 18.11.2024

Assinatura do Encarregado de Educação: [Assinatura]

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

Declaração de Autorização

Eu, Ana Mafalda Cruz de Barros Vala, na qualidade de Encarregado de Educação do/a aluno/a Sofia Vala Bernardino, declaro que autorizo a participação do meu educando nas atividades referidas, bem como a captação e análise dos dados conforme detalhado.

Local e Data: Caldas da Rainha

Assinatura do Encarregado de Educação: Ana Mafalda Vala

Agradeço que este documento seja preenchido e devolvido à Estagiária.

APÊNDICE N – Autorização de utilização do material desenvolvido

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO

O presente Pedido de Autorização é referente ao **Estágio** intitulado: “O ensino da Técnica de Dança Contemporânea em meio aquático: estratégias para a aquisição de competências e conteúdos com alunos do 3º e 4º ano do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha”, a realizar pela **estagiária Beatriz Faria**, sob a orientação da Professora Doutora Ana Silva Marques, no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, na Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Objetivo do projeto:

Este estágio visa realizar exercícios específicos em meio aquático com alunas da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha, para avaliar o impacto do meio aquático na postura, força e precisão dos movimentos de dança. O objetivo é analisar se as sensações e estímulos na água contribuem para a melhoria do movimento e da técnica nas aulas de dança contemporânea em estúdio.

Solicitação de autorização:

Tendo havido uma autorização para realizar 3 aulas em meio aquático nas instalações do complexo das Piscinas Municipais, nos dias 11, 18 e 25 de fevereiro de 2025, das 16h20 às 17h, solicito à Sociedade de Instrução e Recreio “Os Pimpões” autorização para a utilização de 16 cintos flutuadores, tendo em vista a importância de garantir a sua integridade durante todo o processo. Adicionalmente solicito a autorização para a utilização de apoios móveis adicionais criados com o intuito de proporcionar ainda maior estabilidade para a realização dos exercícios na piscina funda.

Os apoios móveis adicionais serão compostos por 2 *noodles*, 2 bolas próprias para a flutuação, 2 cabos de aço, 1 mosquetão, 1 expansor e serão colocados perpendicularmente à zona da parede da piscina, um de cada lado do corpo das alunas de dança.

Desde já, agradeço à Sociedade de Instrução e Recreio “Os Pimpões” pela colaboração essencial para o desenvolvimento deste projeto académico e profissionalizante.

A Estagiária, Beatriz Faria _____

Declaração de Autorização

Eu, Pedro Mendes, _____,

na qualidade de Coordenador da Escola de Natação da SIR "Os Pimpões", declaro que autorizo a utiliza o de 16 cintos flutuadores e dos apoios móveis adicionais, conforme descrito neste documento.

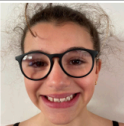
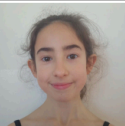
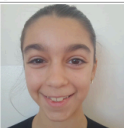
Local e Data: Caldas da Rainha, 20-01-2025

Assinatura: Pedro Mendes

Agradeço que este documento seja preenchido e me seja entregue antes da concretiza o das sessões na piscina.

Anexos

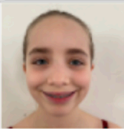
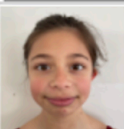
ANEXO I – Constituição da turma do 3º ano do CBD

			ESCOLA VOCACIONAL DE DANÇA DAS CALDAS DA RAINHA ANO LETIVO 2024/25 TURMA 7º - 3º_CBD BÁSICO (7º ANO/3º BÁSICO - AERP_CRDL)		
	007-EVDCR-22 Ana Francisca Sousa Santos Querido		008-EVDCR-22 Carolina dos Santos Vicente		018-EVDCR-18 Constança Maria da Rosa de Castro Vieira
	021-EVDCR-17 Edna Carmo Barradas		019-EVDCR-18 Francisca Leal Monteiro		006-EVDCR-22 Guiomar Dionísio Carreira
	004-EVDCR-22 Inês Filipa Canaveira Macedo		020-EVDCR-18 Leonor Rocha Conde Almeida		011-EVDCR-15 Leonor Valentim Martins
	024-EVDCR-17 Madalena Louro Fialho Almeida		037-EVDCR-16 Maria Carolina Silva Santos		036-EVDCR-20 Maria Matilde Moreira Moniz
	034-EVDCR-21 Olívia Prada Leandro		003-EVDCR-22 Sofia Vala Bernardino		002-EVDCR-22 Sofia Mykychur

ANEXO II – Constituição da turma do 4º ano do CBD



ESCOLA VOCACIONAL DE DANÇA DAS CALDAS DA RAINHA
ANO LETIVO 2024/25
TURMA 8º - 4º_CBD BÁSICO (8º ANO/4º BÁSICO -
AERP_CRDL)

 006-EVDCR-21 Anna Luisa Lemos Clark	 049-EVDCR-14 Carolina Santos Sil	 048-EVDCR-14 Constança Filipa Caroleiro Ribeiro
 009-EVDCR-15 Isabelle Francesca Brake Fosbury	 005-EVDCR-21 Lara Filipa dos Santos Lourenço	 013-EVDCR-20 Maria Inês Diegues Faustino
 030-EVDCR-17 Maria Inês Tavares Pinto	 377-EVDCR-13 Maria Teresa Felizardo Lopes Franco	 005-EVDCR-24 Violeta Soares Bártolo

ANEXO III – Planificação trimestral para o 3ºCBD_ Técnicas de Dança Contemporânea



Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castanheira e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

PLANIFICAÇÃO TRIMESTRAL PARA O 3ºCBD_ TÉCNICAS DE DANÇA CONTEMPORÂNEA				
Aplicação de todos os conteúdos adquiridos no 2º ciclo				
	Conteúdo	1º Período	2º Período	3º Período
WARM UP	Trabalho de resistência, força e flexibilidade	Fortalecimento muscular dos diferentes grupos através do peso do próprio corpo	Aumento de repetições	Aumento de carga
	Body isolations	Isolamento da cabeça, membros superiores e inferiores	Todas as partes do corpo	Combinação com outros skills
	Sitting Spine Stretches	Snake, roll up/roll down, pulse, bounce/rebound, release, high lift	Aumento da velocidade de execução, diferentes acentuações	Combinação na articulação de outros skills
	Breathings	Nas posições sentadas: pernas cruzadas e plantas dos pés juntas	Em 2ª posição e arm coordinations	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	Snake	Front e side a 4 tempos	Maior amplitude	

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | <https://www.facebook.com/escolavocacionaldancacaldasrainha> | _evdcr



Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castanheira e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

STRENGTHENING [FLOOR WORK]	Feet coming forward	Em paralelo, 1ª e 2ª posição		
	Contraction	Em paralelo, 1ª e 2ª posição	Aumento de complexidade e conjugação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	Contraction com drop the head	Introdução a 4 tempos	A 2 tempos	
	High lift	Em paralelo e 2ª posição sem apoio das mãos	Conjugação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	Spirals	Com as pernas cruzadas e 4ª posição	Com arm coordinations e roll the leg com pernas cruzadas	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	Long lean	De 2ª posição, combinação completa	Maior complexidade na articulação de conteúdos	
	Turn around the back	Em 4ª posição e com combinação com outros skills	Diferentes acentuações	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	Exercise on six	Subida aos joelhos no high lift; 3 tempos para cada movimento	Exercício completo	

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | <https://www.facebook.com/escolavocacionaldancacaldasrainha> | _evdcr



Estratégias de ensino da Técnica de Dança Contemporânea em meio aquático com alunas do 3º e 4º anos do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha



Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castaninha e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

STRENGTHENING [FLOOR WORK]	• Swing legs	A 1 tempo com mudança de níveis e hop	Aumento da complexidade com outros skills	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Slide jump	Com arch back; para um pé	A 1 tempo e com maior amplitude	
	• Cambalhota de ombro	Para os dois lados; a terminar nos joelhos e na posição decúbito ventral	Cambalhota de ombro inversa a iniciar na posição decúbito ventral e a finalizar na posição sentada	Articulação com outros conteúdos
PHRASING [CENTRE WORK]	• Body parts isolations	Coordenação das diferentes partes do corpo	Maior complexidade musical	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Knee bend	Em paralelo, 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posição; Com curve front, side e spiral	Maior complexidade da coordenação de braços	
	• Deep knee bend	Em paralelo, 1ª e 2ª posição	Maior complexidade na combinação com outros skills	
	• Curve e Body Arch	A 4 tempos	Aumento da complexidade	
	• Brushes in/off the floor	Sem espiral; paralelo e 1ª posição	Com espiral; maior coordenação de braços; mudanças de direção	Maior complexidade na articulação de conteúdos

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | <https://www.facebook.com/escolavocacionaldancacaldasrainha> | _evdcr



Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castaninha e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

PHRASING [CENTRE WORK]	• Side Contraction	Side contraction e release: trabalho a pares	Maior complexidade na articulação de conteúdos	
	• Contraction e Deep contraction	Em paralelo, 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posição	Conjugação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Turn with spiral	Com ½ volta	Com volta completa	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Bounce e Rebound	Em paralelo, 1ª, 2ª	Em 5ª posição; Com maior complexidade na coordenação de braços e transfer of weight	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Passé	Com ½ volta	Com volta completa Passes com curve front	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• High leg beats	Em paralelo e 1ª posição	Front, side e back	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Lunges	Front, side e back com curve e high lift	Com mudança de direção	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Arabesque		Flat back lento a 90º	Maior complexidade na articulação de conteúdos

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | <https://www.facebook.com/escolavocacionaldancacaldasrainha> | _evdcr





Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castanhinha e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

PHRASING [CENTRE WORK]	• Circle of the leg		A 45º/90º inwards e outwards	Com coordenação de braços
	• Arm swings/Figures of eight		Introdução a 4 tempos	Aumento da complexidade e conjugação com outros conteúdos
	• Transfer of weight	Complexidade nas deslocações	Com braços, curve e contraction	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Transfer of level	Sem apoio das mãos	Aumento da complexidade e velocidade	Maior complexidade na articulação de conteúdos
TRAVELING STEPS/JUMPS	• Triplets	Front e back com spiral	Com turn	Aperfeiçoamento técnico
	• Prances	A 2 tempos com deslocação	A tempo	Combinação com outros skills
	• Sideways fall		Fall para 1 pé, transição do nível médio para nível baixo	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Small jumps	Em todas as posições e com mudança de direção	Com ½ volta	Maior complexidade na articulação de conteúdos

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | <https://www.facebook.com/escolavocacionaldancaldasrainha> | _evdcr



Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castanhinha e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

TRAVELING STEPS/JUMPS	• Sissones	Introdução de sissones laterais	A 2 tempos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Tilt	Simples sem troca de perna	Transferência de peso da perna de apoio sem deslocação	Aumento da velocidade
	• Bells	Sem e com salto	Maior complexidade na coordenação dos braços	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Leap	Com troca de perna	Com espiral e por roll the leg	Aperfeiçoamento técnico
	• Gazela	Front	Maior complexidade na articulação de conteúdos	
	• Sparkle	Com braços em oposição e com espiral	Com braços em 5ª aberta e com espiral	
	• Strike	Com deslocação	Aperfeiçoamento técnico	

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | <https://www.facebook.com/escolavocacionaldancaldasrainha> | _evdcr





Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castanheira e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

TRABALHO DE REPERTÓRIO			Trabalho e análise de um excerto de repertório Coreógrafos: - Rui Horta - Henrique Rodovalho - Carolyn Carlson	Aperfeiçoamento técnico e artístico do repertório trabalhado
COOL DOWN	Trabalho de alongamento e relaxamento muscular			

ANEXO IV – Planificação trimestral para o 4ºCBD_Técnicas de Dança Contemporânea



Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castaninha e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

PLANIFICAÇÃO TRIMESTRAL PARA O 4ºCBD_TÉCNICAS DE DANÇA CONTEMPORÂNEA				
Aplicação de todos os conteúdos adquiridos no 3º ano				
	Conteúdo	1º Período	2º Período	3º Período
WARM UP	Trabalho de resistência, força e flexibilidade	Fortalecimento muscular dos diferentes grupos através do peso do próprio corpo	Aumento de repetições	Aumento de carga
	Body isolations	Isolamento da cabeça, membros superiores e inferiores, kicks	Todas as partes do corpo	Combinação com outros skills
	Sitting Spine Stretches	Snake, roll up/roll down, pulse, bounce/rebound, release, high lift	Aumento da velocidade de execução, diferentes acentuações	Combinação na articulação de outros skills
	Breathings	Em todos os níveis e posições do corpo, arm coordinations	Aplicação transversal, articulação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	Snake	Front e side	Maior amplitude e aumento da velocidade de execução	Maior complexidade na articulação de conteúdos

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | <https://www.facebook.com/escolavocacionaldancacaldasrainha> | _evdcr



Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castaninha e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

STRENGTHENING [FLOOR WORK]	Feet coming forward	Em paralelo, 1ª e 2ª posição	Aumento de complexidade e conjugação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	Contraction	Com pernas cruzadas e pés esticados, frog, pernas alongadas, 2ª e 4ª posições	Com spiral e extension of the leg	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	Contraction com drop the head	1 tempo	Aumento da velocidade de execução	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	Deep contraction	Em todas as posições e combinada com release	Conjugação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	High lift	Em paralelo e 2ª posição sem apoio das mãos	Conjugação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	Flat back	Em paralelo, 1ª e 2ª posições	Conjugação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	Spirals	Em todas as posições, combinação com outros conteúdos	Com arm coordinations	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	Curve	Front, side, em todas as posições	Articulação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | <https://www.facebook.com/escolavocacionaldancacaldasrainha> | _evdcr





Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castanheira e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

STRENGTHENING [FLOOR WORK]	• Long lean	Arms coordination, spiral e high lift	Maior complexidade na articulação de conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Pleading	Com spiral, arms coordination	Articulação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Turn around the back	Em 4ª posição e com combinação com outros skills	Diferentes acentuações e arms coordination	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Back leg extension	Com contraction, spiral e arms coordination	Articulação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Exercise on six	1 tempo	Aumento da velocidade de execução	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Swing legs	A 1 tempo com mudança de níveis e hop	Aumento da complexidade com outros skills	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Slide	Com unroll the leg	Aumento da complexidade com outros skills	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Slide jump	Com arch back; para um pé	A 1 tempo e com maior amplitude	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Cambalhota de ombro	Para os dois lados; passagem pelo ombro sem apoio de mãos	Cambalhota de ombro inversa a iniciar na posição decúbito ventral e a finalizar na posição sentada	Articulação com outros conteúdos

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | https://www.facebook.com/escolavocacionaldancacaldasrainha | _evdcr



Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castanheira e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

PHRASING [CENTRE WORK]	• Body parts isolations	Coordenação das diferentes partes do corpo	Maior complexidade musical	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Knee bend	Em paralelo, 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posição; Com curve front, side e spiral	Maior complexidade da coordenação de braços	
	• Deep knee bend	Em todas as posições, arms coordination	Maior complexidade na combinação com outros skills	
	• Curve e Body Arch	A 2 tempo	Aumento da complexidade	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Brushes in/off the floor	Em todas as posições, com spiral	Maior coordenação de braços; mudanças de direção	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Rise	Em todas as posições, arms coordination	Articulação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Side Contraction	Complexidade de execução	Com turn	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Contraction e Deep contraction	Em paralelo, 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posição	Conjugação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | https://www.facebook.com/escolavocacionaldancacaldasrainha | _evdcr





Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castanheira e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

PHRASING [CENTRE WORK]	• Turn with spiral	Com turn	Conjugação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Bounce e Rebound	Em paralelo, 1ª, 2ª	Em 5ª posição; Com maior complexidade na coordenação de braços e transfer of weight	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Passé	Com spiral, com curve	Com turn	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• High leg beats	Em 1ª, 5ª posição, front, side e back	Conjugação com outros conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Lunges	Front, side e back com curve e high lift	Com mudança de direção	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Arabesque	Com flat back, com ½ turn inwards	Com spiral, com ½ turn out wards	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Circle of the leg in/off the floor	A 2/1 tempo on the floor, outwards, inwards, com spiral	Arms coordination	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Arm swings/Figures of eight	A 2 tempos, front, side, com lunges	Com passé	Aumento da complexidade e conjugação com outros conteúdos

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | <https://www.facebook.com/escolavocacionaldancacaldasrainha> | _evdcr



Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castanheira e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

PHRASING [CENTRE WORK]	• Transfer of weight	Complexidade nas deslocções	Com braços, curve e contraction	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Transfer of level	Sem apoio das mãos	Aumento da complexidade e velocidade	Maior complexidade na articulação de conteúdos
TRAVELING STEPS/JUMPS	• Triplets	Front, side e back com spiral, arms coordination, com turn	Aumento da velocidade de execução	Aperfeiçoamento técnico
	• Monkey	Front e back	Articulação com outros conteúdos	
	• Prances	Front e back, com hop	Com mudança de direção	Combinação com outros skills
	• Sideways fall	Fall sem apoio das mãos		Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Small jumps	Em todas as posições e com mudança de direção	Com ½ volta	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Sissones	Paralelo e turn out, side, front e back	Arms coordination	Maior complexidade na articulação de conteúdos

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | <https://www.facebook.com/escolavocacionaldancacaldasrainha> | _evdcr





Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castanhinha e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

TRAVELING STEPS/JUMPS	• Tilt	A 90º, Com ½ point	Com half turn	Aumento da velocidade
	• Bells	Sem e com salto	Maior complexidade na coordenação dos braços	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Leap	Com leg extension, roll the leg, com spiral		Aperfeiçoamento técnico
	• Gazela	Front e side	Maior complexidade na articulação de conteúdos	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Sparkle	Com spiral	Com direções e arms coordination	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Strike	Front e side	Arms coordination e spiral	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Bell	Arms coordination	Aperfeiçoamento técnico	Maior complexidade na articulação de conteúdos
	• Bull turn	Com pernas alongadas e atitude	Com fall/recouver	

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | <https://www.facebook.com/escolavocacionaldancacaldasrainha> | _evdcr



Departamento Técnicas de Dança | Ana Sofia Castanhinha e Cristina Correia
Revisão Biénio 23.25

TRABALHO DE REPERTÓRIO			Trabalho e análise de um excerto de repertório Coreógrafos: - Crystal Pite - Hofesh Shechter - Jiri Kilian	Aperfeiçoamento técnico e artístico do repertório trabalhado
COOL DOWN	Trabalho de alongamento e flexibilidade, com respiração coordenada e relaxamento muscular			

Rua Dr. Fernando Correia | 2500 - 810 Caldas da Rainha | 262 843 707 | evdcr@sapo.pt | <https://www.facebook.com/escolavocacionaldancacaldasrainha> | _evdcr



ANEXO V – Certificação em *Progressing Ballet Technique*

CERTIFICATION IN PROGRESSING BALLET TECHNIQUE

PRESENTED TO :

BEATRIZ GASPAR FARIA

CERTIFIED ON NOV 3, 2024

THE HOLDER HAS TRAINED AND HAS BEEN ASSESSED IN PROGRESSING BALLET TECHNIQUE JUNIOR, SENIOR
& ADVANCED PROGRAMS.

THE LEARNER HAS ACHIEVED:

- AN UNDERSTANDING OF THE ACTIVATION OF MUSCLE MEMORY TO ACTIVATE "TURN OUT"
- AN UNDERSTANDING OF THE ACTIVATION OF MUSCLE MEMORY TO ENHANCE "ADAGE MOVEMENTS"
- AN UNDERSTANDING OF THE ACTIVATION OF MUSCLE MEMORY TO ACCELERATE "ALLEGRO"
- AN UNDERSTANDING OF THE ACTIVATION OF MUSCLE MEMORY TO ACTIVATE "BATTERIE"
- AN UNDERSTANDING OF THE ACTIVATION OF MUSCLE MEMORY FOR CONTROLLED LANDINGS
- AN UNDERSTANDING OF HOW TO BREAKDOWN THE EXERCISES
- AN UNDERSTANDING OF HOW TO BUILD THE EXERCISES
- AN UNDERSTANDING OF THE APPROPRIATE AGE RELEVANT TO EACH EXERCISE
- AN UNDERSTANDING OF THE CORRECT MUSCLE GROUPS THAT ASSIST EACH MOVEMENT
- AN UNDERSTANDING OF HOW TO TRANSFER THE MUSCLE MEMORY INTO THE BALLET CLASS

TIME APPLIED TO CERTIFICATION: 6 HOURS



CALLIE SANT OFFICIAL TUTOR UK & EU

MARIE WALTON-MAHON OAM
FOUNDER & ARTISTIC DIRECTOR

