



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**Uma proposta metodológica somática para o
conhecimento incorporado a partir das técnicas
de Dança Contemporânea para os estudantes
do 5.º e 6.º grau do
Ensino Artístico Especializado da Dança
da Escola Luís António Verney**

Maria Borges da Gama Cortez Pinto

Orientadora

Professora Especialista Sylvia Rijmer

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

outubro de 2024



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**Uma proposta metodológica somática para o
conhecimento incorporado a partir das técnicas
de Dança Contemporânea para os estudantes
do 5.º e 6.º grau do
Ensino Artístico Especializado da Dança
da Escola Luís António Verney**

Maria Borges da Gama Cortez Pinto

Orientadora

Professora Especialista Sylvia Rijmer

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

outubro de 2024

Agradecimentos

Um agradecimento especial à minha orientadora, Sylvia Rijmer, pelo contributo inestimável para a realização deste Estágio. O seu vasto conhecimento, aliado à capacidade de ensinar com respeito e sensibilidade, abriu caminhos e soluções com uma generosidade inspiradora. O entusiasmo da Professora Sylvia, pelo ensino e pela Dança, proporcionou grandes aprendizagens, refletindo-se significativamente neste percurso. Sou profundamente grata por todo o apoio e dedicação.

A todos os professores do Curso de Mestrado em Ensino de Dança (MED), pelas aprendizagens essenciais e encorajamento generoso ao longo deste processo desafiador. Cada um, à sua maneira, fez a diferença neste percurso.

À Joana Domingos, a quem devo um agradecimento especial pelo apoio contínuo, pelo estímulo constante e pela troca de ideias, mas sobretudo pela amizade que muito significa para mim.

A todos os colegas do MED, com quem criei laços de amizade e cumplicidade, desejo um enorme sucesso nos seus percursos pessoais e profissionais.

Um agradecimento muito especial aos estudantes do 5.º e 6.º anos da Escola Básica e Secundária Luís António Verney (EBSLAV), sem os quais este Estágio nunca teria existido, e com quem desenvolvemos uma ligação genuína. Desejo-lhes um futuro cheio de dignidade, beleza e esperança.

À Irina Soares, coordenadora do Departamento de Dança, que acolheu este projeto com todo o apoio e abertura. A todo o corpo docente e colaboradores da EBSLAV, cuja generosidade e confiança proporcionaram a oportunidade de criar este trabalho com suporte humano e confiança.

À Margarida Belo Costa, cujo apoio constante e enorme generosidade ao nos acolher no seu espaço de trabalho, com profissionalismo e amizade, foram indispensáveis para a concretização deste Estágio. Deixo aqui o meu profundo agradecimento.

A todos os meus professores, colegas, estudantes e amigos da Dança, que levo comigo neste percurso, o meu reconhecimento.

À Margarida, por quem tenho uma estima profunda, e que sempre me acompanha, fazendo sempre a diferença em tudo o que faço.

À minha família — Mãe, Avó, Manel, Gim, Ana, Francisco, Rui, Melody, Chiquinho e Maria João — pelo bem-querer e apoio incondicional.

Ao Daniel, pela paciência, incentivo constante e apoio generoso, que foram verdadeiramente motivadores, permitindo-me manter o foco e alcançar os meus objetivos.

Resumo

O Relatório de Estágio apresenta a intervenção pedagógica desenvolvida no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança (MED) da Escola Superior de Dança de Lisboa (ESD). O Estágio realizado com os estudantes do 5.º e 6.º ano do Ensino Artístico Especializado da Dança (EAED), da Escola Básica e Secundária Luís António Verney (EBSLAV), em Lisboa, no ano letivo de 2023/2024, teve como objetivo desenvolver as competências técnicas e criativas dos estudantes, integrando uma abordagem somática em técnicas de Dança Contemporânea para promover o conhecimento incorporado.

A metodologia de investigação, de carácter qualitativo e baseada na investigação-ação, foi estruturada em três fases: observação, participação acompanhada e lecionação autónoma. As atividades seguiram três etapas principais: introdução e exploração dos conceitos somáticos e técnicos, adaptação às necessidades pedagógicas da escola, e uma fase final focada na experimentação e singularidade dos estudantes, envolvendo a exploração subjetiva, o desenvolvimento técnico e a reflexão crítica. A recolha de dados incluiu o diário de bordo, as reflexões escritas dos estudantes, questionários e gravações em vídeo, permitindo uma avaliação contínua ao longo do processo.

Os resultados mostraram uma melhoria significativa na consciência corporal dos estudantes, com avanços no alinhamento dinâmico e funcional, no uso eficiente da gravidade e na perceção sensorial. O reconhecimento anatómico aprimorou a organização do corpo dançante, favorecendo a execução técnica mais precisa e expressiva. Pelo incentivo à exploração de novas formas de movimento e expressão autónoma, a interação corpo-mente mostrou-se fundamental para o progresso criativo dos processos de aprendizagem dos estudantes.

Apesar da implementação breve, os estudantes demonstraram um acesso cada vez mais consciente à integração corpo-mente, o que revelou o seu potencial criativo. Esta abordagem ampliou a capacidade de escuta e resposta corporal dos estudantes, potencializando, simultaneamente, a sua versatilidade técnica e criativa na Dança.

Conclui-se que o Estágio demonstrou a eficácia das metodologias somáticas no desenvolvimento técnico e criativo dos estudantes, promovendo a sua autonomia enquanto futuros agentes da Dança e fortalecendo a confiança no processo criativo. Esta abordagem revelou-se valiosa para uma aprendizagem aberta a práticas reflexivas, preparando os estudantes para enfrentar os desafios da Dança Contemporânea com maiores esclarecimentos, versatilidade e sensibilidade artística.

Palavras-chave: ensino de dança, técnicas de dança contemporânea, consciência somática, conhecimento incorporado, práticas subjetivas de movimento.

Abstract

The internship report describes the pedagogical intervention carried out as part of the master's degree in dance education at The Superior School of Dance in Lisbon, Portugal. Conducted with students of the 5th and 6th year of the Specialized Dance Education at the Luís António Verney Secondary School (EBSLAV), in Lisbon, during the 2023/2024 academic year. The internship aimed to develop the students' technical and creative skills by integrating a somatic approach within Contemporary Dance techniques to foster embodied knowledge.

The applied research methodology was qualitative, and action-research based, structured in three sequential phases: observation, guided participation, and autonomous teaching. The activities were also organized into three main phases: introduction and exploration of somatic and technical concepts, adaptation to the pedagogical needs of the host institution, and a final phase focused on experimentation and individual student expression, emphasizing exercises focused on subjective exploration, technical development, critical reflection, and creative collaboration. Data collection tools included a logbook, students' written reflections, questionnaires, and video recordings which enabled a cyclical evaluation throughout the process.

The results demonstrated a significant improvement in students' body awareness, with progress in dynamic and functional alignment, effective use of gravity, and sensory perception. Anatomical awareness and correct placement enhanced the organization of the dancing body, favoring more precise and expressive technical execution. The integration of mind and body intensified artistic and technical expressivity and played a crucial role in their creative development, encouraging students to explore new movement forms and express themselves with greater autonomy and innovation. Despite the brief implementation, students demonstrated increasingly conscious integration of their body-mind connection, revealing their creative potential. This approach expanded students' ability to listen and respond to their bodies in motion, simultaneously enhancing their technical versatility and creativity in dance.

In conclusion, the internship demonstrated the effectiveness of somatic methodologies in the technical and creative development of students, promoting their autonomy as future dance practitioners and strengthening their confidence in the creative process. This approach proved valuable for an education open to reflective practices, preparing students to face the challenges of Contemporary Dance with greater awareness, versatility, and artistic sensitivity.

Keywords: dance education, contemporary dance techniques, somatic awareness, embodied knowledge, subjective movement practices.

Acrónimos e siglas

AELAV — Agrupamento de Escolas Luís António Verney

BMC — Body-Mind Centering®

EAED — Ensino Artístico Especializado da Dança

EBSLAV — Escola Básica e Secundária Luís António Verney

ELAV — Escola Luís António Verney

ESD — Escola Superior de Dança

LA — Lecionação Autónoma

MBC — Margarida Belo Costa

PA — Participação Acompanhada

TDCont — Técnica de Dança Contemporânea

TDC — Técnica de Dança Clássica

Índice

Introdução	1
CAPÍTULO I	3
ENQUADRAMENTO GERAL	3
1. CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO.....	3
2. CARACTERIZAÇÃO DOS ESTUDANTES DO 5.º E 6.º ANO DO EAED	4
2.1 ANÁLISE DO PÚBLICO-ALVO	6
3. OBJETIVOS DE ESTÁGIO	6
3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
3.2 AS FASES DE IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS	8
CAPÍTULO II	9
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	9
1. INTRODUÇÃO	9
2. DANÇA CONTEMPORÂNEA OCIDENTAL: A EXPRESSIVIDADE DO CORPO	12
2.1 AS TÉCNICAS DE DANÇA CONTEMPORÂNEA: INTERDISCIPLINARIDADE, SUBJETIVIDADE E INTEGRAÇÃO	14
2.2 O ENSINO DE DANÇA: UMA PERSPETIVA HOLÍSTICA E MULTIFACETADA	17
3. A INCORPORAÇÃO DO CONHECIMENTO PARA DANÇAR E CRIAR.....	20
3.1 A COGNIÇÃO INCORPORADA NA DANÇA	22
4. O CORPO DANÇANTE E A CONSCIÊNCIA CORPORAL.....	24
4.1 O PENSAMENTO SOMÁTICO E A DANÇA.....	24
4.2 PRÁTICAS SOMÁTICAS SEMIESTRUTURADAS E A DANÇA CONTEMPORÂNEA.....	26
5. UMA METODOLOGIA SOMÁTICA PARA O CONHECIMENTO INCORPORADO NA DANÇA CONTEMPORÂNEA	31
CAPÍTULO III	34
METODOLOGIAS DE INVESTIGAÇÃO	34
1. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO.....	34
2. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS.....	35
2.1 TÉCNICAS DE OBSERVAÇÃO	36
2.2 REGISTO AUDIOVISUAL	37

2.3 DIÁRIO DE REFLEXÃO INDIVIDUAL	37
2.4 QUESTIONÁRIOS	38
2.5 OUTRAS INFORMAÇÕES	38
3. DELINEAÇÃO DO ESTÁGIO NA EBSLAV	38
3.1 PLANO DE AÇÃO ELABORADO EM COOPERAÇÃO COM A ELAV.....	39
4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	42
4.1 VISÃO GERAL DO PROCESSO METODOLÓGICO.....	42
CAPÍTULO IV	44
ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	44
1. PERÍODO 1: RECONHECIMENTO	44
1.1 FASE DE OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA (21,5 HORAS)	44
1.2 FASE DE PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA (7,5 HORAS)	51
1.3 LECIONAÇÃO AUTÓNOMA: FASE 1 (6 HORAS)	57
2. PERÍODO 2: IMPLEMENTAÇÃO E PARTICIPAÇÃO INTEGRADA	62
2.1 FASE DE OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE (16,5 HORAS).....	633
2.2 LECIONAÇÃO AUTÓNOMA: FASE 2 (10,5 HORAS).....	66
3. PERÍODO 3: SINGULARIDADE E EXPERIMENTAÇÃO	73
3.1 FASE DE OBSERVAÇÃO NÃO PARTICIPANTE (6 HORAS)	73
3.2 LECIONAÇÃO AUTÓNOMA: FASE 3 (9 HORAS)	74
3.3 REFLEXÃO DOS QUESTIONÁRIOS FINAIS	77
4. REVISÃO DOS RESULTADOS OBSERVADOS AO LONGO DO ESTÁGIO.....	80
4.1 ANÁLISE DOS PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO	80
CAPÍTULO V	83
CONCLUSÕES	83
1. REVISÃO DOS RESULTADOS	83
REFLEXÃO PESSOAL	85
CONCLUSÃO GERAL	85
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
APÊNDICES	i

Apêndice A — Considerações sobre o período da adolescência	i
Apêndice B — Descrição e análise da amostra	iii
Apêndice C — Consentimento livre e informado.....	ix
Apêndice D — Ferramenta de recolha de dados	x
Apêndice E — Plano cronológico do Estágio	xi
Apêndice F — Plano de atividades da ELAV.....	xiv
Apêndice G — Correspondência eletrónica com a escola cooperante	xv
Apêndice H — Estágio: Processo Metodológico	xxi
Apêndice I — Análise descritiva do diário de bordo	xxviii
Apêndice J — Notas de campo: setembro e outubro de 2023	xxxiv
Apêndice K — Fase de Participação Acompanhada	xxxvii
Apêndice L — Prática Metodológica: Lecionação Autónoma	xlvii
Apêndice M — 1.º Período: Reconhecimento.....	lxiv
Apêndice N — Gravações de vídeo.....	lxxvi
Apêndice O — Análise das Reflexões escritas individuais	lxxviii
Apêndice P — 2.º Período: Implementação e Participação Integrada	lxxxiv
Apêndice Q — Análise dos Questionários do 2.º período	xcix
Apêndice R — 3.º Período: Singularidade e Experimentação	cxiv
Apêndice S — Análise dos Questionários Finais	cxxix
Apêndice T — Dados recolhidos	cxxxiv
Apêndice U — Dados recolhidos	ccxiv

Índice de tabelas

Tabela 1: Instrumentos e técnicas de recolha de dados	36
Tabela 2: Comparação das horas de contacto entre as turmas do 9.º e 10.º ano	39
Tabela 3: Cronograma de distribuição de horas letivas por fase do Estágio	41
Tabela 4: Visão geral dos Procedimentos Metodológicos aplicados no Estágio	43
Tabela 5: Distribuição de horas de Observação por turma e disciplina	46
Tabela 6: Análise de Observação Estruturada	49
Tabela 7: Objetivos gerais da fase de Participação Acompanhada	52
Tabela 8: Objetivos específicos da fase de Participação Acompanhada	53
Tabela 9: Observação qualitativa da fase de Participação Acompanhada	55
Tabela 10: Estratégias Pedagógicas implementadas e os seus impactos na Fase 1	62
Tabela 11: Cronograma de aulas da Fase 2 de Lecionação Autónoma	67
Tabela 12: Objetivos, abordagens pedagógicas e ferramentas de avaliação	68
Tabela 13: Cronograma das Aulas de Lecionação Autónoma (3.º período)	74
Tabela 14: Estrutura da aula e estratégias aplicadas na Fase 3	75
Tabela 15: Critérios de avaliação das competências desenvolvidas pelos estudantes	80

Índice de figuras

Figura 1: Os resultados do questionário 'O que posso aprender ao escutar o meu corpo?', aplicado aos estudantes do 10.º ano, durante a Fase 2 de Lecionação Autónoma.....	72
Figura 2: Desenvolvimento do Estágio	83

Introdução

O presente Relatório de Estágio visa relatar as experiências e aprendizagens adquiridas no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança (MED), da Escola Superior de Dança (ESD), pertencente ao Instituto Politécnico de Lisboa. As atividades pedagógicas decorreram na Escola Básica e Secundária Luís António Verney (EBSLAV), em Lisboa, durante o ano letivo de 2023/2024.

Enquadrado no Ensino Artístico Especializado da Dança (EAED), o Estágio dirigiu-se aos estudantes do 5.º e 6.º anos, com o intuito de desenvolver uma abordagem pedagógica que integrasse técnicas de Dança Contemporânea com princípios somáticos, para promover o conhecimento incorporado.

A metodologia adotada teve como foco o desenvolvimento da consciência corporal, incentivando a integração plena entre corpo e mente, elemento fundamental para uma prática de movimento mais eficiente, expressiva e autónoma. A partir dos alicerces da cognição incorporada e das práticas somáticas, o objetivo central foi investigar como esta abordagem poderia não só melhorar a execução técnica dos estudantes, como também, potenciar a sua autorregulação e criatividade, permitindo-lhes explorar novas formas de conceber e vivenciar o movimento.

Esta prática metodológica, visou estimular uma reflexão interna mais profunda por parte dos estudantes, capacitando-os a aplicar, de forma intencional e consciente, o conhecimento corporal nos processos de execução, interpretação e criação. Através da integração consciente corpo-mente, espera-se que os estudantes expandam as suas possibilidades de expressão e experimentação no movimento, promovendo, conseqüentemente, o desenvolvimento criativo mais autónomo e versátil no contexto da Dança Contemporânea.

A partir de dados empíricos, recolhidos durante a prática docente em Dança Contemporânea, da aluna estagiária, observou-se que os estudantes frequentemente se limitavam a padrões familiares de movimento, limitando o espectro da sua experimentação e criatividade.

Acreditamos, que parte da origem desta problemática, esteja relacionada com a falta de compreensão do saber corporal e com a dificuldade em expressar esse conhecimento, tanto no plano físico quanto no verbal. Assim, os objetivos gerais desta intervenção consistiram em promover o conhecimento incorporado nas práticas de Dança Contemporânea e incentivar a procura de um corpo dançante esclarecido e intencional.

O Relatório de Estágio está organizado em cinco capítulos que proporcionam uma visão abrangente dos diferentes aspetos do Estágio implementado, desde a sua

fundamentação conceptual até à análise dos resultados obtidos. O primeiro capítulo contextualiza a escola cooperante e apresenta os objetivos da intervenção. O segundo capítulo, explora o enquadramento teórico que fundamenta a prática pedagógica, analisando as relações entre o ensino-aprendizagem de Dança, os paradigmas da cognição incorporada e as práticas somáticas. No terceiro capítulo, descrevem-se as metodologias de investigação, destacando a abordagem qualitativa baseada na Investigação-Ação e os instrumentos de recolha de dados utilizados. O quarto capítulo, foca-se, na análise das metodologias aplicadas e nos progressos dos estudantes, enquanto o quinto, e último capítulo, sintetiza as conclusões do Estágio, avaliando a eficácia das metodologias e apresentando recomendações para futuras práticas pedagógicas.

Este projeto reflete o contínuo desejo de investigar e explorar a compreensão do corpo dançante e do seu potencial expressivo na Dança Contemporânea, sustentado por um processo cíclico de questionamento, prática e reflexão. Convidamos o leitor a juntar-se a nós neste Relatório, reconhecendo a natureza infinita da pesquisa no Ensino de Dança e celebrando a riqueza inesgotável do conhecimento partilhado.

CAPÍTULO I

ENQUADRAMENTO GERAL

Este capítulo visa contextualizar o Estágio, iniciando com a descrição geral da instituição de acolhimento, abordando a sua estrutura, história e principais iniciativas pedagógicas. Em seguida, são apresentados os participantes deste Estágio, incluindo a caracterização dos estudantes envolvidos, para a melhor compreensão das dinâmicas educativas implementadas. Além disso, expõem-se os objetivos gerais e específicos do Estágio, seguidos pela apresentação geral do plano de ação, que particulariza as fases e estratégias implementadas ao longo do ano letivo de 2023/2024.

1. Caracterização da instituição de acolhimento

O agrupamento de Escolas Luís António Verney (AELAV) estabelecido em 2003/04, situa-se em Lisboa, nas freguesias do Beato e Marvila. A Escola Básica e Secundária Luís António Verney (EBSLAV), sede do agrupamento, situa-se no bairro de Madre de Deus na freguesia do Beato. As escolas públicas que integram este agrupamento são a Escola Básica do Beato, a Escola Básica do Condado e a Escola Básica da Madre de Deus.

Face aos desafios de insucesso escolar em anos anteriores, traduzidos no abandono escolar e em problemas de indisciplina por parte dos estudantes, explicados pelo contexto histórico do território onde esta se insere, o AELAV reintegrou, desde o ano letivo 2009/10, no quadro do Despacho N.º 147-B/ME/96, de 1 de agosto de 1996, em parceria com o Ministério da Educação, o projeto Território Educativo de Intervenção Prioritária, designada por TEIP 3. A integração deste projeto no AELAV, pressupõe a adaptação de pedagogias mais construtivistas. Ao longo da implementação do Projeto TEIP 3, são desenvolvidas ações que visam possibilitar o alcance e superação das metas estabelecidas pela Tutela: Direção-Geral da Educação. Os quatro eixos que orientam as ações deste projeto são (1) o apoio à melhoria das aprendizagens; (2) a prevenção do abandono, absentismo e indisciplina; (3) a gestão e organização; e (4) as relações escola-família e comunidade (Miranda, 2020).

Relativamente à caracterização do público-escolar, os estudantes da EBSLAV são, na sua maioria, provenientes dos bairros circundantes, como Madre de Deus, Xabregas, Marvila e Chelas, zonas de Lisboa que se caracterizam pelo histórico de exclusão social e habitação precária, resultantes da industrialização e da migração urbana, atualmente enfrentando desafios de integração e requalificação. Além destes, existem casos de

estudantes vindos de outras zonas de Lisboa (Miranda, 2020). A comunidade escolar do AELAV é composta por estudantes, professores, técnicos e assistentes operacionais que trabalham nas suas instalações.

O Projeto Educativo do AELAV destaca-se pela sua abordagem diferenciada e inovadora, abrangendo tanto o Ensino Regular como o Ensino Artístico Especializado, oferecido em regime integrado, nas áreas de Música, Teatro e Dança, além do Percurso Curricular Alternativo. A oferta formativa do ensino regular vai desde o pré-escolar até ao ensino secundário.

Relativamente ao Ensino Artístico Especializado da Dança, oferecido em regime integrado desde o ano letivo de 2014/2015, este, abrange tanto o ensino básico quanto o secundário. É relevante destacar, que nos últimos dois anos, vários estudantes finalistas, seguiram os estudos superiores em Dança, nomeadamente na Escola Superior de Dança.

O agrupamento, estabelece e implementa diversos protocolos, parcerias e projetos que enriquecem a vida escolar, como o Projeto TEIP e o Plano Nacional de Leitura, promovidos pelo Ministério da Educação, ou em colaboração com a ESD, ao acolher, generosamente, os estudantes do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

Segundo José Eduardo Rosinha, antigo diretor desta instituição (2018), as escolas não devem “copiar modelos, mas sim implementar modelos que os diferenciem dos demais (...)”, destacando que tudo é possível “se houver vontade para concretizar as ideias de progresso — que pretende para a escola.” (Junta de Freguesia do Beato, 2018, pp. 7-8). É com essa visão, que, José Rosinha, acredita no projeto de Ensino Artístico Especializado (EAE) em regime integrado. Rosinha sublinha (2018), como fator positivo, a crescente procura pela escola, que ultrapassa os limites do bairro e da freguesia, notando que “hoje já há pais da área metropolitana de Lisboa que procuram a escola, porque querem ali matricular os seus filhos, não pela localização geográfica, mas sim, pelo modelo de educação artística que a escola oferece.” (Junta de Freguesia do Beato, 2018, p. 8). Em suma, a Escola Básica e Secundária Luís António Verney, destaca-se pela sua abordagem inovadora e didática, sustentada por iniciativas e parcerias estratégicas que promovem um ambiente escolar enriquecedor e em constante evolução.

2. Caracterização dos estudantes do 5.º e 6.º ano do EAED

O Estágio foi direcionado a dois grupos de estudantes do EAED da EBSLAV. O primeiro grupo, constituído pela turma do 9.º ano de escolaridade (5.º ano do ensino artístico), é composto por nove estudantes, oito do sexo feminino e um do sexo masculino, com idades entre os 14 e os 15 anos. O segundo grupo, formado pela turma do 10.º ano

(6.º ano do ensino artístico), inclui 10 estudantes, dos quais oito são do sexo feminino e dois do sexo masculino, com idades entre os 15 e 17 anos.

A maioria destes estudantes, iniciou o percurso no EAED em instituições diferentes, com destaque para o Conservatório Regional Silva Marques, situado em Alhandra, de onde provêm oito estudantes. Ao longo do ano letivo, observaram-se progressos significativos na sua adaptação ao novo contexto escolar, o que resultou numa coesão positiva entre estudantes, professores e a comunidade escolar, contribuindo para o sucesso escolar destes.

No plano curricular¹, os estudantes do 9.º ano têm como disciplinas vocacionais as técnicas de Dança Clássica e Contemporânea, Música, Repertório Clássico e Criação Coreográfica. Já os estudantes do 10.º ano, têm as disciplinas de História da Cultura e das Artes, Música, técnicas de Dança Clássica e Contemporânea, Repertório Clássico e Contemporâneo e Oficina Coreográfica². Estes estudantes participam ainda, no Projeto Criativo, colaborando com os colegas do Ensino Artístico Especializado em Música, fomentando uma experiência interdisciplinar que enriquece a formação artística e potencia a expressão criativa coletiva.

Ao longo do ano, os estudantes de Dança participaram em várias experiências artísticas e educativas, como visitas de estudo, processos de criação coreográfica com artistas convidados, *masterclasses* e espetáculos interdisciplinares³. No estúdio, foram incentivados a refletir sobre essas experiências em debates, aplicando o conhecimento nas suas criações individuais. Adicionalmente, a escola criou a Companhia Jovens LAV, onde os estudantes que dela fazem parte, apresentam os seus trabalhos criativos à comunidade, possibilitando-lhes uma experiência prática e pública.

Evidenciam-se os professores e colaboradores desta escola, que desempenham um papel crucial, gerindo com eficiência os desafios diários da vivência escolar, adotando uma postura pedagógica motivadora e sensível. A dedicação constante dos colaboradores desta escola, que mantêm uma relação próxima com os estudantes, reflete um compromisso com

¹ O site oficial do Agrupamento de Escolas Luís António Verney disponibiliza as matrizes curriculares dos cursos de Dança, abrangendo o 2.º ciclo do ensino básico, o 3.º ciclo do ensino básico e o ensino secundário. (página oficial do Agrupamento).

² No que diz respeito ao plano curricular, as disciplinas de Criação Coreográfica (9.º ano) e Oficina Coreográfica (10.º ano) apresentam nomenclaturas distintas. Neste estágio, as disciplinas foram ministradas pela professora titular Margarida Belo Costa, que apresentou a mesma linha orientadora e conteúdos programáticos. Ambas, inserem-se no contexto da criação coreográfica, com foco na análise da coreografia, na construção estrutural e nos elementos teóricos e práticos que sustentam o processo criativo. Dessa forma, estas disciplinas têm como objetivo desenvolver habilidades para compreender e executar obras coreográficas, incentivando a autonomia artística dos estudantes.

³ Criadores e professores convidados: Francisco Camacho, Marina Nabais, Esther Gonçalves, Bruno Duarte, entre outros.

o crescimento integral do estudante, fornecendo não apenas apoio técnico, mas também emocional e social.

2.1 Análise do público-alvo

A amostra populacional do Estágio é, desta forma, constituída por 19 estudantes, predominantemente do sexo feminino (16 elementos) e três do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos. A maioria dos participantes (13 estudantes) iniciou o seu percurso académico no 1.º ano do EAED, enquanto três ingressaram posteriormente, e três não forneceram informações relativamente ao início do seu percurso escolar.

Quanto às aspirações profissionais, nove estudantes manifestaram interesse em seguir uma carreira profissional na área da Dança, três demonstraram desinteresse, quatro encontram-se indecisos, e três não responderam. As áreas de interesse incluem interpretação, coreografia e ensino de Dança, além de uma estudante com interesse em estudos complementares, como anatomia e fisioterapia. Esta amostra revela uma diversidade de experiências e aspirações profissionais, refletindo o carácter exploratório próprio da fase da adolescência (ver o Apêndice A: Considerações sobre o período da adolescência, p. i, deste Relatório). Este período é marcado por transformações físicas, psicológicas e motoras significativas, que afetam o desempenho dos estudantes, exigindo uma abordagem pedagógica individualizada e informada (Bittar et al., 2020; Barreiros, 2016; Xarez, 2015).

A diversidade de interesses e incertezas quanto aos seus futuros, destaca a importância de um ambiente educacional que apoie a exploração e o desenvolvimento individual dos estudantes. A análise desta amostra, detalhada, no Apêndice B: Descrição e análise da amostra, na p. iii, deste Relatório, proporciona uma visão geral sobre os estudantes envolvidos, as suas experiências formativas e as suas ambições, permitindo uma melhor compreensão do Estágio e do atual panorama do Ensino Artístico Especializado da Dança em Portugal. Adicionalmente, é também apresentada a codificação utilizada na análise de dados deste Relatório, contribuindo para a transparência e rigor metodológico no tratamento da informação recolhida.

3. Objetivos de Estágio

O Estágio delineado, propõe a investigação de uma proposta metodológica no Ensino de Dança Contemporânea — que partiu de uma problemática identificada em estúdio a partir de dados empíricos, recolhidos no âmbito da experiência da estagiária na docência em Dança Contemporânea. Durante os processos de interpretação e criação coreográfica, os estudantes demonstram recorrentemente dificuldades em aceder — física e verbalmente — a uma pesquisa de movimento consciente. Em várias ocasiões (referido por eles e

identificado pelos professores e coreógrafos com quem contactamos no cenário artístico português), os estudantes encontram-se limitados a determinados padrões de movimento, recorrendo a formas familiares repetidamente.

Acreditamos que parte da origem desta problemática resida na carência de esclarecimento do saber incorporado — a dificuldade em traduzir explicitamente o implícito, tanto física quanto verbalmente.

Conforme a motivação referida, apresentamos os nossos objetivos:

1. Potenciar o conhecimento incorporado para dançar e para criar;
2. Procurar um corpo esclarecido, organizado e deliberado.

O primeiro objetivo visa aprofundar a compreensão e consciência corporal dos estudantes, permitindo-lhes aceder a um maior leque de possibilidades de movimento e expressão. Através da exploração de diferentes abordagens fundamentadas no pensamento somático, pretendemos que os estudantes desenvolvam uma maior capacidade de escuta e resposta corporal, potenciando assim a sua versatilidade técnica e criativa na Dança.

O segundo objetivo prende-se com a procura de um corpo que, através do conhecimento aprofundado de si, consiga mover-se de forma eficiente, organizada e intencional. Pretendemos que os estudantes consigam fazer escolhas conscientes no seu movimento, baseadas na compreensão clara das suas estruturas corporais e das suas potencialidades expressivas. Este corpo dançante esclarecido será um instrumento mais versátil e responsivo, tanto na interpretação de repertório como na criação coreográfica.

3.1 Objetivos específicos

Os objetivos específicos servem o nosso propósito metodológico, funcionando como princípios orientadores do desenho cronológico prático e dos conteúdos propostos, sendo eles:

1. Aplicar como linguagem reconhecida de movimento as técnicas de Dança Contemporânea;
2. Facilitar a compreensão e clareza do movimento através do pensamento somático;
3. Promover a consciência corporal — aprofundar a consciência sensorial de padrões individuais de movimento;
4. Explorar o potencial de movimento através do conhecimento esclarecido das habilidades técnicas;

5. Experienciar momentos de reflexão física autónoma: como ferramenta de pesquisa e de integração do conhecimento facilitado, a par do seu potencial identitário e expressivo.

3.2 As fases de implementação dos objetivos gerais e específicos

O Estágio foi estruturado em três fases principais que permitiram uma implementação gradual e estruturada dos objetivos propostos. A fase inicial, de Reconhecimento, implementada no primeiro período letivo, focou-se na introdução dos conceitos e fundamentos teórico-práticos do Estágio, por meio de exercícios de exploração subjetiva, prática técnica e momentos de reflexão física e escrita, criando uma base sólida para as etapas seguintes. A segunda fase, de Implementação e Participação Integrada, desenvolvida no segundo período letivo, promoveu a colaboração participativa e o desenvolvimento dos conceitos introduzidos, com foco na preparação dos estudantes para avaliações práticas e a utilização de questionários para ajustar a abordagem conforme necessário. Por fim, no terceiro período letivo, a fase de Singularidade e Experimentação, centrou-se na aplicação prática dos conceitos somáticos e técnicos, enfatizando a autonomia e a experimentação do movimento, culminando em reflexões finais que permitiram avaliar o impacto da metodologia aplicada.

Este processo contínuo de investigação-ação garantiu uma adaptação dinâmica e fundamentada, permitindo a integração eficaz dos princípios somáticos e técnicos no percurso pedagógico dos estudantes, encerrando com uma avaliação global dos objetivos atingidos.

CAPÍTULO II

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Este capítulo tem como propósito fornecer a base teórica para o estudo do corpo dançante sob a perspectiva da Dança Contemporânea Ocidental⁴, reconhecendo-o como uma entidade dinâmica, dotada de inteligência física e sensorial. Este corpo, em constante movimento, não apenas responde ao ambiente ao seu redor, como também é influenciado pelos contextos sociais, artísticos e culturais em que se insere, sendo permeado por intencionalidade e consciência. Ao invés de apenas executar comandos mentais ou físicos, o corpo dançante é concebido como um agente ativo, que se integra essencialmente nos processos de aprendizagem e criação artística (Batson & Wilson, 2014).

1. Introdução

O conceito de consciência corporal é central para este estudo, sendo mais do que uma simples ferramenta técnica; é um elemento indispensável para o desenvolvimento da criatividade, autonomia e expressão⁵ dos estudantes de Dança. Neste sentido, as práticas somáticas surgem como um complemento enriquecedor na formação dos intérpretes de Dança, ao valorizarem a experiência do movimento — processo — em detrimento do foco exclusivo no resultado (Fortin & Long, s.d.).

Sheets-Johnstone (1979), citado por Fortin e Long (s.d.), sustenta que os métodos tradicionais de treino em Dança tendem a se concentrar num objetivo futuro, onde “movement is commonly directed to what I am not yet” (p. 1) Ao contrário, as práticas somáticas enfatizam a importância do corpo presente e atento, incentivando os estudantes a “discriminar and notifi change”, uma habilidade indispensável para uma aprendizagem verdadeiramente autêntica e profunda (Fortin & Long, s.d., p. 1)

Blank (1987), Lessinger (1996) e Green (1999), citados por Fortin e Long (s.d.), sustentam que o desenvolvimento da percepção sensorial (ver cinesiologia⁶) e da autonomia

⁴ A Dança Contemporânea Ocidental refere-se a uma evolução “híbrida” e interdisciplinar da tradição teatral de Dança Ocidental, que inclui influências do ballet clássico, e da Dança modernista e pós-modernista (Louppe, 2000; 2012). Esta forma artística, desenvolvida principalmente na Europa e nas Américas, caracteriza-se pela integração de diversas técnicas, estilos e práticas culturais, refletindo constantemente as mudanças sociais e políticas da sua época. (Bales & Netti-Fiol, 2008; Louppe, 2012).

⁵ A expressividade na Dança, de acordo com Erskine (2009), refere-se à capacidade do intérprete de comunicar emoções e intenções por meio do movimento corporal, permitindo uma conexão profunda entre o performer e o público, baseada em sensações corporais e emocionais vivenciadas. Esta habilidade vai além da mera execução técnica, envolvendo uma interação consciente com as sensações internas e a sua manifestação através da Dança.

⁶ A cinesiologia é o estudo científico do movimento humano. Ela abrange a análise de como os músculos, ossos, articulações e sistemas corporais interagem para produzir movimento, seja em contextos funcionais do

devem ser prioridades, em detrimento da dependência exclusiva do *feedback* externo. Green (1999), citada por Fortin e Long (s.d.), salienta que, ao ensinar conceitos de movimento “from the inside out”, o estudante compreende que tem algo único e próprio para oferecer. Esta abordagem difere dos métodos mais tradicionais, que tendem a condicionar o corpo a padrões, levando o estudante a crer que “fit into a mould and if they don’t they cannot contribute” (p. 98). Esta dicotomia demonstra a diferença entre uma pedagogia que valoriza a individualidade e outra que procura modelos de corpo e movimento fixos.

Fraleigh (2000) enfatiza a inseparabilidade entre o corpo e a mente, afirmando que “our body thinks, and it thinks as it moves” (p. 57). Essa perspectiva é concordante com as teorias da cognição incorporada (*embodied cognition*⁷) e do conhecimento incorporado (*embodied knowledge*⁸), que enfatizam a conexão inseparável entre o corpo e o ambiente como um fator crucial para a aquisição do conhecimento.

Autores como Wilson (2002), Shapiro (2019) e Macrine e Fugate (2020), argumentam que o conhecimento surge da interação constante entre corpo e ambiente, enfatizando o papel central das experiências corporais no desenvolvimento do pensamento e nos processos de aprendizagem. Fraleigh (2015), reforça a ideia de que a Dança

dia a dia ou em atividades físicas mais específicas, como a Dança ou o Desporto. Este campo engloba tanto aspetos biomecânicos, que se referem às forças e movimentos das estruturas corporais, quanto fisiológicos, que estudam como o corpo responde e se adapta ao movimento. Na Dança, por exemplo, a cinesiologia é fundamental para entender a eficiência do movimento, prevenir lesões e otimizar a técnica, permitindo que os seus praticantes adquiram um conhecimento mais profundo sobre o seu corpo e movimento. Este conhecimento pode ser aplicado no ensino de técnicas de Dança, com o objetivo de melhorar o alinhamento, a coordenação e a fluidez, garantindo uma prática mais segura e eficaz.

⁷ A teoria da *Embodied Cognition* (cognição incorporada) propõe que o pensamento e a cognição não ocorrem isoladamente no cérebro, mas estão profundamente conectados às experiências corporais e à interação com o ambiente. Esta abordagem desafia o dualismo cartesiano, que separa mente e corpo, e defende que a percepção, a ação e a emoção desempenham papéis essenciais na formação do conhecimento e nos processos de aprendizagem. Para explorar mais profundamente esta teoria, recomenda-se a leitura de *The Embodied Mind* de Varela, Thompson e Rosch (1991), para além de obras de autores como Maurice Merleau-Ponty (*Fenomenologia da Percepção*, 1999) e George Lakoff e Mark Johnson (*Philosophy in the Flesh*, 1999). A *Embodied Cognition* também é influenciada por trabalhos no campo da neurociência, como o de António Damásio, que reforça a interconexão entre mente, corpo, emoções e ambiente (Damásio, 2020), além das contribuições da fenomenologia de Martin Heidegger e da filosofia pragmatista de John Dewey (2001). Para uma visão mais abrangente, as obras de Lawrence Shapiro (*Embodied Cognition*, 2011) e Alva Noë (*Action in Perception*, 2004) oferecem uma síntese das perspetivas filosóficas e científicas que sustentam esta área de conhecimento.

⁸ Tanaka (2011) define conhecimento incorporado como “a type of knowledge where the body knows how to act (e.g., how to touch type, how to ride a bicycle, etc.). One of the important features of this knowledge is that the body, not the mind, is the knowing subject. Procedures for performance are embodied such that the body knows how to act in each situation. Embodied knowledge is not confined only to motor skills, but is concerned with the variety of human experiences, all of which share the property of doing without representing. There is no need for representation because there exists a pre-reflective correspondence between body and world.” (p. 150), enfatizando que esse saber ocorre de forma pré-reflexiva, sem a necessidade de representações mentais explícitas. Batson, Quin e Wilson (2011) reforçam essa ideia ao argumentarem que o conceito de cognição incorporada oferece um modelo para integrar somática e ciência da Dança, enfatizando a relação indissociável entre corpo e ambiente. Essa perspectiva sugere que o conhecimento não é apenas cognitivo, mas também sensorial e motor, emergindo da interação contínua do corpo com o meio ambiente. Assim, o saber incorporado envolve uma compreensão direta e prática do mundo, característica de uma cognição situada e experienciada, onde o corpo age de maneira autónoma e pré-reflexiva, sem a necessidade de representações mentais explícitas.

contemporânea não se limita à sua manifestação estética, atuando como meio pelo qual o corpo expressa as suas relações cognitivas com o mundo físico e social, demonstrando o papel do corpo na construção do conhecimento a partir da experiência.

Dessa forma, o corpo dançante contemporâneo transcende a sua dimensão estética, assumindo a função de um meio pelo qual as relações cognitivas com o mundo se estabelecem, reafirmando o seu papel ativo nos processos de conhecimento.

A relação entre a cognição e o conhecimento é, portanto, central nesta investigação. A cognição envolve processos como a percepção, atenção e memória, enquanto, o conhecimento surge dessas mesmas funções cognitivas, manifestando-se de forma factual, processual ou declarativa⁹ (Salkind, 2008).

Tanaka (2011) demonstra que existe um tipo de conhecimento diretamente incorporado ao corpo — um saber experienciado através da experiência vivida, no qual o corpo atua como um sujeito conhecedor. Este conhecimento, profundamente enraizado nas experiências físicas e sensoriais, revela-se intuitivamente, como nas respostas espontâneas do corpo à gravidade, em atividades como caminhar ou dançar.

Desta forma, fica claro que o corpo não é apenas um executor de ordens externas, mas sim um agente dotado de uma sabedoria profunda e intuitiva, que pode ser desenvolvida e explorada conscientemente. A educação somática, como área interdisciplinar, está ligada a áreas como a biomecânica, a psicologia e as neurociências, permitindo uma compreensão mais ampla e profunda da conexão corpo-mente em constante interação com o ambiente (Brodie & Lobel, 2012). O campo da somática proporciona uma perspectiva ampla e enriquecedora ao aprofundar a compreensão do corpo como sujeito cognitivo e sensorial, integrando-o nos processos de aprendizagem e conhecimento.

Conforme a perspectiva de Batson e Wilson (2014), adotamos os termos *corpo* e *incorporado*, em detrimento de *soma* e *somático*, alinhando-nos com a sua perspectiva de que o “dance-making body” é caracterizado pela inseparabilidade e inter-relação entre os múltiplos “bodies, minds, contexts e tasks no realizing dance” (p. 8). Esta visão sublinha a complexidade inerente ao corpo enquanto sistema integrado, composto por múltiplas dimensões que se manifestam, e, interagem durante os processos inerentes à Dança.

Diante destas teorias, o corpo dançante surge como um ponto de convergência entre o conhecimento intelectual, sensorial e motor, transpondo a sua dimensão puramente

⁹ O conhecimento factual refere-se ao conhecimento de informações específicas, como datas e factos concretos. O conhecimento procedimental, por sua vez, está relacionado ao saber como realizar tarefas ou procedimentos, sendo frequentemente aprendido por meio da prática. Já o conhecimento declarativo envolve a capacidade de articular informações conscientemente, sendo subdividido em conhecimento semântico (conceitos e factos) e conhecimento episódico - eventos ou experiências vividas. (Salkind, 2008).

executora. Este corpo está enraizado em processos cognitivos, emocionais e sensoriais que refletem a experiência humana na totalidade, demonstrando que a Dança é mais do que movimento, é expressão de saber que integra diferentes dimensões da experiência humana. Dessa forma, o corpo participa ativamente na construção do entendimento, mantendo uma constante interação com o ambiente e com os contextos artísticos e sociais que o moldam.

A integração entre Pedagogia, Arte e Ciência proporciona uma compreensão aprofundada e abrangente do corpo em movimento, fornecendo uma base teórica sólida para os processos de aprendizagem e expressão na Dança Contemporânea. Esta perspectiva interdisciplinar, revela a consciência corporal como um elemento indispensável, não apenas, para o domínio técnico, como é também, para a exploração criativa e expressiva, revelando o corpo como um meio privilegiado de interpretação e criação artística, onde o conhecimento e a experiência se associam numa relação dinâmica entre corpo-mente e ambiente.

2. Dança Contemporânea Ocidental: A expressividade do corpo

A Dança Contemporânea Ocidental é caracterizada pela sua abrangência e diversidade de expressões. Esta forma de expressão artística, surgiu como resposta às restrições estéticas da época (finais do séc. XIX), rompendo com a rigidez formal, inaugurando um novo espaço de experimentação artística. Clarke (2020) aponta que a Dança Contemporânea foi motivada por um desejo de liberdade, tanto física quanto intelectual, permitindo que o corpo fosse expresso de formas mais viscerais e socialmente relevantes.

(...) as liberation from the structures and aesthetic of ballet, as individuals searched for new forms of dance. As the body was freed from the corsets and morality of the nineteenth century, a more visceral and socially relevant theatrical performance became possible. (p. 16)

Os pioneiros dessa evolução, como Ruth St. Denis, Rudolf Laban, Isadora Duncan e Loie Fuller¹⁰, procuraram novas formas de expressão teatral e criaram as bases para uma “creative explosion in dance” (Clarke, 2020, p. 16) Ao desafiar as convenções estéticas da época, estes artistas, abriram caminho para uma exploração mais consciente do corpo e da sua expressão.

¹⁰ Ruth St. Denis (1879–1968), bailarina e coreógrafa; Rudolf Laban (1879–1958), coreógrafo e teórico do movimento; Isadora Duncan (1877–1927), bailarina e coreógrafa, e Loie Fuller (1862–1928), bailarina e inovadora em efeitos de iluminação.

A Dança Contemporânea tem demonstrado mudanças significativas no modo como o corpo e o movimento são abordados. No início do século XX (Louppe, 2012), a Dança Moderna, iniciou-se, com figuras como Martha Graham, Doris Humphrey, Merce Cunningham e José Limón¹¹. As ‘novas’ técnicas de Dança Moderna enfatizavam a expressão emocional e física mais autêntica, conectada às vivências humanas e às interações do corpo com a gravidade (Shurr & Yocom, 1980). Essas inovações foram fundamentais para a reconfiguração do movimento na Dança Ocidental, permitindo uma exploração mais ampla e livre do corpo dançante.

A partir dos anos 1960, a Dança Pós-Moderna, emergiu, como uma reação ao que era percebido, como uma “excessiva teatralidade na Dança Moderna” (Garcia, 2022). Coreógrafos como Yvonne Rainer, Trisha Brown e Steve Paxton¹², adotaram abordagens minimalistas, rejeitando o virtuosismo técnico e explorando o potencial criativo dos movimentos do cotidiano (Garcia, 2022). Este período trouxe uma revalorização do movimento e abriu novos caminhos para a conceção do corpo dançante e para a criação coreográfica.

No século XXI, as práticas, técnicas e abordagens à Dança Contemporânea, como a *Gaga*, de Ohad Naharin¹³, ou a *Counter technique*, de Anouk van Dijk, trouxeram avanços na compreensão da integração consciente do corpo-mente na Dança. A metodologia de movimento *Gaga*, desenvolve uma consciência corporal profunda, incentivando os intérpretes a se movimentarem de forma espontânea e a conectarem o movimento consciente ao inconsciente. Segundo Naharin, o propósito desta abordagem é descobrir o conhecimento ‘inato’ do nosso corpo (Sanger, 2019). A *Counter technique*, é baseada em princípios de ‘contra direção’, permitindo que os intérpretes se movam com clareza, fluidez e eficiência, explorando o corpo e o espaço de maneira integrada e controlada. Muitas técnicas e abordagens contemporâneas, baseadas em princípios somáticos, como as *Release and alignment oriented techniques*¹⁴, que priorizam a reeducação do movimento e

¹¹ Martha Graham (1894–1991); Doris Humphrey (1895–1958); Merce Cunningham (1919–2009); José Limón (1908–1972). Todos eles, intérprete e coreógrafos, foram figuras centrais no desenvolvimento das técnicas de Dança Moderna: Técnica Graham, Técnica Doris Humphrey Limón e Técnica Cunningham.

¹² Yvonne Rainer (n.1934), Trisha Brown (1936–2017) e Steve Paxton (n.1939) foram figuras centrais na Dança Pós-Moderna. Rainer foi uma das fundadoras do Judson Dance Theater, conhecida pelo seu enfoque minimalista e pela rejeição do virtuosismo técnico. Trisha Brown foi uma coreógrafa inovadora que também integrou o Judson Dance Theater e explorou a fluidez do movimento e a improvisação. Steve Paxton, criador do *Contact Improvisation*, revolucionou a Dança ao explorar as leis da física e as interações físicas entre os corpos, promovendo uma abordagem colaborativa e espontânea ao movimento (Garcia, 2023).

¹³ Ohad Naharin criou o método *Gaga* na década de 1990, quando era o diretor artístico da Batsheva Dance Company em Israel. Anouk van Dijk fundou a *Counter technique* em meados dos anos 2000, durante sua carreira como bailarina e coreógrafa. Os dois métodos são amplamente reconhecidos por suas contribuições inovadoras à Dança contemporânea, oferecendo abordagens diferentes sobre movimento, consciência corporal e criatividade.

¹⁴ As práticas foram influenciadas por métodos somáticos como o *Método Alexander* e o *Método Feldenkrais*, que trabalham na reeducação do movimento, enfatizando a libertação de padrões corporais que

a conexão mente-corpo, com um foco não só na estética, mas também na funcionalidade e eficiência, na saúde física a longo prazo. (Diehl & Lampert, 2010).

A Dança Contemporânea Ocidental expandiu-se consideravelmente nos últimos cem anos, consolidando-se como um campo que valoriza tanto a inovação quanto a expressão subjetiva através do movimento. Apesar de ser frequentemente associada à liberdade de expressão, a sua prática é, essencialmente, “a learnt and created act” (Clarke, 2020, p. 16), resultado de um processo estruturado que combina conhecimento prático, criatividade e exploração contínua das capacidades do corpo dançante.

Uma característica marcante da Dança Contemporânea é a sua abordagem interdisciplinar, que combina conhecimentos teóricos e práticos de áreas como antropologia, neurociência, psicologia e ciência cognitiva, ampliando a compreensão da conexão entre corpo-mente e ambiente, e a sua função estética e comunicativa (Louppe, 2012; Burt, 2017; Clarke, 2020; Fontaine, 2014). Esta visão interdisciplinar possibilita a manifestação de práticas híbridas, possibilitando o desenvolvimento contínuo da Dança Ocidental.

A Dança Contemporânea perspetiva o corpo, reconhecendo-o não apenas como um meio de expressão, mas também, como um elemento central na construção e transmissão de conhecimento. Nesta perspetiva, as fronteiras tradicionais entre sujeito, objeto e instrumento de conhecimento são desafiadas, facilitando novas formas de compreender a relação entre corpo, movimento e seu significado (Louppe, 2012). Neste contexto, a Dança Contemporânea ao investigar o seu potencial para transmitir experiências sensoriais e afetivas, supera a análise formal dos gestos. Como aponta Louppe (2012), esta prática artística, também é, uma forma de conhecimento, capaz de transmitir estados emocionais e sensoriais ao intérprete¹⁵ e ao espetador.

Diehl e Lampert (2010), sustentam que as práticas contemporâneas abrangem uma variedade de estilos e metodologias, refletindo a complexidade do corpo na Dança Contemporânea Ocidental. A variedade de técnicas, aliada à interdisciplinaridade e à investigação sobre a subjetividade do corpo, cria um campo fértil para a integração de diferentes técnicas.

criam tensão e limitação. As técnicas de *Release* tornaram-se populares na Dança Contemporânea a partir da década de 1970, muitas vezes em contraste com estilos de Dança que enfatizavam o controle muscular e a rigidez. Os estudantes são encorajados a explorar como o corpo se move naturalmente e a encontrar soluções corporais eficientes e funcionais, em vez de depender de uma forma idealizada de movimento. O foco está em liberar tensões desnecessárias para permitir uma movimentação mais orgânica, fluida e alinhada com as forças naturais, como a gravidade (Diehl & Lampert, 2010).

¹⁵ A escolha do termo ‘intérprete’ em detrimento de ‘bailarino’ é justificada pelas suas conotações mais abrangentes e inclusivas. Fazenda (2007) sustenta que a designação ‘intérprete’ enfatiza o papel ativo na criação, considerando não somente a execução técnica, mas também a subjetividade e individualidade do artista, ao contrário de ‘bailarino’, que está mais associado ao seu virtuosismo técnico.

2.1 As técnicas de Dança Contemporânea: Interdisciplinaridade, subjetividade e integração

As técnicas de Dança Contemporânea, distinguem-se, pela sua diversidade e contínua evolução, refletindo o diálogo sucessivo entre tradição e inovação. De acordo com Diehl e Lampert (2010), esta forma de Dança, abrange uma vasta gama de estilos e métodos, emergidos no século XX, que continuam a evoluir no século XXI.

Atualmente, a Dança Contemporânea Ocidental, é transmitida por meio de metodologias ecléticas, baseadas numa pluralidade de práticas. Estas abordagens, são influenciadas pela herança histórica da Dança Ocidental, pela exploração criativa do movimento e da sua apropriação e interpretação, pela globalização, por novos entendimentos sobre o corpo e pelas interações com outras formas de Arte (Clarke, 2020; Diehl & Lampert, 2010).

O desenvolvimento de uma técnica de Dança, é, fundamental, para capacitar o corpo — o principal instrumento dos intérpretes —, promovendo a longevidade e competência, na prática, e na criação artística (Xarez, 2015). Segundo Bläsing, Puttke e Schack (2018), formar um corpo dançante deliberado, envolve, não apenas, o desenvolvimento de capacidades motoras, mas também, de competências cognitivas e sensoriais, intrinsecamente ligadas ao ato de dançar. Desta forma, a maior exposição a diversas práticas, proporciona aos intérpretes um enriquecimento significativo, permitindo-lhes, adaptar-se com mais facilidade e inovar criativamente na resolução de problemas (Barreiros et al., 1997; Passos, 2013). Além disso, o ensino de Dança deve considerar os fatores biológicos, psicológicos e contextuais que influenciam o corpo em movimento (Xarez, 2015).

Ao contrário, da forma de Dança Clássica, que segue um vocabulário técnico, estritamente codificado, as técnicas contemporâneas, tendem a adotar uma abordagem mais flexível. Estas evoluíram, em resposta ao progresso do conhecimento, às influências culturais e às filosofias artísticas do seu tempo (Diehl & Lampert, 2010).

Neste contexto, 'técnica', não se resume à prática de repetição de movimentos, mas assume-se, como um "knowledge system" ou "working method", que integra corpo, mente e teoria (Diehl & Lampert, 2010, p. 14). Desta forma, o intérprete contemporâneo, é incentivado a explorar o seu corpo como uma ferramenta de expressão artística, investigando as suas potencialidades físicas, sensoriais e emocionais, enfrentando os desafios estéticos e conceituais do seu tempo.

A natureza híbrida das técnicas contemporâneas, resulta, da fusão de diferentes abordagens e estilos. Gill Clarke (2010), citada por Diehl e Lampert (2010), afirma que a aprendizagem em Dança Contemporânea, combina diversos métodos, visando aprofundar

a compreensão de como o corpo gera movimento, e, em como, esse processo, pode ser individualizado e otimizado.

Para Clarke (2010 citada por Diehl & Lampert, 2010), a técnica, na Dança Contemporânea, é um conceito em constante transformação, exigindo decisões conscientes: “Today’s dance training consists of a combination of different methods, some of which are concerned with a better understanding of the ways in which the body generates movement and how this movement generation can be individual, sensed, and efficient” (p. 14). Esta reflexão sublinha a importância do conhecimento e da consciência corporal, na prática de Dança, ao possibilitar, aos intérpretes, fazer escolhas mais informadas e conscientes.

A flexibilidade inerente à noção de técnica, na Dança Contemporânea, permite, a sua constante reinvenção. Anouk van Dijk (2014) reflete, sobre a importância de questionar e redefinir conceitos, na Dança e no seu ensino:

What is release? How do we release? And what is the difference between release and relax? These are all skills to be learned. A wide range of possibilities will emerge from more knowledge of oneself and one’s body, and the decisions one makes. (p. 14)

Este questionamento, destaca como a autorregulação corporal é essencial para a evolução técnica e criativa na Dança Contemporânea. Ao abranger, uma vasta gama de técnicas estruturadas, práticas somáticas, técnicas de improvisação, e outras influências interdisciplinares, as práticas de Dança Contemporânea, promovem uma abordagem integral do corpo-mente e do movimento (Diehl & Lampert, 2010).

A flexibilidade, refletida no conceito de técnica, permite que o conhecimento seja constantemente reinterpretado e atualizado, refletindo a natureza dinâmica, própria da Dança. Parviainen (2002), define técnica como “bodily knowledge” — uma combinação de habilidades práticas, permeadas pela consciência corporal. Rothmund (2015), clarifica esta discussão, identificando cinco abordagens possíveis, para o entendimento de técnica de Dança Contemporânea; esta pode ser compreendida como sistema, conhecimento prático, algo predefinido, trabalho orientado para objetivos ou simplesmente “técnica”¹⁶.

¹⁶ Irene Rothmund identifica cinco abordagens distintas para o conceito de técnica na Dança Contemporânea: (1) como sistema, referindo-se a técnicas codificadas com vocabulário e estilo próprios (como as técnicas Graham ou Cunningham); (2) como conhecimento prático, associado à aquisição de habilidades motoras e ao entendimento do funcionamento do corpo; (3) como algo predefinido, enfatizando a execução correta de movimentos prescritos, como um plié; (4) como trabalho orientado para objetivos, em que a técnica é vista como um meio de alcançar a perfeição ou metas específicas; e (5) como “apenas técnica”, quando a técnica é percebida como mecânica, sem expressão pessoal ou artística (Rothmund, 2015).

Em suma, estas perspectivas, mostram que na Dança Contemporânea, a 'técnica' vai além de regras formais, refletindo a sua assimilação híbrida.

A abordagem atual, ao integrar elementos de diversas disciplinas, promove a integração entre técnica, experiência subjetiva e conhecimento interdisciplinar. A subjetividade é explorada ao máximo, e a interdisciplinaridade permite uma constante evolução da prática, onde o corpo, com toda a sua complexidade e potencial criativo, se revela como ponto de questionamento e evolução no ensino e criação artística na Dança.

Desta forma, as técnicas contemporâneas transcendem a execução técnica, promovendo a construção de um conhecimento dinâmico e integrado, que não só enriquece a prática, mas também aprofunda a experiência na Dança Contemporânea Ocidental.

2.2 O ensino de Dança: Uma perspectiva holística e multifacetada

Nos últimos anos, o ensino de Dança no Ocidente, passou por uma significativa transformação, deixando de se concentrar, exclusivamente na execução técnica, para adotar uma abordagem pedagógica mais holística e multidimensional (Sööt & Viskus, 2013). Esta mudança reflete o crescente reconhecimento de que o ensino de Dança vai além da procura pela perfeição técnica do corpo, exigindo também, uma compreensão crítica das suas dimensões biológicas, psicológicas, históricas, filosóficas, culturais e sociais (Foster, 2012; Hanna, 2016; Xarez, 2015). A Dança Contemporânea, ao combinar abordagens baseadas no pensamento somático e nos avanços da neurociência (Batson, 2009; Batson & Wilson, 2014; Bläsing et al., 2018), e ao ampliar a sua contextualização sociocultural (Burt, 2017), promove uma interação dinâmica entre corpo e mente, conectando-se aos diversos contextos socioculturais em que se desenvolve. Estas abordagens, não só estimulam a criatividade do corpo dançante, como também, favorecem a expressão individual dos intérpretes, reforçando a ideia de que o movimento é uma forma de comunicação pessoal e artística (Sööt & Viskus, 2013).

O ensino de Dança no Ocidente, foi amplamente organizado para assegurar o domínio técnico e a reprodução de coreografias predefinidas. Contudo, com o surgimento de novas formas de Dança — Moderna e Contemporânea — e o progresso das áreas de conhecimento que estudam a área, a ênfase exclusivamente técnica foi sendo gradualmente substituída por uma abordagem que valoriza a criatividade, a independência e a reflexão crítica do estudante/professor (Sööt & Viskus, 2013).

Bannon (2010, citado por Sööt & Viskus, 2013) afirma que a "dance is an intellectual, physical and sensorial response to experiences of the world" (p. 290), defendendo que a integração dos aspetos físicos, intelectuais e emocionais no processo de aprendizagem é indispensável para compreender o benefício global da educação através da Dança.

No passado, o ensino de Dança era realizado, tendencialmente por comando direto, onde os estudantes aprendiam, imitando o vocabulário de movimentos de um professor experiente (Sööt & Viskus, 2013, p. 290). Atualmente, é amplamente reconhecido, que a transformação do conhecimento técnico em conhecimento pedagógico vai muito além do controle corporal. Para motivar os estudantes, os professores necessitam de uma ampla gama de estratégias de ensino (Sööt & Viskus, 2013).

Warburton (2019) ressalta a complexidade deste processo, ao enfatizar que a criação de uma pedagogia pessoal na Dança envolve mais do que apenas a transmissão de movimentos; é preciso criar um espaço para a exploração individual, permitindo o desenvolvimento de um corpo versátil e consciente.

A evolução pedagógica, reflete a maneira como o corpo é compreendido no ensino de Dança; dois tópicos fundamentais são discutidos no debate atual sobre o ensino no Ocidente: a competência em Dança e a educação culturalmente sustentável (Warburton, 2019). De acordo com Bucek (1998) citado por Warburton, (2019), a competência em Dança foi fortemente influenciada pelo trabalho de Rudolf Laban (1948), que destacou as propriedades cinestésicas do movimento, enfatizando a compreensão subjetiva do movimento. Essa abordagem permitiu uma compreensão mais aprofundada do corpo e do movimento, capacitando os profissionais a analisar e a interpretar a linguagem corporal de forma mais sofisticada.

O corpo, que antes era visto como um mero executante de técnicas, é agora compreendido como um organismo flexível e em constante adaptação. Rudolf Laban e outros pensadores, deram uma ênfase renovada à cinesiologia, incentivando os intérpretes a interpretarem o movimento de forma mais simbólica e expressiva (Warburton, 2019) Esse tipo de entendimento, posicionou o corpo dançante, como um espaço de entendimento e criação.

Warburton (2019) salienta que a pedagogia contemporânea promove uma educação inclusiva, capaz de se adaptar a diferentes contextos culturais e artísticos, estimulando a diversidade de práticas para o desenvolvimento do corpo dançante. Este paradigma, estimula o intérprete, a navegar entre diferentes tradições e estéticas, refletindo a complexidade cultural do mundo atual.

A convergência entre abordagens somáticas e o conhecimento científico permite uma reconfiguração dos métodos tradicionais de ensino. De acordo com Warburton (2019), a integração entre as somáticas e as ciências pode desafiar e melhorar os métodos tradicionais de ensino, proporcionando um maior entendimento sobre o processo pedagógico na Dança. Warburton (2019), sugere, que essa abordagem híbrida, cria entendimentos e possibilidades pedagógicas que promovem uma prática educativa mais

consciente, valorizando tanto o conhecimento experiencial do corpo, quanto o rigor científico, enriquecendo, por último, a formação do intérprete.

A personalização da formação do intérprete contemporâneo, tornou-se uma característica central na Dança Contemporânea Ocidental. Os intérpretes têm a flexibilidade — e frequentemente a necessidade — de traçar os seus próprios percursos formativos, explorando uma diversidade de técnicas e abordagens. Fontaine (2014), destaca que “les danseurs dessinent leur propre parcours de formation, en multipliant les stages, les cours et les ateliers de leur choix” (p. 1), permitindo-lhes desenvolver uma linguagem corporal única e adaptável.

No cenário artístico contemporâneo, essa flexibilidade é cada vez mais valorizada. Como observam Bales e Netti-Fiol (2008, citadas por Burt, 2017), “professional dancers increasingly put together highly individual training programmes for themselves that reflect their own eclectic interests” (p. 18). Este enfoque promove a combinação de diferentes métodos e abordagens, proporcionando uma formação dinâmica e responsiva às exigências do mercado de Dança atual.

A formação diversificada, aliada à versatilidade, é essencial para o desenvolvimento de um corpo capaz de responder criativamente aos desafios de um ambiente artístico em constante mudança. Esta versatilidade transcende a simples competência técnica, representando a capacidade de adaptação e criação face às exigências artísticas da contemporaneidade. O Up2DANCE (2021), destaca que:

the role of the dancer has evolved a lot in the last decades: the dancer is frequently called to be an active intervener in the creation of dance performances, for which it is necessary to be aware of the whole creative process and present artistic tendencies in the performing arts and the cultural context where they are developed. (p. 8)

Os intérpretes contemporâneos necessitam ser multifacetados, demonstrando controle consciente do corpo dançante, flexibilidade e habilidade para se adaptar às demandas estéticas e criativas do presente (Up2DANCE, 2021).

Loupe (2000) aponta que o corpo contemporâneo é caracterizado pela sua natureza ‘híbrida’, resultado da convergência de diferentes influências culturais e técnicas que moldam a identidade do intérprete de Dança. A consciência corporal desempenha um papel crucial, não apenas para assegurar a eficácia e a disponibilidade do corpo dançante, mas também para manter um envolvimento profundo no processo criativo e na expressão artística individual. Parviainen (2002) complementa essa ideia, afirmando que o corpo dançante é “both a subject and an object of knowledge” (p. 11), sugerindo que a

compreensão do corpo, nas suas múltiplas dimensões, não só enriquece a dimensão técnica, como também, estimula a capacidade criativa do intérprete diante das exigências artísticas.

Em suma, o corpo dançante contemporâneo, ultrapassa a sua dimensão física, assumindo-se como um meio de expressão artística, profundamente ancorado na interseção entre técnica, expressão e criação. A integração desses elementos torna o artista mais consciente e criativo, refletindo a complexidade e a profundidade da prática artística contemporânea.

3. A incorporação do conhecimento para dançar e criar

A componente funcional da incorporação,¹⁷ refere-se à forma como as nossas atividades biológicas originam uma vasta gama de funções cognitivas e afetivas. Johnson (2015) sublinha que estas funções incorporadas, não apenas moldam quem somos, como também, influenciam profundamente como percebemos, e, nos relacionamos com o mundo:

These life-sustaining and life-enhancing functions are embodied in the sense that there is no mind, thought, valuing, or action that is not in some way dependent upon our bodily makeup and patterns of engagement with our world. (Johnson, 2015, p. 2)

Conforme discutido anteriormente, no contexto atual da Dança Contemporânea, o corpo transcende a sua mera capacidade técnica. No entanto, traduzir as experiências da Dança em palavras revela-se um desafio complexo, que envolve a reflexão intelectual sobre a vivência corporal. Merleau-Ponty (1989, citado por Farrell, 2014), releva que a “experience of one's own body runs counter to the reflective procedure which detaches subject and object from each other” (p. 97), salientando a dificuldade em traduzir a experiência vivida diretamente em pensamento.

A linguagem, enquanto forma de intelectualização, tenta capturar a experiência imediata do corpo em movimento, mas muitas vezes falha ao não conseguir apreender a sua totalidade. Merleau-Ponty (1989), citado por Farrell (2014), sugere que a linguagem impõe uma estrutura conceptual que, por vezes, separa a experiência sensorial do movimento e a reflexão crítica sobre ela. Assim, a Dança, enquanto experiência física, pertence ao domínio da corporeidade e do sensorial, áreas que desafiam a capacidade da linguagem em traduzir com exatidão a profundidade do movimento vivido.

¹⁷ "Incorporar", segundo o Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, significa "dar corpo a" ou "dar forma corpórea a". Esta definição é crucial para compreender o conceito de conhecimento incorporado, particularmente no contexto da Dança, onde as funções cognitivas e afetivas estão intrinsecamente ligadas à composição corporal e à interação com o mundo (Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, 2008-2024, <https://dicionario.priberam.org/incorporar>).

A observação e interpretação do movimento em palavras torna-se, por conseguinte, um ato hermenêutico. Katan (2016), explica que a construção de interpretações, na Dança, envolve tanto a compreensão do que é percebido como a interpretação subjetiva de quem observa, numa tentativa de comunicar o conhecimento evidenciado. A fenomenologia auxilia neste processo, ao focar-se na compreensão da essência da experiência e na exposição do saber incorporado que emana do corpo em movimento (Farrel, 2014).

Merleau-Ponty (1999), reforça a ideia, ao defender que o corpo é o centro da experiência e a percepção sustentada pelo movimento. Segundo Csordas (2008, citado por Rosário, 2016), o corpo é o veículo pelo qual percebemos e interagimos com o mundo. Neste sentido, a Dança torna-se um meio pelo qual o corpo gera e transmite conhecimento, sendo um processo onde as respostas corporais ao ambiente desempenham um papel crucial na formação de significados.

A técnica de Dança não é, assim, um conjunto de habilidades motoras repetitivas ou automáticas. Como Katan (2016) salienta, a técnica transcende a intuição ou espontaneidade, esta é a capacidade de direcionar, conscientemente, a energia com base numa compreensão física das regras cinestésicas. Esta “inteligência física” (Katan, 2016, p. 13) é o resultado de um processo informado pela prática, pela autoconsciência corporal e pela escolha crítica nos movimentos complexos.

Gallagher (2005), contribui para esta discussão, ao clarificar a diferença entre os conceitos esquema corporal (*body schema*) e imagem corporal (*body image*). O esquema corporal, refere-se às capacidades sensoriomotoras inconscientes, que permitem ao corpo interagir com o ambiente sem supervisão consciente. Já a imagem corporal, abrange as percepções e crenças conscientes sobre o corpo. Gallagher (2005), esclarece que “a body image consists of a system of perceptions, attitudes, and beliefs pertaining to one’s own body. In contrast, a body schema is a system of sensory-motor capacities that function without awareness or the necessity of perceptual monitoring” (p. 24).

Este entendimento destaca a relação entre corpo e mente, apoiado pela teoria da cognição incorporada, onde o corpo não só executa movimentos como também os organiza e os apreende. Gallagher, enfatiza que este conhecimento corporal é “prenoético”, ou seja, precede a consciência reflexiva e influencia a percepção e o pensamento de forma intuitiva e profunda.

A Dança é, assim, um exemplo claro de como o corpo atua como mediador entre o sujeito e o ambiente, produzindo conhecimento que transcende o verbal e o conceptual. A experiência dançante, com as suas camadas sensoriais e emocionais, muitas vezes escapa à tradução completa, todavia, esse conhecimento é revelado através da prática intencional e de escolhas corporais informadas.

Embora a linguagem enfrente limitações na tradução da experiência corporal, desempenha um papel essencial, ao tentar partilhar e interpretar a vivência dançada. Através deste esforço hermenêutico, a linguagem constrói pontes entre a experiência sensorial e a compreensão reflexiva. Assim, a Dança e a linguagem, coexistem como formas complementares de conhecimento, onde o corpo vivencia e a linguagem interpreta, ainda que de maneira parcial.

3.1 A cognição incorporada na Dança

Nas últimas décadas, a Dança transcendeu a sua função puramente artística, integrando-se no campo da investigação interdisciplinar, que abrange Arte, Ciência, Humanidades e Tecnologia (Hanna, 2016). Este desenvolvimento reflete-se no surgimento de áreas como a *Dance Medicine* e a *Dance Science*, durante as décadas de 1970 e 1980, que se dedicaram, não apenas à melhoria do desempenho dos intérpretes, mas também, ao prolongamento das suas carreiras, com base em entendimentos aprofundados das componentes biomecânicas, neuro motoras e pedagógicas da prática da Dança (Bittar et al., 2020; Xarez, 2012). Tal expansão, para um campo multidisciplinar, reposicionou o corpo dançante como elemento central na produção de conhecimento.

Na Dança, a cognição incorporada é observada especialmente nos processos de aprendizagem e execução de movimentos complexos, em que há uma integração de diversos estímulos sensoriais. Ao aprender uma nova sequência de ações motoras, o intérprete usa recursos como a visão (para observar o movimento e o espaço), a audição (para sincronizar com a música ou ambiente), o aparelho vestibular (para gerir o equilíbrio), o sentido proprioceptivo (para sentir a posição do corpo no espaço) e o cinestésico (para detetar os movimentos).

Esses elementos são processados ao mesmo tempo, o que resulta na formação de uma representação mental multimodal que permite ao intérprete executar os movimentos de forma coordenada e precisa. De acordo com Bläsing (2022), o desempenho dos intérpretes de Dança, em ações motoras complexas, baseia-se em representações mentais multimodais, armazenadas na memória de longo prazo, que integram informações visuais, auditivas, vestibulares, cinestésicas e proprioceptivas. Assim, o intérprete cria um “mapa mental” dos movimentos, o qual é constantemente aprimorado com a prática, permitindo uma execução fluida e precisa.

A interdependência entre corpo e mente no contexto da Dança revela uma dinâmica que ultrapassa a execução física dos movimentos. Kosmas e Zaphiris (2018) salientam que o corpo não é apenas um executante passivo, mas um participante ativo no processo de aprendizagem e criação, ajustando e aperfeiçoando os movimentos, com base nas informações sensoriais e motoras. Esta interação complexa pode ser entendida como uma

coautoria do movimento, na qual o corpo e a mente se complementam na criação e na adaptação constante.

Um exemplo claro dessa conexão é a aprendizagem motora, que envolve a repetição constante de movimentos, não somente treinando o corpo, mas também modificando as estruturas cerebrais, facilitando a retenção e execução dos movimentos aprendidos (Barreiros, et al., 1997; Passos, 2013). 3). Este mecanismo está ligado à plasticidade neural, a capacidade do cérebro de reorganizar as suas conexões sinápticas em resposta ao estímulo externo. Hanna (2016) aponta que a variabilidade da prática tem um efeito benéfico sobre o desempenho técnico, além de aumentar a habilidade criativa dos intérpretes. A adaptação contínua do corpo a diferentes abordagens e estilos de movimento, reforça o papel essencial da plasticidade neural no desenvolvimento de habilidades artísticas e motoras.

Outro exemplo relevante de aplicação da cognição na Dança são as práticas de movimentos subjetivas, que combinam momentos de exploração e execução em tempo real, exigindo uma resposta rápida e intencional do corpo. Segundo Blom e Chaplin (1988), "fuses creation with execution" (p.6), indicando a união entre a criação e a execução do movimento. Embora as práticas de movimento deliberado envolvam elementos de espontaneidade, elas requerem uma intencionalidade clara, onde o corpo e a imaginação se entrelaçam, para responder eficientemente às demandas do momento. Assim, a criação de movimentos dançados é um processo complexo e estruturado, que evidencia a importância crucial da cognição no desenvolvimento da criatividade e individualidade do intérprete de Dança.

No que diz respeito à aprendizagem motora, o conceito de variabilidade condicionada ao contexto, proposto por Bernstein (1967), também é relevante para a Dança. De acordo com Bernstein, citado por Barreiros et al. (1997), os músculos não têm a mesma resposta ao estímulo nervoso, já que a sua função depende do contexto em que o movimento ocorre. Ele identifica duas fontes principais de variabilidade: "anatomical, mechanical, and physiological factors" (p. 15). Essa adaptação constante permite ao intérprete explorar novas possibilidades de movimento e melhorar o seu desempenho, tornando o corpo mais eficiente e capaz de responder às demandas artísticas.

Outro conceito fundamental para compreender a aprendizagem motora do estudante de Dança é o conceito de "graus de liberdade" (Bernstein, 1967; Passos, 2013). No início do processo de aprendizagem, o corpo tende a "congelar" alguns desses graus de liberdade, simplificando a execução do movimento. Conforme a prática avança, mais liberdade é liberada, permitindo que a execução seja mais rápida e precisa. Este processo indica um aumento gradual da consciência corporal, à medida que o intérprete se torna mais atento às capacidades e 'nuances' do seu próprio corpo.

A memória motora desempenha uma função fundamental na Dança. Repetir movimentos ajuda o intérprete a focar nos detalhes mais relevantes da interpretação. Segundo Bläsing et al. (2018), a imaginação motora pode não somente facilitar a execução física, como, também, aprimorar a consciência corporal, permitindo que o intérprete visualize e ajuste internamente o movimento antes de executar.

A observação, auxiliada pelo sistema de neurónios-espelho, também contribui para a relevância da cognição na Dança. Rizzolatti e Sinigaglia (2010), citados por Bläsing et al. (2018), explicam que "neurons that fire both when performing an action and when observing others perform the same action" (p. 320). Este sistema possibilita que os intérpretes aprendam movimentos complexos através da observação, enfatizando a importância do ambiente social e da interação no processo de aprendizagem.

A relação entre as ciências cognitivas e a prática da Dança Contemporânea oferece um campo fértil para a exploração de novas formas de percepção e compreensão do movimento dançado, contribuindo para o desenvolvimento de abordagens pedagógicas mais ricas e transformadoras. A aplicação da cognição na pedagogia da Dança dá importância às vivências sensoriais e emocionais como parte essencial do processo criativo e educativo. Esta abordagem não apenas reconhece, como também estimula a integração entre corpo e mente, permitindo que o intérprete atue de maneira autêntica e integrada.

Em suma, o intérprete contemporâneo destaca-se pela sua inteligência física, autonomia e adaptabilidade, características que surgem da profunda interdependência entre corpo-mente. O intérprete tem a oportunidade de transcender a simples execução técnica, assumindo um papel de criador que utiliza o corpo como meio de compreensão e expressão artística. Dessa forma, a Dança é uma prática que requer constante reflexão e inovação, onde o intérprete não apenas reproduz movimentos, como também contribui ativamente para a evolução artística e conceitual da dança.

4. O corpo dançante e a consciência corporal

A compreensão do corpo como agente de conhecimento é essencial para o estudo da Dança. Parviainen (2002), ao questionar "What do dancers know, and even more importantly, how do they know?" (p. 11), destaca a complexidade do conhecimento corporal, que vai além da expressão verbal e se revela através da consciência corporal e da motilidade. Este conhecimento reconfigura a aprendizagem da Dança, direcionando-a para uma experiência integrada do corpo dançante. O pensamento somático, com sua filosofia holística, apoia esse processo, promovendo uma vivência conectada e plena do movimento (Batson, 2009; Weber, 2009; Erskine, 2009).

4.1 O pensamento somático e a Dança

O pensamento somático, profundamente enraizado numa reação ao dualismo cartesiano, propõe uma abordagem integrada, onde o corpo e a mente são indissociáveis. As práticas somáticas, de acordo com Batson (2009), surgiram no final do século XIX, a partir de movimentos¹⁸ que procuravam “replace the reigning ideology of rigor in physical training with a more 'natural' approach based on listening to bodily cues arising from breath, touch, and movement” (p. 2). Nesse contexto, Thomas Hanna criou o termo “somática” em 1970, que deriva da palavra grega soma, que significa “corpo na totalidade”. (Batson, 2009). Este termo descreve um campo holístico¹⁹ que compreende o corpo como uma entidade viva e experiencial, estimulando a consciência corporal como um elemento fundamental, na prática de movimentos.

A prática somática, por sua vez, abrange uma grande variedade de técnicas, como terapias corporais, práticas corpo-mente e reeducação do movimento (Batson, 2009), constituindo um importante fundamento para a Dança Contemporânea.

A partir dos anos 1980, essas práticas foram sendo gradualmente incorporadas aos currículos de Dança, o que trouxe uma nova abordagem ao ensino e ao treino do intérprete, que passou a se interessar pela exploração do corpo sensorial e pela sua exploração anatômica. De acordo com Batson (2009), “dance curricula began include more guided exploratory practices — structured movement lessons where sensory awareness of anatomical relationships were designed to improve coordination” (p.3).

No que diz respeito às práticas corporais, a Dança e a educação somática “celebram bodily sensuality and sensitivity” visando “unleash movement potential — its generative power, its efficiency and its self-organizing properties” (p. 18)

Além disso, o pensamento somático tem um papel transformador no campo emocional e psicológico do praticante e intérprete. Ao promover o foco interno, estas práticas favorecem o desenvolvimento de uma relação mais profunda com o corpo, afastando a dependência da validação externa de padrões técnicos, procurando uma compreensão mais autêntica do movimento.

Batson e Schwartz (citados por Weber, 2009) argumentam que o objetivo das práticas somáticas enriquece significativamente a Dança: “shift the foco is external control to deep listening to the body's sensations, facilitating a more conscious and expressive dance” (p.

¹⁸ O movimento *Gymnastik* na Europa, liderado por figuras como François Delsarte, Émile Jaques-Dalcroze e Bess Mensendieck (Batson, 2009).

¹⁹ De acordo com o Dicionário Priberam, “holístico” é um termo que se refere ao holismo, um conceito que considera sistemas como sendo sistemas integrados, cuja propriedade é mais ampla do que a soma das partes. Em termos gerais, isso significa uma abordagem que considera todos os aspectos de um fenômeno, procurando compreender as inter-relações entre eles, ao invés de se concentrar apenas em elementos individuais ou isolados.

240). Essa abordagem estimula uma autonomia fundamental na formação do intérprete contemporâneo, tornando-o responsável pela organização do seu movimento e pela interpretação criativa de cada ação.

Weber (2009) define as práticas semiestruturadas como "frameworks" para a autodescoberta, permitindo ao intérprete explorar o movimento sensorial e subjetivo. Estes entendimentos estão em consonância com a concepção de "somatic authority" (p. 80), de Green (1999), citada por Erskine, (2009), que enfatiza a relevância da atenção consciente à experiência interior do corpo, em oposição à ênfase em padrões externos de movimento e estética. Este foco na experiência interna possibilita uma aprendizagem técnica e introspectiva, permitindo um desenvolvimento integrado das capacidades físicas e mentais do intérprete.

Desta forma, o corpo dançante contemporâneo surge sob os princípios somáticos, como um corpo que pensa, sente e transforma, estabelecendo uma ligação entre técnica e experiência sensorial, entre o conhecimento adquirido e a consciência crítica. A educação somática auxilia e reconfigura a formação do intérprete, proporcionando uma prática mais consciente e sustentável, tanto em termos de interpretação artística, quanto de saúde física e mental, sustentando o prolongamento das suas carreiras.

Ao promover uma Dança que é simultaneamente expressão, experiência e reflexão, a educação somática reafirma o papel do corpo não só como instrumento de execução, mas como agente criativo e sensível, capaz de modificar o próprio entendimento do mundo ao seu redor (Fraleigh, 2015).

4.2 Práticas somáticas semiestruturadas e a Dança Contemporânea

A utilização de técnicas somáticas *semiestruturadas*²⁰ na Dança Contemporânea tem sido amplamente reconhecida como uma abordagem transformadora que promove a consciência corporal, a eficácia e a expressividade do corpo dançante (Batson, 2009 & Weber, 2009).

Antes de apresentarmos as práticas somáticas e a literatura que fundamentaram a metodologia deste Estágio, é relevante salientar que muitas dessas teorias e práticas têm origem em técnicas somáticas fundadoras, as quais tiveram um impacto direto no desenvolvimento de abordagens aplicáveis à Dança Contemporânea, resultando em práticas híbridas (Loupe, 2000; Diehl & Lampert, 2010). Todas as práticas subjetivas desenvolvidas no Estágio, partem do conhecimento facilitado pelas práticas fundadoras, e servem de base para a compreensão e aplicação do conhecimento corporal incorporado.

²⁰ As técnicas somáticas semiestruturadas, segundo Weber (2009), referem-se a práticas que combinam estruturas de movimento predefinidas com momentos de pesquisa ou exploração pessoal. Estas práticas permitem que os praticantes sigam uma base organizacional específica, enquanto incentivam a adaptação individual e a escuta interna, promovendo a consciência corporal e a autoexpressão dentro de um quadro flexível.

As práticas somáticas como o *Body-Mind Centering*®²¹ de Bonnie Bainbridge Cohen, a Técnica de *Alexander*²² de F.M. Alexander, o Método *Feldenkrais*®²³ de Moshe Feldenkrais e a *Ideokinesis*²⁴ de Mabel Todd e Lulu Sweigard, oferecem os alicerces para as abordagens de movimento que integram a consciência corporal, a eficiência motora e a criatividade na apropriação do conhecimento.

Apesar de não terem sido aplicadas diretamente no Estágio, elas são uma base sólida para as práticas somáticas adaptadas e exploradas com os estudantes.

A seguir, são apresentadas as práticas somáticas e a literatura pesquisada que influenciou a metodologia e as práticas subjetivas aplicada no Estágio, e, que, são amplamente reconhecidas e aplicadas na Dança Contemporânea (Weber, 2009).

1. Bartenieff FundamentalsSM: Conectividade corporal e consciência funcional

Os Fundamentos *Bartenieff*SM (*Bartenieff Fundamentals*SM), desenvolvidos por Irmgard Bartenieff²⁵, constituem um alicerce essencial para a compreensão da conectividade interna no movimento e da eficiência funcional. Esta abordagem baseia-se nos padrões neurológicos de desenvolvimento e explora a interligação entre as diferentes partes do corpo para garantir uma coordenação harmoniosa e expressiva (Rato, 2020). Na prática da Dança, os Fundamentos *Bartenieff* implicam que cada movimento deve envolver uma “total body connectivity”, isto é, que qualquer mudança numa das partes afeta o corpo na totalidade (Hackney, 2005). O trabalho com esta noção de conexão, permite ao intérprete desenvolver uma compreensão mais profunda sobre como o corpo se organiza internamente, para produzir movimento eficiente, influenciando diretamente o estado emocional e expressivo do intérprete.

Outro conceito central é o de *grounding*, que se refere à relação do corpo com o solo, à consciência do peso e da gravidade, fatores cruciais para a estabilidade e disponibilidade na Dança. Ao explorar conscientemente a relação do corpo com a gravidade, o intérprete

²¹ *Body-Mind Centering*® — Criado por Bonnie Bainbridge Cohen nos anos 1970, é uma abordagem somática que explora a inter-relação entre os sistemas corporais e a consciência corporal.

²² Técnica de Alexander — Desenvolvida por F. M. Alexander no final do século XIX, esta técnica foca-se na reeducação postural, inibindo padrões motores ineficazes.

²³ Método Feldenkrais® — Criado por Moshe Feldenkrais nos anos 1940, enfatiza a consciência do movimento para reorganizar padrões motores e melhorar a eficiência.

²⁴ Ideokinesis — Desenvolvida por Mabel Todd nos anos 1920 e expandida por Lulu Sweigard, utiliza imagens mentais para ajustar a postura e otimizar a biomecânica corporal.

²⁵ Irmgard Bartenieff (1900-1981) foi uma fisioterapeuta, bailarina e uma das principais colaboradoras de Rudolf Laban. Ela foi uma pioneira no estudo de compreensão do corpo e movimento; desenvolveu os Fundamentos *Bartenieff*SM, uma abordagem somática que integra princípios de cinesiologia e padrões neurológicos de desenvolvimento, explorando a conectividade interna do corpo para melhorar a eficiência funcional e expressiva no movimento.

desenvolve uma base sólida de movimento, integrando estabilidade física com disponibilidade criativa, um ponto central nas abordagens somáticas aplicadas no Estágio.

2. Mindfulness e a Integração Somática

O conceito de *mindfulness* (atenção consciente), como descrito por Kearns (2017), promove uma atenção intencional ao momento presente, sem julgamentos. Esta prática auxilia os estudantes e intérpretes a reconhecer padrões corporais e de movimento, possibilitando espaço para novas formas de movimento e pensamento. Kearns (2017), sublinha que esta atenção dirigida permite ao corpo perceber novas informações, mantendo o intérprete disponível a múltiplas possibilidades criativas. Ao cultivar esta habilidade, os intérpretes podem reconhecer e superar padrões de movimento habituais, estabelecendo novas formas de fazer e pensar no corpo. Além disso, Kearns, enfatiza que a atenção consciente promove uma forte ligação entre corpo-mente, tanto nos momentos de reflexão quanto nas situações dinâmicas de interpretação e criação de movimento. Este conceito complementa os Fundamentos *Bartenieff* ao realçar a importância de um corpo conectado e consciente, movendo-se com total envolvimento psicofísico.

3. Pilates

O método Pilates tem como foco principal a conexão mente-corpo, proporcionando uma organização corporal eficiente e consciente. Ao fortalecer o core e aprimorar o alinhamento postural, o Pilates contribuiu para o aprimoramento da consciência corporal dos estudantes, permitindo uma execução mais precisa e um movimento mais fluido e organizado. Ao empregar os princípios de respiração, controle e concentração, o Pilates foi adaptado para reduzir a tensão muscular excessiva, otimizando a eficiência energética durante a execução e tornando os estudantes mais versáteis e criativos no seu processo de aprendizagem.

4. Functional Awareness®

A metodologia Functional Awareness®, desenvolvida por Nancy e Allegra Romita²⁶ (2016), tem como foco principal a compreensão das estruturas corporais e do movimento,

²⁶ Nancy Wanich-Romita é oradora, educadora de Dança e praticante somática, com destaque como Professora Sênior na Towson University e diretora da Alexander Technique Midatlantic Teacher Training. É cofundadora do método Functional Awareness® e tem uma vasta experiência como coreógrafa e diretora artística. A sua investigação na área da ciência da Dança e somática foi amplamente apresentada em conferências internacionais, incluindo a International Association for Dance Medicine and Science e a National Dance Education Organization (NDEO). Allegra Romita é co-criadora do método e educadora de Dança, com apresentações e workshops sobre o método realizados em todo o mundo. Além disso, Allegra é Administradora

auxiliando os praticantes de Dança a compreenderem como se movem e fazem escolhas, tanto dentro quanto fora do estúdio. Essa ação visa diminuir a carga muscular e aumentar a eficiência energética durante o movimento. A atualização dos padrões de movimento tem o efeito de prevenir sobrecargas físicas e aprimorar a capacidade geral dos praticantes de Dança (Romita & Romita, 2016).

5. Body Awareness

A abordagem de Andrea Olsen e Caryn McHose (2014) baseia-se na consciência anatômica e nas práticas somáticas para explorar o movimento. O trabalho destas autoras integra as conexões conscientes do corpo-mente, incentivando uma consciência mais profunda dos sistemas corporais (ossos, músculos e órgãos) durante a execução de movimentos. Elas defendem o conceito de “see-feel” o movimento, permitindo uma compreensão mais profunda e integrada do corpo em ação, habilidade essencial para a Dança (Olsen & McHose, 2014).

6. Conexão consciente Corpo-Mente

Julie Brodie e Elin Lobel²⁷ exploram a relação entre os princípios mente-corpo e a Dança. O seu trabalho foca-se na propriocepção e no impacto que esta tem na eficiência e expressividade do movimento. A prática promove uma maior consciência corporal e espacial, facilitando movimentos mais refinados e eficientes, essenciais na execução artística (Brodie & Lobel, 2012).

7. Reconhecimento anatômico na Dança

Nancy Topf²⁸, juntamente com Martha Eddy²⁹, sublinha a importância do reconhecimento anatômico e da consciência corporal na Dança, com ênfase na relação

do Programa e membro do corpo docente do programa de Educação em Dança da NYU Steinhardt. É certificada em Laban Movement Analysis (CMA) e possui um Mestrado em Educação em Dança pela NYU Steinhardt e um EdM em Aprendizagem e Controle Motor pelo Teachers College, Columbia University.

²⁷ Julie Brodie é professora de Dança no *Kenyon College*, especializada em técnicas de Dança Moderna e Somática, com um foco em anatomia funcional e propriocepção para bailarinos. Elin Lobel é uma educadora somática e fisioterapeuta, cuja pesquisa se concentra em princípios mente-corpo aplicados ao ensino de Dança e à melhoria do desempenho físico. Juntas, elas publicaram o livro *Dance and Somatics: Mind-Body Principles of Teaching and Performance* (2012), que explora como a integração de práticas somáticas pode melhorar a consciência corporal, eficiência de movimento e expressão artística na Dança.

²⁸ Nancy Topf foi uma bailarina, coreógrafa e professora que desenvolveu a *Topf Technique/Dynamic Anatomy*. Formada por Merce Cunningham e influenciada por Barbara Clark, ela criou uma abordagem inovadora de movimento baseada na liberação anatômica e no uso da imagética corporal, destinada a promover a consciência interna e a eficiência dos movimentos. Sua trajetória inclui colaborações com músicos, coreógrafos e professores, além de uma influência significativa na educação somática e na Dança Contemporânea.

²⁹ Martha Eddy, é uma defensora internacional da Educação e Terapia de Movimento Somático, com mais de 30 anos de experiência. Ela é autora de *Mindful Movement: The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action* e fundadora do programa *Dynamic Embodiment Somatic Movement Therapy*. Eddy é

entre o toque e percepção sensorial. O toque, uma das ferramentas utilizadas nas práticas somáticas, facilita aos praticantes uma compreensão mais profunda da sua postura, ativação muscular e conexão com a gravidade. No entanto, o foco vai além do toque, promovendo um entendimento mais amplo das estruturas anatômicas do corpo e de como estas influenciam a eficiência e fluidez do movimento. Esta abordagem permite que os intérpretes se alinhem de forma mais consciente com a sua anatomia, compreendendo as interações entre as diferentes partes do corpo e a sua relação com o ambiente, promovendo assim uma execução mais integrada, equilibrada e expressiva dos movimentos (Topf, 2022).

8. Franklin Method

O Método *Franklin*, desenvolvido por Eric Franklin³⁰, utiliza a imagética e a consciência anatômica para melhorar a eficiência do movimento e reduzir a tensão muscular. As técnicas incluem visualizar sistemas corporais e compreender as suas funções, promovendo uma execução mais natural e fluida dos movimentos de Dança. Este método é amplamente utilizado para otimizar a técnica dos bailarinos, permitindo-lhes alcançar um equilíbrio entre funcionalidade e expressividade (Franklin, 1996).

De acordo com Weber (2009), a introdução de práticas semiestruturadas, no contexto do ensino de Dança Contemporânea, promove ganhos significativos não somente no desempenho físico, mas também na confiança e criatividade dos intérpretes.

A inclusão de práticas somáticas nos currículos de Dança torna o ensino mais sensível e orgânico, permitindo que os estudantes se libertem de padrões de movimento ineficientes e da dependência exclusiva de *feedbacks* externos, como espelhos e instruções visuais. Estes entendimentos favorecem uma percepção interna mais apurada, permitindo aos intérpretes explorar conscientemente as suas capacidades expressivas.

Weber (2009) mostra que as práticas somáticas incentivam a autonomia dos intérpretes, superando a repetição de padrões familiares e mecânicos. Ao incentivar a exploração de novas possibilidades de movimento e expressão, estas práticas promovem uma ampliação do vocabulário técnico e criativo, permitindo uma maior conexão com as emoções e intenções artísticas.

Em suma, as práticas somáticas são importantes para a Dança Contemporânea ao promover uma maior consciência corporal, autonomia no movimento e eficiência motora.

conhecida pelo seu trabalho na ligação entre cognição incorporada e desenvolvimento psicofísico, além de ser pioneira em programas de saúde, bem-estar e prevenção de violência através do movimento.

³⁰ Eric Franklin é o criador do Método Franklin, um sistema que combina visualização criativa, anatomia incorporada e exercícios físicos e mentais para melhorar a eficiência do movimento e reduzir tensões musculares. O método é amplamente utilizado no treino de Dança, bem como em outras disciplinas como Pilates e Yoga, e promove um equilíbrio entre a funcionalidade corporal e a expressão artística (Franklin, 1996).

Estas práticas não apenas aperfeiçoam a técnica dos intérpretes, como, também, proporcionam uma expressão mais autêntica, permitindo-lhes explorar novas formas de movimento de maneira criativa, segura e sustentável.

5. Uma metodologia somática para o conhecimento incorporado na Dança Contemporânea

A metodologia utilizada neste Estágio é baseada nos princípios da educação somática e no paradigma do conhecimento incorporado (*embodied knowledge*), proporcionando uma abordagem integrada que visa promover a interação consciente entre mente e corpo no processo de aprendizagem da Dança Contemporânea. O objetivo principal desta metodologia é formar intérpretes conscientes e competentes tecnicamente, capazes de responder criativamente às demandas artísticas contemporâneas, desenvolvendo uma prática de Dança mais reflexiva, expressiva e informada.

A seguir, são apresentados os princípios teórico-práticos que norteiam a metodologia de Estágio:

1. Organização e eficiência do corpo dançante

O objetivo deste princípio é promover a organização corporal que enfatize a eficiência e a consciência anatômica. Visa desenvolver nos estudantes, a capacidade de reconhecer e ajustar as suas estruturas corporais para otimizar o movimento, minimizando tensões desnecessárias e prevenindo lesões. A prática de alinhamento funcional, inspirada na *Functional Awareness*® (Romita & Romita, 2016), incentiva a procura de um equilíbrio entre esforço e recuperação, promovendo um movimento mais orgânico e expressivo. Através deste foco, pretende-se que o intérprete compreenda as dinâmicas internas do seu corpo, favorecendo uma execução técnica mais precisa e eficiente, enquanto aumenta o seu potencial expressivo.

2. Clareza, eficiência e atenção plena no movimento

Este princípio visa desenvolver a clareza e a precisão dos movimentos dançados, aprimorando, a capacidade dos estudantes, de se autorregular por meio de uma percepção cinestésica e propriocetiva apurada. A intenção é que, através da prática somática, os estudantes adquiram maior precisão e coordenação em tempo real, melhorando a fluidez

dos movimentos. A atenção plena (*mindfulness*³¹) é incentivada como uma ferramenta essencial para promover uma adaptação contínua às dinâmicas do movimento e do ambiente. O objetivo é que a clareza e a eficiência no movimento não só otimizem o desempenho técnico, mas, também, intensifiquem a expressividade e a conexão com o ambiente performativo.

3. Autonomia criativa e reflexão crítica

Este princípio visa desenvolver a autonomia do estudante mediante práticas que incentivam a autoexploração e a reflexão crítica. O intuito é que o intérprete não se limite a replicar movimentos, mas, sim, que explore as suas próprias sensações e subjetividade no processo de exploração e criação. A autonomia criativa é fundamental para a construção de um *corpo consciente*, onde o estudante consegue tomar decisões informadas e refletir sobre o seu percurso artístico. Este princípio promove uma prática de Dança onde o intérprete tem a liberdade de investigar novas formas de movimento, desenvolvendo uma identidade artística única e uma maior capacidade de investigação e inovação.

4. Integração entre teoria e prática

A metodologia tem como princípio de que a teoria e a prática devem estar em constante interação. A integração entre o conhecimento teórico e a prática no estúdio visa criar um ciclo contínuo de aprendizagem. O objetivo é que a prática da Dança Contemporânea seja orientada por princípios somáticos e que esses princípios sejam experimentados e incorporados pelos estudantes na sua prática diária. Esta relação promove uma aprendizagem mais integrada, onde a técnica e a expressividade se refletem.

5. Exploração subjetiva e criativa

O desenvolvimento da criatividade é um dos objetivos desta metodologia, incentivando a capacidade dos estudantes de explorar novas possibilidades de movimento e superar padrões de movimento pré-estabelecidos. A criatividade é entendida aqui como um processo dinâmico que surge da escuta interior e da relação consciente entre o corpo e o ambiente. O objetivo é que os estudantes aperfeiçoem a sua capacidade de analisar o

³¹ Mindfulness é uma prática de atenção plena que envolve a focalização intencional no momento presente, com uma atitude de aceitação e sem julgamento. Originária de tradições contemplativas, como o Budismo, o mindfulness é amplamente utilizado em contextos modernos como uma técnica para reduzir o stress, aumentar a consciência corporal e melhorar a autorregulação emocional e cognitiva. No contexto da Dança e das práticas somáticas, o mindfulness é frequentemente aplicado para aprimorar a consciência corporal e a conexão mente-corpo, permitindo uma presença mais plena e deliberada durante o movimento.

movimento e criar inovações, explorando novas formas de expressão corporal e criando uma Dança que reflita a singularidade de cada intérprete.

A metodologia somática proposta neste Estágio visa desenvolver intérpretes tecnicamente proficientes e criativamente autônomos, combinando o conhecimento corporal com a expressividade artística. Baseada e fundamentada em princípios somáticos e nas teorias da cognição, promove a organização eficiente do corpo e a conexão corpo-mente, integrando teoria e prática. Esta abordagem valoriza tanto o desenvolvimento técnico quanto o crescimento expressivo, formando bailarinos/as conscientes e capazes de articular sua prática com criatividade e autonomia.

CAPÍTULO III

METODOLOGIAS DE INVESTIGAÇÃO

O presente capítulo visa detalhar a metodologia de investigação adotada durante o Estágio, com foco na abordagem qualitativa e nos instrumentos de recolha de dados aplicados ao longo do processo. Serão descritos o plano de ação e os procedimentos metodológicos, destacando a aplicação da investigação-ação, que orientou e sustentou o desenvolvimento das práticas pedagógicas, promovendo uma adaptação contínua às necessidades do contexto educativo e contribuindo para o sucesso dos estudantes e o desenvolvimento profissional da aluna estagiária.

1. Metodologia de Investigação-Ação

No presente Estágio, foi adotada uma abordagem qualitativa baseada na investigação-ação, amplamente reconhecida pela sua adequação a contextos educacionais e artísticos (Gonçalves, Gonçalves, & Marques, 2020). A escolha desta metodologia justifica-se pela sua eficácia comprovada em permitir um entendimento profundo e contextualizado dos fenómenos, indo além da simples quantificação estatística (Gonçalves et al., 2020). A investigação-ação, definida como uma abordagem “interpretativa e naturalista do mundo” (Gonçalves et al., 2021, p. xxiii), revela-se, particularmente adequada, para captar a complexidade dos processos pedagógicos e criativos, na Dança Contemporânea.

Esta metodologia privilegia a compreensão detalhada das experiências subjetivas, o que é crucial para explorar temas, como o conhecimento incorporado e a perceção somática dos estudantes em movimento. Conforme salienta Rato (2022), a investigação qualitativa permite captar as ‘nuances’ e complexidades inerentes à formação da consciência corporal, oferecendo uma perspetiva mais profunda sobre as dinâmicas que moldam a experiência dos estudantes no Ensino Artístico Especializado de Dança.

A investigação-ação é caracterizada por um ciclo contínuo de planificação, ação, observação e reflexão, o que a torna especialmente eficaz no ensino de Dança, onde a interação dinâmica entre professor e estudante é determinante. Creswell e Poth (2018) destacam que a investigação qualitativa envolve “the collection of data in a natural setting sensitive to the people and places under study” (p. 42). Assim, esta abordagem, profundamente etnográfica, apoia a imersão no contexto de ensino, promovendo uma pedagogia centrada no estudante, informada pelas práticas contemporâneas de Dança.

A flexibilidade metodológica da investigação-ação, possibilita, também, a utilização de diversos métodos de recolha de dados, incluindo as reflexões escritas e físicas, as quais são particularmente relevantes no contexto deste Estágio. A reflexão crítica, central na investigação qualitativa, é especialmente valorizada aqui, alinhando-se com os objetivos do Estágio, nomeadamente na promoção da consciência corporal e na autorreflexão como pilares da prática pedagógica contemporânea (Sööt & Viskus, 2013).

Além disso, a investigação-ação promove o desenvolvimento profissional contínuo, ao permitir que o docente questione e aperfeiçoe as suas práticas. Como sublinham Day, Elliot, Somekh e Winter (2002), citados por Cardoso (2014), é responsabilidade dos professores “interrogar a natureza, os objetivos, os processos e os resultados da sua prática, para melhorá-la” (p. 13). Este processo requer uma autovigilância rigorosa por parte do professor/investigador, que deve manter um registo cronológico e paralelo da implementação e avaliação das práticas, com base em instrumentos de recolha de dados devidamente fundamentados.

Em termos éticos, seguiram-se as diretrizes de Bogdan e Biklen (1994), garantindo o consentimento informado dos participantes e a proteção contra quaisquer danos. Todos os estudantes, e os seus Encarregados de Educação, foram devidamente informados sobre os objetivos do Estágio e autorizaram a captação de imagens e a participação dos educandos neste estudo (ver o Apêndice C: Consentimento livre e informado, p. ix, deste Relatório).

2. Instrumentos de recolha de dados

(...) uma estrutura conceptual de base a partir da qual se define o campo de estudo; uma instrumentação técnica, isto é, uma definição das variáveis e assuntos em que se vai centrar a investigação no estudo do fenómeno; uma programação do processo de recolha de informação que vai da seleção das técnicas específicas até a definição das situações em que decorrerá a investigação. (Pacheco, 1995, p.12)

No âmbito da investigação-ação, os instrumentos de recolha de dados são fundamentais, indo além da sua função descritiva para se tornarem ferramentas de análise e resolução de problemas. A sua escolha e aplicação refletem o carácter interativo do Estágio, fornecendo *feedback* contínuo para ajustes pedagógicos. Neste Estágio, estes instrumentos moldaram as intervenções educativas e permitiram o aperfeiçoamento constante das práticas de ensino, promovendo uma evolução sustentada e baseada em evidências das metodologias nesta área artística.

Segue-se, na Tabela 1, a seleção dos instrumentos de recolha de dados adotados e a sua aplicação ao longo do ano letivo 2023/24:

Tabela 1

Instrumentos e técnicas de recolha de dados aplicados ao longo do ano letivo

Período	Instrumentos de dados	Técnicas
1.º período	Diário de bordo, registo audiovisual (vídeo e fotografia) e diário de reflexão individual.	Análise descritiva, de conteúdo e de discurso
2.º período	Diário de bordo, registo audiovisual (vídeo e fotografia) e questionário (10.º ano).	
3.º período	Diário de bordo, registo audiovisual (vídeo e fotografia) e questionário (aos estudantes do 9.º e 10.º ano).	

Nota: A tabela refere os instrumentos de recolha de dados (diários de bordo, registos audiovisuais e questionários) e as técnicas de análise (análise descritiva, de conteúdo e de discurso) aplicadas em cada período letivo. Esses instrumentos foram usados de forma contínua para garantir uma avaliação holística, integrando diferentes perspetivas qualitativas e quantitativas, ao longo do Estágio.

2.1 Técnicas de observação

A observação é uma técnica essencial na recolha de dados na investigação qualitativa, especialmente no contexto do ensino de Dança. Creswell e Poth (2018) definem-na como um método sistemático e rigoroso de recolha de dados, descrevendo-a como “the act of noting a phenomenon in the field setting through the five senses of the observer, often with a note-taking instrument, and recording it for scientific purposes” (p. 282).

Durante o Estágio, utilizou-se duas técnicas de observação — estruturada (naturalista) e participativa. A observação estruturada, conforme descrito por Gonçalves et al. (2020), “implica a entrada do observador no meio frequentado por quem se vai observar”, visando codificar os comportamentos observados (p. 91). Esta técnica permite a captura de comportamentos e interações de forma autêntica, sem interferência direta. Por outro lado, a observação participativa envolve um maior envolvimento do investigador, que se integra no grupo ou contexto estudado. Segundo Gonçalves et al. (2020), “o investigador/observador participa na vida da comunidade, do grupo ou da situação, assumindo o papel de membro”, proporcionando um conhecimento mais profundo da dinâmica interna (p. 94). Ambas as abordagens foram registadas através do diário de bordo, permitindo uma análise detalhada e contextualizada dos processos observados no Estágio.

2.1.1 Diário de bordo

O registo das observações foi efetuado sob a forma de diário de bordo (ver o Apêndice D: Ferramenta de recolha de dados, p. x, deste Relatório), permitindo a documentação sistemática e reflexiva das experiências e observações realizadas ao do Estágio. Este método de registo, alinha-se com a perspetiva de Gonçalves et al. (2020), que afirmam que

“é através da observação que é possível registrar e avaliar a maioria dos comportamentos, o que permite fornecer o *feedback* adequado a cada estudante para a resolução dos problemas identificados” (p. 89). O diário de bordo, segundo Creswell e Poth (2018), constitui uma ferramenta valiosa para os investigadores, permitindo captar percepções, emoções e mudanças de perspectiva que, de outra forma, poderiam não ser facilmente recordadas ou comunicadas. Em suma, esta ferramenta possibilitou o registo cronológico das observações e reflexões, documentar o processo de pesquisa, incluindo decisões metodológicas, a recolha de informações variadas e as mudanças na compreensão do fenómeno estudado.

2.2 Registo audiovisual

O registo em vídeo constituiu uma ferramenta valiosa na recolha de dados, oferecendo a possibilidade de visitar e analisar detalhadamente os eventos observados. Gonçalves et al. (2020) destacam que “os dados recolhidos em vídeo permitem ao investigador a observação repetida dos mesmos acontecimentos, de modo a classificar e caracterizar as situações observadas” (p. 94). Esta ferramenta apresenta inúmeras vantagens: possibilita a captura de interações e comportamentos em tempo real, preservando a sua autenticidade; permite a recolha de uma abundante de informações num ambiente natural; facilita a análise posterior minuciosa, promovendo a identificação de padrões e detalhes subtis; possibilita a revisão por diferentes observadores, aumentando a fiabilidade da análise; e fornece um registo permanente, útil para consulta ao longo de todo o processo de investigação. No ensino de Dança, onde a linguagem corporal e as interações não verbais desempenham um papel crucial, o registo em vídeo é essencial para captar a riqueza e complexidade das dinâmicas de ensino-aprendizagem. A capacidade de rever e analisar múltiplas vezes o comportamento dos estudantes e as intervenções implementadas, permite uma compreensão mais profunda e informada dos processos formativos envolvidos.

2.3 Diário de reflexão individual

A integração do diário de reflexão individual dos estudantes na metodologia do Estágio revelou-se uma ferramenta essencial para aprofundar a compreensão das experiências vividas pelos estudantes ao longo do processo. Este instrumento, implementado nos últimos cinco minutos de cada aula, incentivava os estudantes a registarem as suas reflexões sobre os exercícios, tarefas e pesquisas realizadas, recorrendo à escrita automática e desprovida de julgamento crítico, conforme sugerido por Fraleigh (2000). O objetivo central deste diário era funcionar como um meio de reflexão intuitiva e fenomenológica, capturando as experiências imediatas dos estudantes e promovendo uma análise descritiva que englobasse as dimensões da consciência, cognição, criatividade e metacognição.

Ao estimular a reflexão sobre a própria prática, o diário permite aos estudantes tornarem-se mais conscientes do seu percurso de aprendizagem e das suas interações com o movimento, enriquecendo, assim, a sua experiência tanto educativa quanto artística.

2.4 Questionários

Os questionários configuram-se como uma ferramenta de pesquisa distinta e complementar aos diários de reflexão individual, proporcionando uma abordagem mais estruturada na recolha de dados. Gonçalves et al. (2020) destacam que os questionários são “talvez, a forma mais eficaz de medir comportamentos, atitudes, crenças e opiniões” (p. 65), sublinhando a sua relevância na avaliação das perceções dos participantes. Esta metodologia permite a padronização das respostas, facilitando comparações e análises sistemáticas, além de oferecer flexibilidade na formulação das perguntas, podendo incluir tanto questões abertas como fechadas.

Ao conjugar os questionários com os diários de reflexão, obtém-se uma perspetiva mais completa e multifacetada da experiência educativa do Estágio, permitindo a triangulação de dados e uma análise mais robusta e detalhada.

2.5 Outras informações

Durante todo o processo, realizamos a coleta e tratamento da informação documental necessária para esta pesquisa e intervenção. Investigámos a literatura disponível, que foi essencial para informar e fundamentar o nosso objeto de estudo. Além das fontes tradicionais, utilizámos ferramentas digitais, como o YouTube, para complementar a pesquisa, com recursos audiovisuais relevantes ao tema. Paralelamente à coleta de dados, produzimos textos analíticos que auxiliaram na articulação entre teoria e prática em forma de notas de campo.

Adicionalmente, utilizámos ferramentas baseadas na inteligência artificial para a análise de dados, o que incluiu o tratamento de informações. Este método foi escolhido em detrimento de abordagens tradicionais, que recorrem a *softwares* especializados de análise qualitativa.

3. Delineação do Estágio na EBSLAV

A seguir, apresenta-se o plano de ação do Estágio, acompanhado pela distribuição das horas letivas implementadas. O plano de Estágio, foi elaborado segundo o regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da ESD, que estabelece a necessidade de 60 horas de prática pedagógica ao longo dos dois semestres do ano letivo de 2023/24, de acordo com a disponibilidade dos participantes e da escola cooperante (Regulamento do Estágio, 2012)

A distribuição das horas deve seguir a seguinte estrutura: oito horas de observação estruturada; oito horas de participação acompanhada; 40 horas dedicadas à lecionação autónoma; e quatro horas de colaboração em outras atividades pedagógicas na escola cooperante.

3.1 Plano de ação elaborado em cooperação com a ELAV

A escola cooperante propôs que, enquanto aluna estagiária, assumíssemos as turmas do 9.º e 10.º anos, nas disciplinas de Criação e Oficina Coreográfica respetivamente, em substituição da disciplina de técnica de Dança Contemporânea, inicialmente prevista no projeto de Estágio. Esta sugestão foi recebida com entusiasmo, uma vez que as disciplinas de criação proporcionavam um ambiente propício para a exploração das nossas ideias.

No entanto, esta alteração trouxe alguns desafios relativamente à disponibilidade de horas para a lecionação autónoma. As diferenças evidenciadas nas horas de contacto, entre as duas turmas, como indicado na Tabela 2 abaixo, acabaram por influenciar o desenrolar do Estágio, bem como a avaliação das intervenções pedagógicas realizadas.

Tabela 2

Comparação das horas de contacto entre as turmas do 9.º e 10.º ano

Fase do Estágio	9.º ano (horas)	10.º ano (horas)
Observação não participante	4.5	17
Participação acompanhada	4.5	3
Observação participante	7.5	9
Lecionação autónoma	9	16.5
N.º total de horas	25,5	45,5

Nota. A tabela demonstra uma diferença significativa nas horas de contacto entre as turmas do 9.º e 10.º ano, com o 10.º ano a totalizar 45,5 horas de acompanhamento, em comparação com as 25,5 horas no 9.º ano. Essa disparidade reflete-se no nível de experiência e desenvolvimento dos estudantes, particularmente nas fases de observação, participação e lecionação autónoma.

Dado que a professora cooperante atribuída ao nosso Estágio foi a Margarida Belo Costa³² (MBC), responsável pelas disciplinas de Oficina e Criação Coreográfica (9.º e 10.º anos), bem como pela de técnicas de Dança Contemporânea, do 10.º ano, a nossa relação com esta turma, revelou-se particularmente enriquecedora. Esta proximidade, permitiu-nos

acompanhar, de forma mais próxima e envolvente, o desenvolvimento destes estudantes, facilitando a nossa integração e a compreensão mais aprofundada do contexto educativo.

Durante o Estágio, tivemos a oportunidade de observar várias aulas de técnica de Dança Contemporânea do 10.º ano. Adicionalmente, é também importante destacar, o elevado número de atividades artísticas nas quais as turmas do 9.º e 10.º anos estiveram envolvidas ao longo do ano letivo. Estes projetos, extremamente valiosos para o desenvolvimento dos estudantes, implicaram ajustes no tempo disponível para as aulas regulares, obrigando a adaptações necessárias à prática de Estágio.

Para garantir que o plano de Estágio se mantivesse conforme os objetivos inicialmente delineados, realizámos encontros regulares com a professora coordenadora Irina Soares Bento³³, a professora titular Margarida Belo Costa³⁴ (MBC), e a professora orientadora de Estágio, Sylvia Rijmer³⁵. Estes encontros foram fundamentais para ajustar as metodologias e assegurar que cada fase do plano de ação, estivesse em sintonia com o ambiente escolar e as necessidades dos estudantes.

³³ **Irina Soares Bento** é professora de Dança sediada em Lisboa, Portugal. Com uma vasta experiência na área, Irina exerce funções docentes nas disciplinas de Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Moderna, Barra-de-chão, Dança Criativa, Tai-chi chuan e Chikung. Desde setembro de 2015, leciona na Escola Luís António Verney, onde ministra aulas de Dança Clássica, Contemporânea e Expressão Criativa, para além da Direção Pedagógica do departamento de EAE da Dança. Além do seu trabalho como professora, Irina tem uma carreira como bailarina profissional e docente desde setembro de 2010. A sua formação académica inclui um Mestrado em Ensino de Dança e uma Licenciatura em Dança, com especialização em Dança Clássica e Contemporânea, pela Escola Superior de Dança, assim como formação como bailarina profissional pela Academia de Dança Contemporânea de Setúbal.

³⁴ ³⁴ **Margarida Belo Costa**, natural de Caldas da Rainha, iniciou o seu percurso na Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha. É licenciada pela Escola Superior de Dança-IPL, onde termina a profissionalização em Ensino de Dança. Como bailarina/intérprete, tem colaborado com várias Companhias e entidades: Quorum Ballet; Teatro Mosca; Teatro Meridional; Companhia de Dança de Évora; Teatro Nacional São Carlos; Companhia Paulo Ribeiro; entre outros criadores e projetos. Como criadora, tem apresentado várias obras, destacando: "displaced episodes" BOX NOVA- Centro Cultural de Belém (2015); "Who do you want to be today?" Co- criação com Elson Ferreira - Festival MUSCARIUM#2 (2016); "Promise" - Companhia Portuguesa de Bailado Contemporâneo (2018); "P.s. Carmen" - Companhia de Dança de Almada (2018); "Our Last View" Ravenna, Itália (2019); "Faustless" - Teatro Viriato, Viseu (2020) e "RENOVA" uma produção Renova Art Comissions (2021). Professora em diversas escolas de dança em Lisboa é convidada a leccionar nacionalmente e internacionalmente, destacando, Escola Superior de Dança- IPL; Estúdios Víctor Córdon - CNB, FOR - Dance Theatre, AWA Plate-Forme - Luxemburgo, entre outros. Presentemente integra como coreógrafa o projeto - "EIRAS" uma produção Centro Cultural e Congressos das Caldas da Rainha, e desenvolve uma nova criação para a Companhia Portuguesa de Bailado Contemporâneo.

³⁵ **Sylvia Rijmer** holds a BFA from the Juilliard School under the direction of the late Benjamin Harkarvy, and an MA and a Specialist Title in Dance from the Superior School of Dance in Lisbon. She studied dance at Elmhurst Ballet School and The Dutch National Ballet Academie. As a professional dancer, Sylvia danced at Ballet Gulbenkian, Stadttheater Bern Ballet and Stadttheater Giessen, to name a few. As a dance-maker, she created solo and group works in collaboration with dance artists such as Allan Falieri, Marco da Silva Ferreira, Teresa Alves da Silva, Iratxe Ansa, Ivan Wolfe, and Frey Faust. From 2010-2014, she worked closely with Portuguese choreographer Olga Roriz as a répétiteur, choreographic assistant, and dancer, setting three original works for the Olga Roriz Dance Company, The National Ballet Company in Portugal, and Teatro Guaira in Brazil. As a contemporary and classical dance teacher, Sylvia taught in various dance institutions in Portugal, Japan, Brazil and West Africa. Sylvia was awarded the Phillip Morris Prize at the 1994 International Theatreschool Festival in Amsterdam and was nominated Outstanding Young Dance Nominee by Swiss dance critic Lilo Weber in 2001. Sylvia is currently a faculty member at the Superior School of Dance in Lisbon, where she teaches undergraduate courses and supervises Master's students in dance teaching and choreographic creation. She is also a recipient of IDI&CA2023 funding for her explorative research between dance, human creativity and generative Artificial Intelligence.

Assim, o nosso plano de ação, foi elaborado cuidadosamente, tendo em conta o tema do Estágio, as necessidades dos estudantes, os objetivos curriculares das disciplinas de Criação e Oficina Coreográfica, a abordagem pedagógica da professora titular MBC, e o calendário de atividades da escola cooperante (ver o Apêndice F: Plano de atividades da ELAV, p. xiv, deste Relatório). Para documentar este processo de adaptação contínua, incluímos a correspondência trocada com as professoras envolvidas (ver o Apêndice G: Correspondência eletrônica, p. xv, deste Relatório), que exemplifica as discussões e ajustes realizados, refletindo o compromisso com a adaptação constante às necessidades do contexto escolar. Apesar dos constrangimentos mencionados, importa destacar o precioso apoio da escola e dos seus profissionais, que estiveram sempre disponíveis para colaborar e facilitar o desenvolvimento do nosso Estágio.

3.1.1 Estruturação e distribuição dos ciclos de Estágio

O Estágio teve lugar às segundas-feiras com a turma do 9.º ano, das 17h10 às 18h40, e com a turma do 10.º ano às quintas-feiras, das 15h30 às 17h00. Sempre que houve necessidade de ajustes, a escola cooperante, empenhou-se em garantir que o protocolo estabelecido fosse cumprido. Gostaríamos de destacar, que todas as horas de observação realizadas, foram de enorme valor para a nossa aprendizagem e crescimento enquanto aluna estagiária. Resumidamente, apresentamos na Tabela 3, a distribuição das horas letivas, evidenciando que, para desenvolver o nosso objeto de estudo, investimos bastante tempo na observação participativa, para respeitar e acompanhar os compromissos letivos das turmas envolvidas.

Tabela 3

Cronograma de distribuição de horas letivas por fase do Estágio

Nota: Esta tabela organiza a distribuição das horas letivas em diferentes fases do Estágio ao longo

Fase do Estágio	1.º período				2.º período			3.º período		Total
	set.	out.	nov.	dez.	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	
Observação Estruturada	6h	9,5h						1,5h	8h	25h
P. Acompanhada		6h	1,5h							7,5h
Observação Participante					6h	9h	1,5h			16,5h
Lecionação Autónoma			4,5h	1,5h		7,5h	3h		9h	25,5h
Total de horas	6h	15,5h	6h	1,5h	6h	16,5h	4,5h	1,5h	17h	71h

dos três períodos, destacando o tempo dedicado a atividades como observação estruturada, participação acompanhada, observação participante e lecionação autónoma. Evidencia-se o maior

número de horas de observação estruturada no primeiro e último período e a concentração de lecionação autônoma no terceiro período, refletindo a progressão gradual da responsabilidade pedagógica.

4. Procedimentos metodológicos

Considerando o contexto e os desafios enfrentados ao longo do Estágio na EBSLAV, a escolha das metodologias de ensino e das estratégias pedagógicas, foi amplamente influenciada por fatores diversos. A necessidade de adaptar a abordagem pedagógica ao contexto escolar, bem como a colaboração contínua com as professoras envolvidas, conduziu a ajustes frequentes no plano de ação originalmente delineado. Estas adaptações, foram essenciais para responder às necessidades específicas dos estudantes, garantindo que os objetivos do Estágio, fossem atingidos de maneira eficaz, e que a recolha de dados se revelasse significativa para esta discussão.

4.1 Visão geral do processo metodológico

A prática de Estágio foi estruturada em três fases, cada uma, com objetivos específicos e metodologias cuidadosamente selecionadas, visando o desenvolvimento técnico e criativo dos estudantes. A Tabela 4 abaixo, apresenta uma visão geral dos três períodos, destacando os objetivos gerais, as atividades realizadas, as metodologias aplicadas e os processos de adaptação em cada fase. Esta organização, visa proporcionar ao leitor uma compreensão clara e objetiva das abordagens adotadas ao longo do processo pedagógico.

Para uma análise mais detalhada dos fundamentos teórico-práticos deste processo, recomenda-se a consulta do Apêndice H: Processo Metodológico, na p. xxi, deste Relatório.

Tabela 4

Visão geral dos Procedimentos Metodológicos aplicados no Estágio

Período	Atividades	Metodologias	Reflexão geral
1.º Período: Conhecer o ambiente escolar e ajustar as estratégias pedagógicas	— Observação estruturada. — Participação acompanhada. — 1.ª Lecionação autônoma.	— Planificação, ação, observação e reflexão. — Introdução gradual de conceitos somáticos.	— Identificação de potencialidades e fragilidades. — Ajuste de estratégias para fases futuras.

2.º Período: Adaptar os processos metodológicos e implementar na prática	— Observação participativa. — 2.ª Lecionação autônoma.	— Investigação-ação contínua. — Abordagem somática: foco na consciência corporal.	— Melhoria da consciência corporal. — Adaptação metodológica com maior envolvimento dos estudantes.
3.º Período: Reintegrar e aplicar conceitos com foco na experimentação e expressão individual	— 3.ª Lecionação autônoma. — Reflexões físicas e escritas.	— Investigação-ação contínua. — Exploração subjetiva e integração de feedback.	— Desenvolvimento de autonomia e criatividade. — Reflexão final.

Nota: Esta tabela apresenta uma visão geral das atividades, metodologias e reflexões associadas a cada período do Estágio. Desde a observação inicial e adaptação das estratégias pedagógicas, até à implementação e aprofundamento das metodologias somáticas e subjetivas. Ela reflete o desenvolvimento progressivo das intervenções pedagógicas, culminando na experimentação e autonomia dos estudantes, destacando a prática contínua da investigação-ação como fio condutor do processo.

CAPÍTULO IV

ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Este capítulo apresenta a análise dos resultados do Estágio, organizada em três fases: Descrição, Interpretação e Reflexão. Na fase de descrição, os eventos são relatados objetivamente; a fase de interpretação analisa padrões e variáveis que explicam as observações; e, por fim, na reflexão, destacam-se aspectos positivos e negativos, com sugestões de melhoria. O capítulo segue uma estrutura cronológica, analisando cada período do Estágio com base na prática implementada, observações realizadas e reflexões, destacando o impacto das metodologias somáticas no desenvolvimento técnico e criativo dos estudantes de Dança.

1. Período 1: Reconhecimento

Durante o primeiro período de Estágio, (ver a Tabela 4, p.44, deste Relatório), o foco principal foi compreender os estudantes no seu contexto natural de aprendizagem, assim como, as suas vivências escolares. Além disso, procurou-se ajustar cuidadosamente as estratégias, para introduzir a proposta de Estágio para garantir um ambiente de sala de aula seguro, respeitando os processos de aprendizagem já estabelecidos, pelos professores titulares. Esta fase inicial, foi marcada pela priorização da fase de observação estruturada e de participação acompanhada. A observação permitiu uma familiarização detalhada com a realidade do grupo, recolhendo dados essenciais sobre as dinâmicas de sala de aula, as metodologias utilizadas pelos professores titulares e as reações dos estudantes aos diferentes estímulos pedagógicos. Posteriormente, na fase de participação acompanhada, a intervenção no processo de ensino foi realizada controladamente e supervisionada, garantindo a segurança do ambiente de aprendizagem, respeitando o ritmo e as particularidades de cada turma. Esta fase foi crucial, para a implementação da primeira fase de lecionação autónoma, que se alicerçou nas observações e participações anteriores, permitindo um ensino mais informado e alinhado com as necessidades específicas dos estudantes.

1.1 Fase de observação estruturada (21,5 horas)

1.1.1 Descrição

Nesta fase inicial, que decorreu entre setembro e outubro de 2023, foram aplicadas metodologias específicas para observar as dinâmicas pedagógicas e as interações em sala

de aula. A observação foi não participativa, permitindo uma análise detalhada dos processos de ensino-aprendizagem sem interferências. O diário de bordo foi utilizado para registrar descrições detalhadas das aulas, interações entre professor e estudantes, e as respostas dos estudantes às metodologias aplicadas.

Foram observadas diferentes disciplinas, nomeadamente as de Criação Coreográfica (9.º ano) e Oficina Coreográfica (10.º ano), totalizando sete e oito aulas, respetivamente. Também foram observadas cinco aulas de técnica de Dança Contemporânea do 10.º ano e uma do 9.º ano, além de uma aula de técnica de Dança Clássica do 10.º ano, e os ensaios conjuntos das turmas do 10.º e 11.º anos no Convento do Beato em Lisboa.

O foco desta fase foi identificar as metodologias pedagógicas adotadas, a linguagem utilizada e as características técnicas e comportamentais dos estudantes, possibilitando uma análise das potencialidades e fragilidades dos estudantes em diferentes aspetos. Também foram analisados os conteúdos programáticos e as práticas pedagógicas dos professores titulares, para compreender as respostas dos estudantes aos diferentes métodos de ensino.

Foram definidos três parâmetros principais de observação: a metodologia utilizada pelo professor, com especial atenção à linguagem e postura adotadas; o comportamento dos estudantes, incluindo a motivação e atitude; e aspetos técnicos, como execução artística e reação às correções. A análise incluiu descrições detalhadas das atividades observadas e reflexões alinhadas aos objetivos do Estágio, acompanhadas por notas de campo que resumiam e cruzavam informações. Os Apêndices I: Análise descritiva do diário de bordo, e J: Notas de campo, p. xxviii, e, p. xxxiv, deste Relatório, contêm exemplos dessas análises, reforçando a aplicabilidade da metodologia adotada.

Seguidamente, apresentamos na Tabela 5, a distribuição das horas de observação por disciplina e ano de escolaridade.

Tabela 5

Distribuição de horas de Observação por turma e disciplina

Aula observada	9.º ano	10.º ano
Técnica de Dança Contemporânea	1,5	7,5
Técnica de Dança Clássica	–	1,5
Oficina e Criação Coreográfica	10,5	12
Total de n.º de horas	12	21

Nota: A tabela ilustra a distribuição das horas de observação realizadas nas turmas do 9.º e 10.º ano, evidenciando que a turma do 10.º ano foi observada durante mais horas, especialmente em

disciplinas técnicas como a de Dança Contemporânea. Esta diferença na carga horária permitiu uma análise mais profunda da progressão técnica e humana dos estudantes do 10.º ano, contribuindo para uma avaliação mais detalhada das suas capacidades e desenvolvimento durante a fase de reconhecimento.

1.1.2 Observação

A fase de observação permitiu uma análise abrangente das dinâmicas escolares, metodologias pedagógicas e características dos estudantes da Escola Luís António Verney (ELAV). Durante 21,5 horas de observação, identificaram-se, tanto as potencialidades dos estudantes, em aspetos técnicos e criativos, quanto as fragilidades cognitivas e emocionais, que influenciam o seu desenvolvimento. Este período proporcionou uma compreensão clara da identidade da escola e das suas práticas pedagógicas, essencial a esta prática de Estágio. A interação com os espaços e os profissionais da escola, foi essencial, para entender a sua dinâmica social e educativa.

A observação dos estudantes do 9.º e 10.º anos, especialmente nas aulas de técnica de Dança Contemporânea, revelou-se fundamental para compreender a dinâmica dos grupos-alvo do projeto. Esta etapa foi rica em informações, essenciais para clarificar os objetivos do Estágio e identificar questões emergentes que orientariam as próximas fases.

No contexto da prática pedagógica, os professores, com vasta experiência na ELAV, demonstraram uma gestão eficaz das dificuldades relacionadas com a atitude dos estudantes (ver o Capítulo I: Caracterização da instituição de acolhimento, p.3, deste Relatório). A postura educada, pedagógica, motivadora e sensível dos professores, aliada a uma clareza na definição dos objetivos pedagógicos e metodológicos, foi notável. As aulas observadas foram estruturadas para preparar os estudantes para a fase de testes prevista para o final de novembro, seguindo uma estratégia pedagógica centrada na repetição de exercícios, no *feedback* verbal e novas repetições, enfatizando a importância do domínio técnico e artístico dos exercícios para o sucesso na avaliação.

Nas aulas de técnica de Dança Contemporânea, observou-se a utilização de um vocabulário técnico específico, incluindo movimentos como *contractions*, *leg swings*, *curves*, *release*, cambalhotas, enrolamentos, e trabalho de pernas e braços complexos (voltas, equilíbrio e suspensão, deslocações, frases de movimento complexas), culminando em saltos de menor, média e grande amplitude. Observou-se, também, que os estudantes foram incentivados a desenvolver competências de apropriação e improvisação dos conteúdos abordados nas aulas. Além disso, verificou-se um enfoque maior em dinâmicas rápidas e enérgicas durante as aulas de técnica de Dança Contemporânea, o que se refletiu posteriormente nos trabalhos autónomos dos estudantes, onde essa predominância de movimentos rápidos e intensos foi identificada. A individualidade dos professores destacou-se na forma como definem e constroem os exercícios, utilizando

dinâmicas fortes e explosivas, movimentos rápidos e complexos, com várias torções do tronco e o uso de espirais. No entanto, diferenciam-se sobretudo na utilização dos braços, refletindo as suas preferências estéticas e visões pessoais sobre o movimento.

1.1.3 Análise

A análise das aulas de técnica de Dança Contemporânea do 10.º ano, revelou que os estudantes se concentravam em cumprir os padrões dos exercícios, focando-se nos conteúdos de movimento, dinâmicas, intenções e fluidez. No entanto, a tendência para recorrer à energia explosiva para superar dificuldades, sugere a necessidade de maior compreensão sobre o corpo dançante. A repetição dos exercícios, mostrou-se eficaz para melhorar o domínio técnico, mas identificam-se áreas onde o foco desta investigação, nomeadamente a consciência somática, pode complementar o desenvolvimento físico nos estudantes.

Na aula observada de técnica de Dança Clássica³⁶ do 10.º ano, identificaram-se lacunas na definição e compreensão dos movimentos codificados, particularmente na clareza das fases de execução. Estas dificuldades foram mais evidentes no vocabulário técnico mais complexo, que exige a coordenação de várias fases de execução do movimento, como antecipação, transferência ou ajustes dinâmicos de peso e alinhamento, correta utilização articular dos pés, intenção e projeção, seguidos de uma nova antecipação. Verificaram-se dificuldades de coordenação, alinhamento corporal e perceção espacial, o que comprometeu a qualidade do movimento dançado e a fluidez da execução.

Os estudantes do 10.º ano mostraram-se pontuais, revendo o material antes das aulas e demonstrando um forte desejo de melhorar. No entanto, a insegurança e o medo de falhar geraram timidez e resistência a assumir papéis mais ativos. Já os estudantes do 9.º ano, apresentaram comportamentos de resistência e indisciplina, com uma divisão interna entre os motivados e os que afetam negativamente o grupo. Apesar disso, exibiram grande potencial criativo e físico, respondendo positivamente às correções, embora carecessem de foco e disponibilidade mental conducente ao ambiente de aprendizagem.

Durante as aulas de Oficina e Criação Coreográfica, foi utilizada uma metodologia consistente, centrada na “árvore das inspirações”, desafiando os estudantes a criar solos e quartetos. A professora MBC, orientou o processo com perguntas reflexivas, incentivando a descoberta individual e oferecendo *feedback* personalizado, o que auxiliou os estudantes a

³⁶ A estagiária teve a oportunidade de observar uma aula de técnica de Dança Clássica da turma do 10.º ano, o que, além das tendências observadas nas aulas de Dança Contemporânea, enriqueceu a análise técnica e somática destes estudantes. Esta observação permitiu uma avaliação mais abrangente das capacidades de conhecimento corporal, técnico e de resolução de problemas dos estudantes, evidenciando a transversalidade dessas competências entre diferentes estilos de Dança. A professora titular desta aula observada, foi a prof. Diana Vieira Nogueira.

identificar pontos de melhoria. Contudo, a insegurança e falta de clareza técnica indicam a necessidade de maior reforço técnico e emocional para fomentar a confiança.

As professoras recorreram ao uso de termos anatômicos para orientar a correção dos movimentos. Expressões como “côccix para o chão” ou “ombros para baixo, fecha as costelas” foram empregues para promover um melhor alinhamento corporal. No entanto, observou-se que, em alguns casos, os estudantes tinham dificuldade em assimilar plenamente essas instruções. Esta dificuldade foi evidenciada, por exemplo, pelo excesso de tensão muscular que resultou num alinhamento inadequado da pélvis durante o plié. Esses sinais sugerem a necessidade de um aprofundamento no reconhecimento anatômico, para os estudantes poderem compreender e aplicar de forma mais eficaz as correções propostas pelas professoras. O conceito de “movimento consciente” era frequentemente mencionado, mas percebe-se que este exige tempo e orientação adequada para os estudantes incorporarem essa consciência somática.

Segundo a pesquisa evidenciada (ver o Capítulo II: O corpo dançante e a consciência corporal, neste Relatório), o uso de terminologia anatômica não só corrige a técnica como também aprofunda o entendimento do corpo dançante em movimento. Isso integra o conhecimento técnico com a percepção interna, proporcionando uma base sólida para o desenvolvimento do movimento consciente e fundamentado.

A análise das observações realizadas nos meses de setembro e outubro de 2023, possibilitaram identificar tanto pontos fortes como desafios no processo de aprendizagem dos estudantes, especialmente no que diz respeito à consciência somática, reação às correções, postura na aula e capacidade técnica e artística. Esses elementos foram fundamentais para perceber áreas que podem ser aprimoradas com o reforço das práticas somáticas, promovendo um maior alinhamento funcional e uma abordagem mais integrada ao movimento. Abaixo, na Tabela 6, apresenta-se uma síntese estruturada dos principais parâmetros e padrões observados, organizados segundo as áreas analisadas.

Tabela 6

Análise de Observação Estruturada: Principais parâmetros e padrões identificados

Parâmetros	Pontos fortes	Desafios
Ambiente de aprendizagem	Estabelecimento de um ambiente seguro e acolhedor, promovendo a confiança entre estudantes e professores.	Desafios na motivação e comportamento na turma do 9.º ano, com alguns momentos de indisciplina e resistência no envolvimento.

Metodologia pedagógica	Estratégias pedagógicas claras, com ênfase na repetição e feedback verbal, eficazes para a assimilação técnica.	Implementar a nossa proposta, que tem, também, o propósito de complementar as estratégias identificadas.
Consciência corporal	- Respostas adequadas aos estímulos pedagógicos, respondendo com ajustes conforme as correções.	<ul style="list-style-type: none"> - Desconexão somática em áreas-chave: dificuldade em coordenar a pélvis e os pés, especialmente em exercícios como <i>leg swings</i>, <i>trabalho de pernas</i>, <i>pliés</i>. - Excesso de tensão muscular, particularmente nas pernas, pescoço e ombros, limitando a fluidez e a eficiência do movimento. Sugere-se a inclusão de exercícios somáticos pode incentivar um uso mais consciente da gravidade e do peso corporal. - Falta de alinhamento funcional, especialmente no uso do core e nas transferências de peso, afetando a estabilidade e a qualidade dos movimentos.
Capacidade técnica	<ul style="list-style-type: none"> - Adequado domínio de movimentos complexos, particularmente em saltos e deslocamentos amplos (10.º ano). - Execução adequada de movimentos isolados e codificados em técnica de Dança Contemporânea - Tentativa de ajuste às correções verbais, mostrando uma boa capacidade de aprendizagem técnica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Transições pouco fluidas entre movimentos codificados, causando quebras na continuidade dos exercícios. - Uso ineficiente do core e da coluna em rotações e torções, comprometendo o equilíbrio e a fluidez dos movimentos. - Dependência excessiva da força muscular em detrimento do uso adequado do <i>momentum</i> e da gravidade, especialmente em movimentos de maior amplitude. Recomendam-se exercícios que reforcem a consciência postural e a coordenação. - Falta de esclarecimento quanto aos alinhamentos e integração da conectividade do corpo.
Capacidade artística	<ul style="list-style-type: none"> - Criatividade notável nas aulas de Criação Coreográfica (10.º ano), com quartetos que demonstraram autenticidade e exploração pessoal de ideias. - Expressividade corporal 	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de clareza nas intenções artísticas em movimentos mais estruturados, comprometendo a expressividade em momentos chave (9.º ano). - Exploração limitada de qualidades dinâmicas, com uma tendência para

	<p>bem desenvolvida durante as criações, com alguns estudantes a mostrar potencial para interpretações criativas mais profundas (10.º ano).</p>	<p>dinâmicas rápidas e explosivas, faltando uma investigação mais profunda em qualidade de adagio e suspensão (9.º e 10.º anos).</p> <p>- Desenvolvimento emocional/artístico inconsistente: alguns estudantes mostraram timidez e pouca confiança ao explorar movimentos fora do vocabulário familiar.</p> <p>- Necessidade de reforçar a autocorreção: os estudantes ainda dependem bastante das correções externas e mostram pouca iniciativa em ajustar autonomamente os movimentos.</p> <p>- Falta de retenção a longo prazo de algumas correções, sugerindo que a repetição e treino contínuos são necessários para consolidar as aprendizagens (9.º e 10.º anos).</p>
Resposta às correções	<p>- Rapidez na incorporação de correções verbais e visuais, especialmente em exercícios criativos (10.º ano).</p> <p>- Melhoria contínua após feedback, com particular destaque nos estudantes do 10.º nas aulas de técnica.</p>	
Postura e atitude	<p>- Motivação geral elevada, com a maioria dos estudantes a mostrar interesse e empenho nas atividades, especialmente nas aulas de Criação (10.º)</p> <p>- Bom ambiente de cooperação entre os estudantes, facilitando exercícios em pares ou grupos (10.º ano).</p>	<p>- Atitude defensiva em alguns momentos: resistência às correções, e propostas (9.º).</p> <p>- Falta de consistência no foco durante tarefas técnicas repetitivas, comprometendo a qualidade dos exercícios (9.º ano). - Recomendam-se exercícios para trabalhar a concentração contínua em atividades mais estruturadas.</p>

Nota: Esta tabela sintetiza os pontos fortes e os desafios observados durante a fase de observação estruturada, com foco em aspetos como o ambiente de aprendizagem, metodologia pedagógica, consciência corporal, capacidade técnica, capacidade artística, resposta às correções e postura/atitude. A observação foi realizada nos meses de setembro e outubro de 2023, para identificar áreas de melhoria e reforçar as boas práticas, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento somático e técnico dos estudantes.

1.1.4 Reflexão

Os resultados da fase de observação indicaram tanto pontos positivos quanto desafios a serem superados. Do lado positivo, a observação permitiu uma compreensão clara dos objetivos e desafios pedagógicos, enriquecendo a recolha de dados e proporcionando uma base sólida para a continuação do Estágio. Contudo, as dificuldades na motivação e na gestão de atitudes por parte dos estudantes, especialmente na turma do 9.º ano, evidenciaram a necessidade de implementar estratégias pedagógicas mais sensíveis e direcionadas às suas especificidades. Entre os principais desafios, a gestão do tempo e a

seleção de informações relevantes exigiram um esforço constante para manter o foco no objeto de estudo. Também se identificou a importância de refletir sobre estratégias futuras para motivar os estudantes e melhorar o envolvimento nas atividades, garantindo que todos possam beneficiar do processo. Estabelecer uma interação mais eficaz será crucial para superar as dificuldades identificadas (ver a Tabela 6, p.49, deste Relatório) nos estudantes, promovendo um maior compromisso e aprendizagem significativa por parte dos estudantes.

1.2 Fase de participação acompanhada (7,5 horas)

1.2.1 Descrição

A fase de participação acompanhada, decorrida entre outubro e novembro de 2023, totalizou 7,5 horas de aulas, realizadas nos dias 16, 23 e 30 de outubro com a turma do 9.º ano, e nos dias 26 de outubro e 2 de novembro com a turma do 10.º ano. Durante este período, a estagiária desenvolveu uma prática pedagógica focada na introdução de conteúdos e metodologias alinhadas com os objetivos do Estágio, preparando os estudantes para as etapas seguintes do processo. Toda a descrição detalhada desta fase e das atividades realizadas, encontra-se no Apêndice K: Fase de Participação Acompanhada, p. xxxvii, deste Relatório.

Nesta fase, a estagiária assumiu um papel mais ativo e colaborativo no estúdio, integrando-se na dinâmica das aulas sob orientação da professora titular, MBC, visando estabelecer uma cooperação complementar e eficaz com a professora titular e os estudantes. Esta fase visou preparar e testar a prática pedagógica a ser aplicada na fase subsequente de lecionação autônoma, ajustando a abordagem às necessidades e características dos estudantes.

Foram estabelecidos objetivos para assegurar uma integração produtiva da estagiária, conforme detalhado na Tabela 7. Estes incluíram a criação de um ambiente colaborativo com a professora titular, participação ativa nas aulas, discussão de estratégias pedagógicas, aplicação da metodologia de investigação-ação e construção de uma relação de confiança com os estudantes.

Tabela 7

Objetivos gerais da fase de Participação Acompanhada

Objetivo	Descrição
Estabelecer uma relação de cooperação com a professora titular	Criar um ambiente de trabalho colaborativo, respeitando a dinâmica existente.
Integração positiva na dinâmica das aulas	Participar ativamente, reconhecendo conteúdos programáticos e respostas dos estudantes.

Discussão e definição de estratégias pedagógicas	Delinear estratégias de cooperação para alcançar os resultados desejados.
Aplicação da metodologia de Investigação-Ação	Implementar uma abordagem reflexiva e cíclica baseada em observação contínua e ajuste de estratégias.
Estabelecimento de uma relação de confiança com os estudantes	Desenvolver uma relação de confiança essencial para a lecionação autónoma subsequente.

Nota: Os objetivos descritos nesta tabela foram definidos pela estagiária para guiar a fase de participação acompanhada. O foco esteve em colaborar com a professora titular, integrar-se positivamente na dinâmica da sala de aula, desenvolver estratégias pedagógicas eficazes e aplicar a metodologia de Investigação-Ação, visando uma abordagem reflexiva e ajustável. Além disso, a criação de uma relação de confiança com os estudantes foi considerada fundamental para preparar o terreno para a lecionação autónoma.

Além disso, foram definidos objetivos específicos, apresentados na Tabela 8, que visaram a preparação dos estudantes para as próximas etapas da aula, e do Estágio em si.

Tabela 8

Objetivos específicos da fase de Participação Acompanhada

Objetivo	Descrição
Objetivo geral	Preparar os estudantes para a fase subsequente da aula, garantindo o aquecimento musculoesquelético e cardiovascular, e a disponibilidade física e intelectual.
Objetivo específico 1	Estabelecer uma relação cordial e pedagógica com os estudantes, desenvolvendo a confiança para a condução das atividades futuras pela aluna estagiária.
Objetivo específico 2	Introduzir exercícios estruturados claramente, com conteúdos de movimento definidos, que permitissem uma pré-avaliação dos parâmetros a serem investigados durante o Estágio.

Nota: Os objetivos específicos definidos para esta fase de Participação Acompanhada foram estabelecidos conforme as observações feitas previamente e alinhados com as orientações da professora titular. Estes objetivos visaram, principalmente, preparar os estudantes para a fase subsequente da aula, garantindo que tanto o aquecimento físico como a confiança pedagógica necessária fossem alcançados, e introduzir exercícios estruturados para avaliar os parâmetros a serem trabalhados ao longo do Estágio, com foco nas turmas do 9.º e 10.º anos.

Durante esta fase, a estagiária conduziu a fase de aquecimento da aula, enquanto a professora titular concentrou-se no desenvolvimento dos solos e quartetos — conteúdos curriculares das disciplinas de Criação e Oficina Coreográfica. Esta abordagem introdutória preparou os estudantes gradualmente para os desafios futuros, tanto no contexto específico

do Estágio, como no âmbito da aula, nomeadamente na preparação mental e física para o desenvolvimento coreográfico e técnico. A metodologia implementada incluiu a observação contínua dos conteúdos programáticos, a introdução de exercícios estruturados, e a utilização do diário de bordo para registar as experiências e reflexões. A resposta dos estudantes foi avaliada quanto à sua concentração, resposta às correções e dificuldades. Desta forma, ajustou-se a prática pedagógica para garantir a adequação aos objetivos estabelecidos e a preparação para as fases seguintes.

1.2.2 Introdução da prática de Estágio

Esta fase foi essencial para testar e ajustar as metodologias pedagógicas planeadas, permitindo observar as reações dos estudantes aos novos estímulos e adaptar as abordagens conforme as suas necessidades. Por exemplo, após constatar dificuldades na compreensão e execução dos exercícios estruturados, propostos, nas primeiras duas aulas de participação acompanhada, foi introduzida uma abordagem mais gradual, com foco em exercícios que reforçassem a consciência corporal e a coordenação motora, ajustando o nível de complexidade progressivamente. Esta adaptação permitiu uma transição mais suave para a fase seguinte de lecionação autónoma, garantindo que os estudantes estivessem mais preparados para os desafios técnicos e criativos que se seguiriam. Com base nas atividades implementadas, descritas (ver no Apêndice K, p. xxxvii, deste Relatório), foi possível interpretar as respostas e os desafios enfrentados durante este período, oferecendo uma análise mais aprofundada dos fenómenos observados.

Iniciou-se a prática desta fase, com a introdução de um exercício simples, mas eficaz, chamada “roda dos nomes”. Esta atividade inicial foi utilizada na primeira aula do 9.º e 10.º anos, para estabelecer um ambiente acolhedor e promover a interação entre os estudantes e a estagiária. A ideia de utilizar o próprio corpo na dinâmica de apresentação, com saltos e interação física, foi estratégica para quebrar o desconforto inicial, reduzir a ansiedade e promover uma sensação de inclusão. Esta abordagem ajudou a preparar os estudantes para o conteúdo subsequente, estabelecendo, desde o início, uma base de confiança e respeito mútuo no ambiente da aula. Interpretativamente, esta dinâmica não apenas serviu como uma ferramenta social, mas também promoveu uma primeira exposição à importância da consciência corporal, pois os estudantes já precisavam de estar atentos aos seus movimentos ao saltar e tocar nas mãos dos colegas, memorizando nomes e agindo rapidamente.

A metodologia usada nas três primeiras aulas (duas com a turma do 9.º ano e uma com o 10.º), visou promover a consciência corporal através da percepção espacial e do alinhamento postural. Porém, foi observado que os estudantes enfrentaram dificuldades, tanto na memorização, quanto na execução correta dos exercícios propostos, indicando a

necessidade de adaptação da nossa prática metodológica. As observações, evidenciaram a importância de estabelecer uma linguagem comum entre os participantes. A introdução de novos estímulos de pensar e agir sobre o movimento dançado, como o alinhamento eficiente dos pés, indicava que os conceitos ainda eram relativamente novos para muitos deles, e exigiam uma abordagem mais gradual.

Em resposta às dificuldades observadas, foi feita uma adaptação importante, a partir da segunda e terceira aula (com a turma do 10.º e 9.º ano respetivamente), com a introdução de exercícios baseados no método Pilates. Essa decisão pedagógica foi estratégica, já que o Pilates, com o seu foco no controlo, alinhamento e respiração, compartilha princípios fundamentais com a prática somática. Exercícios como o *Roll Down*, o *Lunge + Passé* e o *Shoulder Bridge* (ver o Apêndice K, p. xliv, deste Relatório), apoiaram os estudantes a desenvolver mecanismos de acesso à consciência do seu corpo, facilitando o trabalho de alinhamento, respiração e controle corporal. Essa integração teve um impacto positivo, pois, por serem exercícios mais familiares e estruturados, os estudantes assimilaram-nos mais rapidamente.

A escolha destes exercícios, favoreceu a progressão das aulas, oferecendo aos estudantes uma forma de preparação física que poderia ser mais facilmente compreendida e aplicada no contexto deste Estágio. A estratégia de adicionar elementos do Pilates, portanto, serviu, não apenas para resolver as dificuldades de execução dos exercícios, mas também, para preparar os estudantes para a prática metodológica que seria aprofundada na subsequente do Estágio.

A seguir, apresenta-se a Tabela 9, que destaca as principais observações realizadas nesta fase.

Tabela 9

Observação qualitativa da fase de Participação Acompanhada

Parâmetros	Pontos fortes	Desafios
Integração e cooperação	<ul style="list-style-type: none"> - A criação de um ambiente acolhedor e descontraído, especialmente com a introdução do exercício 'Roda dos Nomes', ajudou a estabelecer um clima de confiança e respeito mútuo com os estudantes. - Colaboração eficaz com a professora titular, o que facilitou uma transição suave entre a fase 	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência à abordagem pedagógica de Estágio, especialmente nas turmas mais jovens, como o 9.º ano, que demonstraram menos receptividade e cooperação em momentos de concentração e foco durante as aulas.

	de observação e a participação ativa.	
Preparação dos estudantes	<ul style="list-style-type: none"> - Introdução gradual de novos exercícios, preparando os estudantes física e mentalmente para as exigências futuras - Estudantes demonstraram progressos na percepção do movimento, com especial foco no alinhamento e coordenação dos diferentes focos de atenção. 	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de envolvimento contínuo de alguns estudantes, principalmente nas aulas de preparação física, que exigem uma maior disciplina e foco. Dificuldade em manter a concentração e a prontidão durante tarefas mais técnicas e estruturadas.
Introdução da prática de Estágio	<ul style="list-style-type: none"> - A prática inspirada no Pilates revelou-se eficaz para integrar os estudantes, na prática consciente e coordenada, promovendo a articulação corporal e fluidez no movimento. - A introdução de exercícios específicos <i>como knee drops, roll down e agachamentos</i> auxiliou na familiarização dos estudantes com a linguagem pedagógica a ser implementada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alguns estudantes demonstraram resistência a novas abordagens pedagógicas, especialmente nos exercícios somáticos que exigem uma maior sensibilidade e introspeção. - Falta de familiaridade com o vocabulário anatómico, o que dificultou a execução adequada dos exercícios e a percepção de correções mais específicas.
Resposta dos estudantes	<ul style="list-style-type: none"> - Maioritariamente, os estudantes, mostraram uma boa receptividade e uma atitude de curiosidade. - Outros, revelaram maiores incertezas quanto ao que era promovido, ou seja, um movimento mais consciente, que consideramos natural. 	<ul style="list-style-type: none"> - Os estudantes do 9.º ano demonstraram dificuldades em manter o foco e a motivação ao longo das aulas, resultando em comportamentos disruptivos e resistência à exploração de novas metodologias. - Os estudantes do 10.º, demonstraram dificuldades de reconhecimento dos conteúdos apresentados: alinhamento postural, foco de atenção dirigido, escuta interna.
Eficácia dos exercícios	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios inspirados no Pilates e na exploração somática demonstraram melhorias na percepção corporal e no uso eficiente do peso e da gravidade, especialmente os estudantes do 10.º. - Fortalecimento do core, melhorias na sua ativação e 	<ul style="list-style-type: none"> - Os estudantes demonstraram dificuldades na memorização e retenção das sequências propostas, o que comprometeu a progressão dos exercícios. - A compreensão dos exercícios mais complexos revelou-se um desafio, principalmente no 9.º ano, onde a falta

incorporação com os outros segmentos.	de maturidade e resistência a novas abordagens limitou o progresso.
- Melhoria relativamente ao entendimento da conectividade do corpo (10.º ano).	

Nota: A fase de participação acompanhada, realizada entre outubro e novembro de 2023, visou preparar os estudantes para os desafios futuros do Estágio, enquanto se alinhava com os objetivos curriculares das disciplinas. Esta tabela destaca os pontos fortes e desafios observados durante as aulas, especialmente em relação à integração e cooperação com a professora titular, à preparação dos estudantes, à introdução das práticas do Estágio e à eficácia dos exercícios aplicados. Enquanto os estudantes do 10.º ano demonstraram maior aceitação e progressos notáveis na execução das atividades propostas, os estudantes do 9.º ano apresentaram maior resistência às abordagens pedagógicas introduzidas, além de dificuldades em manter a concentração e a motivação durante as atividades mais estruturadas.

1.2.3 Reflexão

A análise da fase de participação acompanhada evidenciou desafios e oportunidades no processo de ensino-aprendizagem dos estudantes do 9.º e 10.º anos. A resistência inicial às novas práticas, que enfatizam uma escuta mais introspectiva, sublinhou a importância de uma adaptação gradual e da construção de uma linguagem comum entre a estagiária e os estudantes. A integração dos exercícios de Pilates, como estratégia para promover a consciência corporal e o alinhamento postural, revelou-se apropriada, apesar da necessidade de ajustar o ritmo de introdução aos novos estímulos sensoriais. O desenvolvimento cognitivo e emocional dos adolescentes, caracterizado pela sensibilidade ao *feedback* externo e aceitação pelos pares (ver o Apêndice A, p. i, deste Relatório) contribuiu para a dificuldade em adotar abordagens menos orientadas para resultados imediatos³⁷.

Esta constatação reforça a importância de uma pedagogia equilibrada, que valorize as competências já adquiridas e, simultaneamente, introduza novos conceitos considerando as características das turmas do 9.º e 10.º anos. Além disso, sugere que as discussões promovidas e as demonstrações práticas, que conectam os exercícios de Pilates com movimentos já reconhecidos pelos estudantes, facilitam a transição ao promover uma

³⁷ Mainwaring e Krasnow (2010) discutem estratégias pedagógicas que promovem o desenvolvimento da auto-estima, auto-eficácia e uma imagem corporal positiva dos estudantes de Dança. Elas defendem uma abordagem educativa que vai além da mera aquisição de competências técnicas, integrando aspetos emocionais e sociais. A sensibilidade ao *feedback* externo é particularmente relevante durante a adolescência, fase em que os indivíduos estão mais suscetíveis à aprovação dos pares e à forma como são percebidos. Em contextos como o ensino de Dança, essa necessidade de aprovação pode resultar numa preferência por resultados imediatos, o que pode dificultar a adoção de abordagens que requerem um maior foco na introspeção, como os exercícios de Pilates. Estes exigem uma consciência mais profunda do corpo e uma exploração sensorial gradual, contrastando com a necessidade de validação externa comum nesta fase do desenvolvimento. A introdução de exercícios que não produzem resultados instantâneos pode encontrar resistência, pois os adolescentes tendem a valorizar estímulos que reforçam a sua performance visível perante os outros, em detrimento de processos de autoavaliação contínuos.

aceitação mais ampla. Em termos gerais, a fase de participação acompanhada destacou a importância da flexibilidade pedagógica e da adaptação contínua às necessidades dos estudantes, sublinhando a necessidade de equilibrar inovação com uma abordagem pedagógica centrada no estudante.

1.3 Lecionação Autônoma: Fase 1 (6 horas)

1.3.1 Descrição

A Fase 1 da lecionação autônoma, realizada nos dias 9 e 16 de novembro de 2023 com a turma do 10.º ano, e nos dias 13 de novembro e 4 de dezembro com a turma do 9.º ano, foi meticulosamente planejada para promover a compreensão aprofundada e a clareza do movimento, utilizando uma abordagem fundamentada no pensamento somático. Esta fase visou materializar os principais objetivos do Estágio: tornar o conhecimento intuitivo dos estudantes mais consciente e acessível, e desenvolver um corpo esclarecido, que se mova de forma organizada e intencional.

O primeiro objetivo, de tornar o conhecimento corporal mais acessível e consciente, foi trabalhado por meio de exercícios que incentivaram os estudantes a explorar os seus movimentos com uma maior reflexão sobre as suas ações corporais. Este processo envolveu não apenas a execução dos movimentos dançados, como também a introspecção sobre ‘como, e o porquê’ desses movimentos serem realizados. O segundo objetivo, focado no desenvolvimento de um corpo que se move com eficiência e intencionalidade, foi abordado por meio de atividades centradas no reconhecimento anatômico e no alinhamento postural, utilizando práticas somáticas e técnicas de Dança Contemporânea.

As aulas implementadas durante esta fase, seguiram uma estrutura pedagógica definida e detalhada nos Apêndices L: Lecionação Autônoma, p. xvii, e Apêndice M: 1.º Período: Reconhecimento, p. lxiv, deste Relatório.

Na preparação intelectual, iniciada em cada aula, apresentaram-se os conceitos teóricos fundamentais, estabelecendo uma base sólida sobre a qual os estudantes puderam construir a sua prática física. Seguiu-se a exploração subjetiva e autônoma (ver a Tabela 23, Tabela 24 e Tabela 25³⁸, pp. xviii – li, deste Relatório), que preparou os estudantes física e mentalmente, destacando a importância da consciência corporal e da conexão mente-corpo. A fase de exercícios estruturados (ver a Tabela 26³⁹, p. lviii, deste Relatório) focou-se no aprofundamento da consciência somática e na conexão entre mente e corpo durante a execução de movimentos codificados. Finalmente, a reflexão física e escrita individual

³⁸ Tabela 23: *Modelo de aula implementada na Prática de Estágio*; Tabela 24: *Análise das estratégias pedagógicas da prática de Estágio: fase de Lecionação Autônoma* e Tabela 25: *Exercícios de Exploração Subjetiva e Entendimento Autônomo: Práticas Somáticas*.

³⁹ Tabela 26: *Análise dos Exercícios Estruturados aplicados nas fases de PA e LA*

proporcionou um espaço para os estudantes explorarem e registarem autonomamente as suas experiências individuais, permitindo uma análise introspectiva dos conceitos trabalhados.

Várias estratégias pedagógicas foram implementadas para assegurar que os estudantes compreendessem e aplicassem eficazmente os conceitos somáticos. A estagiária utilizou a demonstração prática como ferramenta central, complementada por instruções verbais claras, para garantir que os discentes compreendessem tanto a técnica quanto a intenção por detrás dos movimentos. A repetição dos movimentos, é uma técnica implementada, para consolidar a aprendizagem e desenvolver a memória muscular. Apoiou-se essa repetição, mediante práticas somáticas, integrando imagens, sensações táteis e percepções internas, para promover uma ligação mais profunda entre mente e corpo, facilitando a execução de movimentos mais consciente e intencional.

A autonomia dos estudantes foi incentivada através das pesquisas individuais, permitindo que cada estudante explorasse os conceitos de forma personalizada e no seu próprio ritmo. Esta abordagem, na personalização dos processos educativos, é essencial para garantir que os estudantes se sintam apoiados e motivados a progredir, mesmo quando enfrentam desafios.

Para a recolha de dados e a sua avaliação, foram utilizados diversos instrumentos, incluindo o diário de bordo, observações diretas, reflexões escritas dos estudantes e gravações em vídeo. Estes instrumentos permitiram documentar objetivamente as estratégias pedagógicas e os progressos observados ao longo das aulas, fornecendo uma base sólida para adaptações pedagógicas futuras.

1.3.2 Reflexões críticas das atividades realizadas

A primeira aula (ver o Apêndice N: Vídeo 1, p. lxxvi), detalhada no Apêndice M, p. lxiv deste Relatório, foi dirigida aos estudantes do 9.º e 10.º ano, e centrou-se na consciência e no reconhecimento de padrões e alinhamentos anatómicos. A estrutura da aula seguiu quatro partes principais: uma introdução teórica, atividades de reconhecimento de padrões habituais de movimento, exercícios técnicos e uma reflexão escrita individual. Durante a introdução, foi discutida a importância do corpo percebido através da introspeção e da imaginação anatómica, incentivando os estudantes a refletirem sobre as suas sensações durante o movimento.

Os estudantes do 10.º ano, revelaram uma receção positiva aos conceitos de consciência corporal, demonstrando entusiasmo e empenho na participação, apesar de alguns momentos de resistência. Por exemplo, o estudante D5, mencionou nas suas reflexões (ver o Apêndice O: Análise das Reflexões escritas individuais, p. lxxx, deste Relatório) que se sentiu “mais centrada” e consciente dos detalhes do seu corpo,

evidenciando uma assimilação positiva dos conceitos abordados. No entanto, a aula implementada, revelou desafios significativos, como o tempo insuficiente para a exploração individual e a complexidade das informações apresentadas, que geraram frustração em alguns estudantes. Estudante D2, por exemplo, relatou sentir-se “horível” e “sem técnica”, refletindo a dificuldade em acompanhar o ritmo e/ou a complexidade das tarefas propostas.

A segunda aula (ver o Apêndice M, p. lxvii, deste Relatório), focada na conexão entre a cabeça e as ancas, foi dirigida exclusivamente aos estudantes do 10.º ano e visou aprofundar a exploração iniciada na aula anterior. A aula iniciou, com exercícios de deslocação progressiva, onde os estudantes exploraram a relação entre a cabeça e as ancas por meio de movimentos como deixar a cabeça cair e rastejar em quatro apoios, até relaxar o corpo no solo. A prática desta aula foi bem recebida, com a estudante D9 a relatar um maior entendimento sobre como “melhorar o equilíbrio e perceber a técnica”, evidenciando um progresso na compreensão do alinhamento dinâmico.

Apesar disso, a aula também destacou a necessidade de mais tempo para a exploração e pesquisa individual, como refletido por D1, que se sentiu “estranha, torta” e com a sensação de “fazer tudo mal” indicando necessidade de simplificar as instruções e clarificar os objetivos das tarefas para evitar a frustração dos estudantes. A falta de tempo adequado para a internalização das instruções e a irregularidade do Estágio comprometeram as possíveis explorações destas atividades, desviando o foco dos estudantes para a memorização dos exercícios, em detrimento da atenção e consciência corporal.

A terceira aula implementada (ver o Apêndice M, p. lxii, deste Relatório), destinada aos estudantes do 9.º ano, focou-se na integração do corpo na totalidade, a partir das suas partes. A aula incluiu discussões sobre o que eles entendiam por *relaxamento* e sobre os esclarecimentos sobre as questões apresentadas nas suas reflexões anteriores; realizaram-se atividades de desenho e toque para ativar a consciência das áreas fundamentais do corpo, e exercícios práticos que enfatizavam a relação entre a cabeça, coluna e o uso do peso das extremidades.

As reflexões escritas dos estudantes do 9.º ano (ver o Apêndice U: Dados recolhidos, p. ccxvi, deste Relatório) revelaram que, apesar da observação de alguns comportamentos de desinteresse durante os exercícios estruturados, a exploração mais aberta no final da aula (ver o Apêndice N: Vídeo 2, p. lxxvi), proporcionou uma experiência mais relaxante e agradável para a maioria dos estudantes. Por exemplo, os estudantes N1 e N5 valorizaram a liberdade e a expressividade corporal, enquanto os estudantes N2 e N6 destacaram desafios técnicos iniciais, mas mostraram um interesse crescente na prática somática.

1.3.3 Interpretação das reflexões individuais dos estudantes

As reflexões individuais dos estudantes (ver os Apêndice O, p. lxxx, e Apêndice U, p. ccxvi, deste Relatório), revelam uma diversidade de sentimentos, desafios e progressos. No 10.º ano, muitos estudantes expressaram frustração e dificuldades técnicas, como a incapacidade de relaxar e a sensação de não alcançar os objetivos das aulas. Estas dificuldades, como as expressas pelo estudante D7, que relatou sentir-se “péssimo” e incapaz de “concentrar-se e libertar a tensão”, refletem a tensão emocional e física associada à complexidade das atividades.

No entanto, alguns estudantes do 10.º ano, como os estudantes D3 e D9, relataram avanços significativos na consciência corporal e no desenvolvimento técnico. O estudante D3 destacou que “Senti nos exercícios que a percepção do corpo e dos ossos era anatômica e não apenas com a finalidade de realizar o movimento (...) Sinto que os meus ossos estão expostos, tiveram atenção, sobressaíram da pele, consigo senti-los todos no chão enquanto estou deitada. Parecem uma linha, uma marioneta, em que um se move e os outros vão atrás”, enquanto a estudante D4, reconheceu a importância da aula: “Mostrou o quanto a sensação do eixo e a sensação da cabeça e dos braços é importante ponto e se o corpo mexer tem que estar todo ligado e acho que fica muito mais fluido e bonito ponto sinto que o meu equilíbrio não estava muito bom espero que na próxima consiga ficar na meia ponta”. Estes relatos indicam que, apesar das dificuldades, os conceitos somáticos estão a ser assimilados de forma gradual e positiva.

No 9.º ano, as reflexões foram, em geral, mais positivas, com estudantes como os estudantes N1 e N5, a valorizar a liberdade e expressividade corporal. Embora alguns estudantes, como os N2 e N6, tenham enfrentado desafios técnicos iniciais, eles demonstraram um interesse crescente em desenvolver a sua consciência corporal, o que sugere que o enfoque somático é bem recebido, apesar do ambiente mais difícil desta turma, devidos aos comportamentos de resistência, anteriormente assinalados. Um tema recorrente nas suas reflexões, é o desenvolvimento da consciência corporal, fundamental para o progresso técnico na Dança. Estudantes de ambos os anos destacaram a importância de compreender e sentir o próprio corpo, o que deverá continuar a ser uma prioridade pedagógica.

1.3.4 Reflexão

Durante a Fase 1 da lecionação autónoma, foram aplicadas diversas estratégias pedagógicas, cujo objetivo foi desenvolver a consciência corporal e aprimorar a execução técnica dos estudantes do 9.º e 10.º anos. Esta fase baseou-se em práticas somáticas e exercícios estruturados, que incluíram desde a demonstração prática até à pesquisa individual e reflexões escritas.

Os estudantes responderam de maneira diversa às estratégias implementadas, com o 10.º ano a demonstrar maior entusiasmo e assimilação dos conceitos somáticos, enquanto o 9.º ano enfrentou desafios maiores, como resistência e dificuldade em compreender a profundidade das práticas exploradas. Além disso, observou-se uma necessidade de ajustar o tempo dedicado à exploração individual e à simplificação de informações, com o intuito de melhorar a compreensão e a motivação dos estudantes.

A seguir, na tabela 10, é feita uma síntese das principais estratégias pedagógicas utilizadas na Fase 1 da lecionação autônoma, seguida da análise crítica dos seus impactos observados nos estudantes. As informações contidas nesta tabela são suportadas pelos dados coletados através das reflexões individuais, observações diretas e vídeo gravações, como detalhado nos Apêndices deste Relatório.

Tabela 10

Estratégias Pedagógicas implementadas e os seus impactos na Fase 1 da Lecionação

Autônoma

Estratégia	Descrição	Impacto observado
Demonstração e Verbalização	Demonstrações práticas dos movimentos, complementadas por instruções verbais claras	Estudantes do 10.º mostraram maior facilidade na compreensão dos movimentos; no 9.º ano, alguns estudantes apresentaram resistência.
Repetição dos Movimentos	Repetição constante dos movimentos com ênfase na consciência corporal e na correção técnica	Ajudou a fixar os movimentos, mas causou frustração em alguns estudantes devido à falta de tempo para explorar o movimento de forma autônoma.
Ferramentas Somáticas	Utilização de imagens, visualizações, sensações táteis e percepções internas para facilitar a execução dos movimentos	Contribuiu significativamente para o desenvolvimento da consciência corporal dos estudantes do 9.º e 10.º; contudo, alguns estudantes relataram dificuldades na prática.
Pesquisas Individuais	Incentivo à autonomia dos estudantes na exploração dos movimentos e conceitos somáticos	Estudantes do 10.º mostraram-se mais confiantes e dispostos a explorar; no 9.º ano, as reações foram mistas, com alguns a preferir uma orientação mais direta.
Exploração Subjetiva	Estímulos sensoriais e exercícios de introspecção para aumentar a percepção interna	Aprofundou o entendimento do corpo nos estudantes, mas gerou desconforto

		em alguns estudantes, que preferiam aulas mais rápidas e estruturadas.
Reflexões Escritas	Reflexão física e escrita individual para promover autoavaliação e análise das experiências corporais	Estudantes tentaram refletir de forma crítica sobre o seu progresso, mas muitos mostraram dificuldades em articular as suas sensações e percepções.
Feedback Contínuo	Correções e orientações dadas individualmente ao longo da aula	O feedback ajudou a melhorar a técnica e motivou os estudantes, mas alguns preferiam instruções menos frequentes, sentindo-se 'sob pressão'.

Nota: A tabela organiza as principais estratégias pedagógicas implementadas durante a Fase 1 da leção autónoma, detalhando o impacto observado em cada uma delas. As informações são complementadas por dados obtidos a partir das reflexões individuais dos estudantes e da análise crítica da prática pedagógica, conforme documentado nos Apêndices M, N, O e U. Estes apêndices contêm registos detalhados das aulas, vídeos, reflexões e observações, que fundamentam os resultados aqui apresentados.

Em suma, a primeira fase de leção autónoma, ofereceu aos estudantes um espaço valioso para o desenvolvimento da consciência corporal, apesar dos desafios técnicos e emocionais identificados. A flexibilidade pedagógica da estagiária ao adaptar estratégias conforme a observação prévia, foi essencial para criar um ambiente positivo de aprendizagem. As dificuldades em relaxar e assimilar as correções sugerem a necessidade de apoio mais personalizado, instruções claras e maior tempo para exploração individual. A assimilação progressiva dos conceitos somáticos e o desenvolvimento da consciência corporal demonstram um avanço positivo, reforçando o potencial da prática somática no progresso dos estudantes.

2. Período 2: Implementação e Participação Integrada

Durante o segundo período letivo, a prática de Estágio foi cuidadosamente adaptada para atender às exigências específicas da escola cooperante, conforme detalhado no terceiro capítulo deste Relatório. O foco principal foi, dessa forma, assegurar o cumprimento dos objetivos e conteúdos das disciplinas de Criação e Oficina Coreográfica, garantindo a continuidade das aprendizagens dos estudantes dos 9.º e 10.º anos.

Devido ao número de atividades extracurriculares dos estudantes (ver o Apêndice F: Plano das atividades da ELAV, p. xiv, deste Relatório), uma parte das aulas de Criação e Oficina Coreográfica foi direcionada à preparação para esses compromissos, tais como a

gala do 9.º ano, realizada em fevereiro de 2024, e as visitas de estudo⁴⁰, que ocorreram durante o horário letivo. Devido a estes compromissos curriculares, houve uma reorganização necessária das horas disponíveis, o que levou a uma concentração das atividades nas disciplinas restantes. Dessa forma, priorizou-se a realização dos exercícios de composição coreográfica, essenciais para a avaliação nos testes finais do segundo período.

Conforme o contexto descrito, a estagiária adaptou a sua prática, estabelecendo a primeira fase de intervenção prática como observadora participante, totalizando 16,5 horas de observação participativa. Destas, 7,5 horas foram dedicadas à turma do 9.º ano, e, 9 horas à turma do 10.º ano. Durante esta primeira fase, a estagiária seguiu as orientações da professora titular, intervindo conforme as necessidades e aproveitando as oportunidades para integrar o pensamento somático nas suas intervenções, sempre que adequado. Esta abordagem permitiu um acompanhamento adaptado às circunstâncias específicas, garantindo que apesar das limitações de tempo, os estudantes continuassem a progredir nos seus exercícios de composição coreográfica.

Na fase seguinte, implementou-se a Fase 2 de lecionação autónoma, realizada entre 26 de fevereiro e 1 de março de 2024. Neste período, a estagiária assumiu a responsabilidade pelas aulas, totalizando 10,5 horas de lecionação autónoma, com o principal objetivo de preparar os estudantes do 10.º ano para o teste de técnica de Dança Contemporânea. Além disso, ministraram-se aulas de Oficina e Criação Coreográfica, garantindo a continuidade dos processos pedagógicos, com 9 horas dedicadas ao 10.º ano e 1,5 horas ao 9.º ano, focando na Criação Coreográfica.

Desta forma, o propósito geral desta fase de Estágio, foi adaptar as práticas pedagógicas para promover o desenvolvimento técnico e criativo dos estudantes, mantendo um compromisso com a prática somática. A abordagem de investigação-ação permitiu que as intervenções pedagógicas fossem ajustadas de forma contínua, garantindo a sua relevância e o impacto educativo.

2.1 Fase de observação participante (16,5 horas)

2.1.1 Descrição da primeira fase do 2.º período

As aulas de Criação e Oficina Coreográfica, orientadas pela professora MBC, proporcionaram um espaço de exploração criativa, onde os estudantes foram incentivados a desenvolver trabalhos coreográficos em grupo. A abordagem ideacional, concebida e

⁴⁰ Como por exemplo, a turma do 10º ano, que em visita de estudo, assistiu ao ensaio aberto de uma performance multidisciplinar, no Centro Cultural de Belém. Esta atividade possibilitou acompanhar a pré-estreia, e estabelecer uma conversa com a criadora sobre os processos criativos, promovendo pontes com a disciplina curricular Oficina Coreográfica.

promovida pela professora MBC, visou estimular a autonomia dos estudantes, mediante questionamentos que incentivavam a reflexão crítica e a exploração prática e teórica dos conceitos coreográficos por ela propostos (ver o Apêndice P: 2.º Período: Implementação e Participação Integrada, p. lxxxvi, deste Relatório).

A estagiária participou ativamente nas atividades, incorporando uma abordagem focada na consciência corporal durante os processos criativos, sempre que oportuno. Esta colaboração incentivou a participação dos estudantes, facilitando debates e partilhas que aprofundaram a compreensão dos temas abordados.

Intervenções específicas, realizadas pela estagiária, focaram-se no aprimoramento da fluidez do movimento, clareza de posições e uso do alinhamento dinâmico durante o refinamento dos trabalhos do 10.º ano. Estas intervenções contribuíram significativamente para o desenvolvimento técnico e expressivo dos estudantes (ver o Apêndice N — Vídeo 3, p. lxxviii).

Na turma do 9.º ano, a estagiária enfrentou resistência ao trabalho por parte de alguns estudantes, manifestada em comportamentos inadequados, como falta de empenho nas tarefas, dificuldades em avançar autonomamente nos seus projetos coreográficos e, em alguns casos, faltas às aulas. Esses comportamentos indicavam uma dificuldade em gerir o tempo e a autonomia necessária para o desenvolvimento dos trabalhos, mesmo quando a professora titular MBC, solicitava a apresentação dos progressos. No entanto, foi possível apoiar os grupos mais empenhados, ajustando as abordagens pedagógicas às necessidades individuais. Em consonância com as estratégias da professora titular, a estagiária dedicou-se a orientar sessões de improvisação, utilizando estímulos visuais, táteis e sensoriais, o que se revelou eficaz, especialmente para uma estudante em particular (ver o Apêndice N — Vídeo 4, p. lxxviii).

A pedido da professora titular, a estagiária conduziu uma sessão específica destinada à compilação do material coreográfico desenvolvido pelos estudantes, que seria utilizado na Gala de Finalistas. Essa atividade envolveu uma participação mais ativa dos estudantes, e os grupos conseguiram concentrar-se e trabalhar colaborativamente, o que evidenciou a importância de um ambiente de apoio e uma orientação adequada para o sucesso das intervenções pedagógicas.

2.1.2 Interpretação

Durante o período de observação participante, identificou-se a importância desta para compreender as dinâmicas da sala de aula e identificar oportunidades para intervenções pedagógicas eficazes. A colaboração estreita com a professora titular MBC, garantiu um alinhamento consistente com os objetivos pedagógicos da escola facilitando a intervenção integrada do Estágio.

Com a turma do 10.º ano, conseguiu-se um envolvimento mais eficaz nas dinâmicas em estúdio, contribuindo para a melhoria técnica e expressiva dos seus trabalhos coreográficos. A resposta positiva dos estudantes indica que a combinação entre a abordagem ideacional da professora titular e o foco somático do Estágio, foi eficaz para aprofundar a compreensão dos estudantes sobre o movimento e a sua influência na qualidade da interpretação.

Por outro lado, no 9.º ano, as dificuldades observadas evidenciaram a necessidade de estratégias pedagógicas mais individualizadas. A resistência de parte da turma, manifestada em comportamentos inadequados, revelou a importância de uma abordagem flexível e diferenciada, para envolver todos os estudantes e criar um ambiente de aprendizagem mais inclusivo. A professora titular, MBC, adotava uma pedagogia que promovia a responsabilidade dos estudantes sobre o seu processo de aprendizagem, oferecendo *feedback* individualizado, aconselhamento e tentando motivá-los mediante orientações personalizadas. Este acompanhamento contínuo visava estimular a autonomia dos estudantes e fortalecer a sua motivação intrínseca.

A observação participante realizada durante as aulas permitiu identificar esses desafios e refletir sobre possíveis ajustes pedagógicos, tais como a intensificação do apoio individual e a adaptação das metodologias às necessidades específicas da turma, reforçando a importância de criar estratégias que valorizassem a participação ativa e o progresso de cada estudante.

Além disso, a observação realçou a relevância da relação pedagógica estabelecida. No 10.º ano, a construção de uma relação de confiança facilitou a aceitação das sugestões e o envolvimento dos estudantes nas atividades. No entanto, no 9.º ano, ficou evidente a necessidade de uma comunicação mais ajustada e cuidadosa para lidar com um grupo mais heterogêneo, onde as diferenças de motivação e comportamento impactam significativamente o processo de ensino-aprendizagem.

2.1.3 Reflexão

A fase de observação participante demonstrou-se uma experiência rica em aprendizagens, tanto para a estagiária, quanto para os estudantes. No 10.º ano, a construção de uma relação de confiança e a abertura dos estudantes às sugestões da estagiária, proporcionaram um ambiente favorável ao desenvolvimento técnico e criativo. A integração do incentivo ao uso da consciência corporal na prática coreográfica, ampliou a exploração do movimento, resultando em melhorias significativas na fluidez, clareza e expressividade dos trabalhos dos estudantes.

No 9.º ano, os desafios enfrentados, evidenciaram a necessidade de uma abordagem pedagógica mais adaptada às características e motivações dos estudantes. A observação

também reforçou, a relevância da flexibilidade pedagógica. A capacidade de adaptar as intervenções conforme o contexto, foi crucial para garantir que as metodologias aplicadas fossem adequadas às necessidades específicas dos estudantes. A colaboração estreita com a professora titular resultou em sinergias entre diferentes abordagens, enriquecendo tanto a experiência educativa dos estudantes como a formação da estagiária.

Em suma, esta fase de observação participante, foi um passo fundamental na formação da estagiária, permitindo aplicar e ajustar práticas pedagógicas em contextos reais. As aprendizagens adquiridas servirão de base para as estratégias a serem implementadas na fase de seguinte de lecionação autónoma, como foco na continuidade da promoção do desenvolvimento técnico, criativo e individual dos estudantes.

2.2 Lecionação autónoma: Fase 2 (10,5 horas)

2.2.1 Descrição

A Fase 2 de lecionação autónoma (ver o Apêndice P: 2.ª fase: lecionação autónoma, p. lxxxvi, deste Relatório), foi implementada na semana de 26 de fevereiro a 1 de março, devido à ausência da professora titular, MBC, que esteve a dirigir um Estágio intensivo com os estudantes do 12.º ano, em Montemor-o-Novo. Pelas razões descritas anteriormente, a prática de lecionação autónoma foi concretizada através da lecionação das seguintes aulas:

Tabela 11

Cronograma de aulas da Fase 2 de Lecionação Autónoma (2.º período letivo 2023-2024)

Data	Turma	Disciplina
26 de fevereiro	10.º ano	TDCont
27 de fevereiro	10.º ano	TDCont
27 de fevereiro	10.º ano	Oficina Coreográfica
29 de fevereiro	10.º ano	TDCont
29 de fevereiro	10.º ano	Oficina Coreográfica
1 de março	10.º ano	TDCont
1 de março	9.º ano	Criação Coreográfica

Nota: A tabela apresenta a distribuição das aulas lecionadas pela aluna estagiária durante a Fase 2 de lecionação autónoma, evidenciando um foco maior nas atividades com a turma do 10.º ano, particularmente na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea (TDCont). Em contraste, a turma do 9.º ano recebeu uma carga horária menor, concentrada numa única aula de Criação Coreográfica, refletindo a diferença nas abordagens e objetivos pedagógicos para cada nível de ensino durante esta fase.

Durante a Fase 2 de lecionação autónoma, o principal objetivo foi aprofundar e consolidar os conceitos somáticos e técnicos introduzidos na Fase 1, particularmente com a turma do 10.º ano, em preparação para o teste de técnica de Dança Contemporânea. As aulas foram orientadas para a prática intensiva e aprimoramento técnico, com foco na precisão dos movimentos e integração dos princípios teórico-práticos do Estágio.

As atividades, também incluíram, o apoio ao desenvolvimento dos projetos criativos das turmas de 9.º e 10.º anos, nas disciplinas de Oficina e Criação Coreográfica, assegurando a continuidade e o progresso das suas composições coreográficas. A Tabela 12, resume os objetivos e as abordagens pedagógicas, bem como as ferramentas de avaliação utilizadas nesta fase.

Tabela 12

Objetivos integrados, abordagens pedagógicas e ferramentas de avaliação na Fase 2 de Lecionação Autónoma

Objetivos	Abordagens pedagógicas	Avaliação
Preparar os estudantes do 10.º ano para o teste de técnica de Dança Contemporânea	<ul style="list-style-type: none"> - Prática intensiva dos exercícios da aula da prof. titular. - Aprimoramento técnico e clareza do movimento. - Integração de princípios somáticos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diário de observação; - Registo em vídeo; - Questionários; - Metodologia de Investigação-Ação (IA).
Apoiar os projetos criativos nas aulas de Oficina e Criação Coreográfica	<ul style="list-style-type: none"> - Assistência no desenvolvimento dos trabalhos coreográficos dos estudantes. - Aplicação de conceitos técnicos e criativos. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Feedback</i> contínuo; - Análise dos trabalhos de composição.
Promover o conhecimento corporal para dançar e criar	<ul style="list-style-type: none"> - Exploração de novas abordagens ao movimento. - Exercícios de exploração subjetiva. - Análise detalhada dos exercícios. - Reflexão sobre as ações corporais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação e reflexão crítica. - Avaliação da expressividade e compreensão.
Desenvolver um corpo esclarecido, organizado e deliberado	<ul style="list-style-type: none"> - Foco no alinhamento dinâmico. - Conectividade interna e externa. - Uso de imagens e intenção no movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observação de ajustes corporais. - Avaliação da eficiência e expressividade.

Nota: A tabela resume os principais objetivos integrados, abordagens pedagógicas e ferramentas de avaliação utilizadas durante a Fase 2 de lecionação autónoma. O foco esteve na preparação dos estudantes do 10.º ano para o teste de técnica de Dança Contemporânea, no apoio aos projetos criativos nas disciplinas de Oficina e Criação Coreográfica, e no desenvolvimento de um corpo esclarecido, organizado e deliberado. Metodologias somáticas, práticas reflexivas e ferramentas como diários de observação, registos em vídeo e *feedback* contínuo foram aplicadas para avaliar e promover o progresso técnico e criativo dos estudantes.

2.2.2 Interpretação

Na Fase 2 de lecionação autónoma, foram conduzidas sete aulas, cuidadosamente estruturadas para responder aos objetivos, previamente estabelecidos, promovendo uma prática pedagógica crítica e reflexiva que fosse além da execução técnica. Na primeira aula (ver o Apêndice P, p. lxxxvi) o exercício de aquecimento baseado na técnica Klein⁴¹, nomeadamente a sequência de *rolling down*, foi utilizado para promover a consciência anatômica e explorar a relação entre a cabeça, a pélvis e o uso da gravidade. O foco estava em trabalhar a eficiência do movimento, especialmente no que se refere à resistência muscular e à liberação das tensões articulares que haviam sido observadas na fase anterior.

Durante o aquecimento, os estudantes iniciaram de pé, com as pernas paralelas alinhadas aos ísquios. Foram orientados a sentir uma linha de energia que atravessava o corpo, do topo da cabeça até aos pés, enquanto gradualmente enrolavam a coluna, articulando cada vértebra com consciência. A prática do “*rolling down*” proporcionou uma oportunidade para aprofundar a percepção somática, auxiliando os estudantes a incorporar a conexão entre o alinhamento da coluna e a distribuição do peso corporal. Esta etapa evidenciou a importância do toque como uma ferramenta pedagógica, sendo aplicado pela estagiária em pontos como a mandíbula e os ouvidos, de modo a aumentar a percepção do alinhamento e facilitar o relaxamento muscular.

No exercício subsequente, trabalhou-se a rotação externa dos membros inferiores e a liberdade da coluna nas espirais do tronco, com especial foco no “*battement tendu en cloche*”⁴². A ênfase estava em usar o chão de maneira eficiente, empurrando-o para se elevar com eficiência e fluidez no “*grand plié*”. Durante o processo de ensino, verificou-se que as dificuldades dos estudantes, no uso da rotação externa e na qualidade dos saltos, requeriam não apenas prática técnica, mas também, uma reflexão sobre a funcionalidade do corpo numa perspetiva biodinâmica. O uso das espirais e o trabalho de pés e pernas, foram analisados detalhadamente, explorando a sua relação com a estabilidade e a capacidade de projeção do movimento.

As aulas subsequentes, mantiveram o foco no apuro técnico e na aplicação consciente dos princípios somáticos. Durante a prática dos exercícios do teste, a estagiária orientou os estudantes a explorar a eficiência do movimento e a conexão entre diferentes partes do

⁴¹ A Técnica *Klein*, desenvolvida por Barbara Mahler e Susan Klein, é uma abordagem somática que foca no alinhamento e na organização do corpo a partir de uma perspetiva interna, enfatizando o trabalho com a coluna vertebral e a libertação de tensões desnecessárias. Esta técnica visa melhorar a eficiência do movimento e promover a consciência das relações entre as diferentes partes do corpo, utilizando a gravidade e o apoio do chão como ferramentas essenciais para o desenvolvimento motor e a expressividade corporal.

⁴² Nomenclatura das TDC, utilizada pela professora titular Margarida Belo Costa.

corpo. A atenção à projeção espacial e ao uso da gravidade foi essencial para melhorar a qualidade dos movimentos.

Na terceira aula, os estudantes participaram em atividades de exploração somática que incluíam exercícios de aprimoramento do sentido proprioceptivo, trabalhando em duplas, com os olhos fechados, para aprofundar a percepção espacial e a influência da gravidade. Essas atividades proporcionaram uma experiência rica em termos de integração mente-corpo, destacando a relação entre o peso da massa corporal e os ajustes necessários para manter a estabilidade. Ao explorar a elevação dos membros inferiores e superiores, os estudantes foram convidados a perceber as diferenças de esforço muscular, contrastando, por exemplo, a elevação de uma perna com a de um braço. Na última aula, realizou-se uma revisão completa dos exercícios, com ajustes técnicos específicos, como o alinhamento e a integração fluida dos segmentos corporais, o que resultou numa melhoria significativa do desempenho dos estudantes (ver o Apêndice N — Vídeo 5, p. lxxviii).

Nos trabalhos coreográficos das aulas de Oficina e Criação Coreográfica, a estagiária apoiou a finalização dos projetos dos estudantes, dando orientações específicas para melhorar a clareza e a intenção do movimento. O material coreográfico, criado pelos estudantes e desenvolvido sob a orientação da professora MBC, foi o ponto de partida para as intervenções. A estagiária complementou esse trabalho, oferecendo suporte técnico e artístico para progredir as propostas já existentes. As intervenções pontuais permitiram que os estudantes se apropriassem do material coreográfico, tornando-o mais expressivo e consciente. Contudo, observou-se que a falta de empenho em alguns grupos do 9.º ano resultou em atrasos, evidenciando a necessidade de intervenções mais direcionadas e de estratégias motivacionais para garantir a continuidade e o sucesso dos projetos (ver o Apêndice N — Vídeo 3 e 4, comparando o início e o fim dos exercícios criativos realizados pelos estudantes).

2.2.3 Reflexão

A análise desta fase, reflete o impacto profundo, que a integração da prática somática teve na técnica de Dança Contemporânea dos estudantes do 10.º ano, promovendo avanços significativos na qualidade e consciência do seu corpo dançante. A aliança entre a execução técnica e a consciência corporal permitiu uma prática mais consciente e deliberada, onde a relação entre corpo, espaço e intenção do movimento foi continuamente explorada e refinada.

Ao longo das aulas, o progresso dos estudantes tornou-se evidente, não só através das observações realizadas, mas também pelas suas reflexões escritas (ver o Apêndice Q: Análise dos Questionários do 2.º período, p. ci, deste Relatório), que revelaram um maior entendimento sobre o seu conhecimento incorporado e a importância da atenção plena,

reconhecendo, a sua importância nos processos de aprendizagem. A estudante D5, por exemplo, relatou uma maior conexão entre respiração e o alinhamento do corpo, demonstrando como estas práticas somáticas foram essenciais para melhorar a sua coordenação e consciência corporal. Da mesma forma, a correção da colocação da cabeça, conforme refletido pela estudante D8, impactou não apenas a sua expressão e equilíbrio, mas também a dinâmica e a fluidez dos seus movimentos, sublinhando a importância das correções somáticas no desenvolvimento técnico e expressivo.

Além disso, a Fase 2 de lecionação autônoma proporcionou oportunidades para os estudantes lidarem com fragilidades, como a tensão muscular excessiva, relatada pela estudante D5, ou inseguranças que afetam o foco e a confiança, como a estudante D8. Mediante práticas como o uso de imagens e a exploração do sentido proprioceptivo e a relação do corpo-gravidade, os estudantes começaram a melhorar essas questões, avançando na capacidade de lidar com desafios físicos e emocionais.

Um aspecto particularmente relevante desta fase foi a mudança na atitude dos estudantes. Aqueles que inicialmente demonstravam resistência e insegurança começaram a mostrar maior abertura e flexibilidade para tentar novas abordagens de movimento. Isso sugere que, ao longo do tempo, o ambiente de apoio e as estratégias somáticas adotadas não apenas melhoraram a técnica dos estudantes, como também promoveram um espaço seguro para que eles explorassem o movimento de forma mais confiante e menos rígida. Essa evolução comportamental reflete o valor de uma prática pedagógica que incentive a escuta interna, a experimentação e o respeito pelo processo de cada estudante.

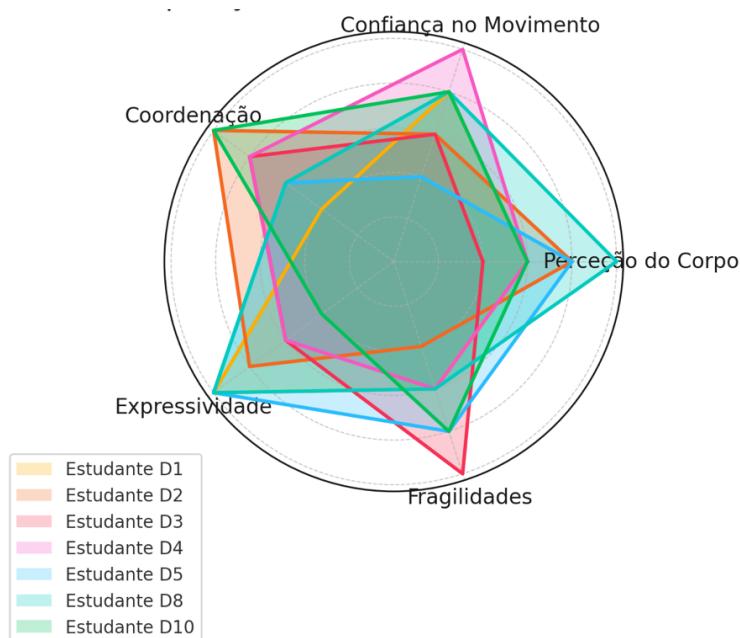
Em síntese, a Fase 2 de lecionação autônoma ofereceu uma oportunidade valiosa para aprofundar os conhecimentos adquiridos, enquanto preparava os estudantes para futuros desafios técnicos e artísticos — teste do 2.º período.

O uso da prática somática revelou-se particularmente eficaz para promover uma abordagem mais consciente e integrada ao movimento, mas reflete-se igualmente, sobre o essencial desta abordagem continuar a ser trabalhada com equidade em todas as turmas, garantindo que estudantes de diferentes níveis possam progredir consistentemente. As evidências em vídeo e as reflexões dos estudantes (ver os Apêndices N e Q, deste Relatório) confirmam o progresso técnico e emocional alcançado, sublinhando a importância de continuar a explorar as conexões entre corpo, mente e emoção para garantir uma aprendizagem contínua e significativa.

Na Figura 1, apresentam-se os resultados do questionário 'O que posso aprender ao escutar o meu corpo?', aplicado aos estudantes do 10.º ano, durante a Fase 2 de Lecionação Autônoma.

Figura 1

Os resultados do questionário 'O que posso aprender ao escutar o meu corpo?', aplicado aos estudantes do 10.º ano, durante a Fase 2 de Lecionação Autónoma



Nota: Esta figura ilustra os resultados do questionário aplicado aos estudantes durante a Fase 2 de Lecionação Autónoma (Apêndice Q, p. ci, deste Relatório). O gráfico de radar compara as reflexões dos estudantes D1, D3, D5, D8 e D10, avaliando cinco critérios: Perceção do Corpo, Confiança no Movimento, Coordenação, Expressividade e Fragilidades. Os dados foram extraídos diretamente das respostas dos estudantes nos questionários, refletindo sobre o impacto das correções recebidas, a consciência somática, a proprioção, a criação coreográfica e os pontos fortes e fracos observados ao longo das aulas de LA fase 2. O gráfico foi gerado automaticamente por uma ferramenta de inteligência artificial (ChatGPT-4) com base nesses dados.

A Figura 1, apresentada acima, ilustra o progresso dos estudantes do 10.º, durante a segunda fase do Estágio, destacando cinco critérios principais: Perceção do Corpo, Confiança no Movimento, Coordenação, Expressividade e Fragilidades. Estes critérios, foram avaliados com base nas reflexões dos próprios estudantes e nos dados recolhidos durante as práticas somáticas e técnicas aplicadas:

- a) **Perceção do Corpo:** Este critério avalia a capacidade dos estudantes de reconhecer e ajustar as diferentes partes do corpo durante a execução dos exercícios estruturados. A prática somática desempenhou um papel central neste aspeto, promovendo uma maior autoconsciência corporal, que se refletiu nas escolhas dos estudantes durante a execução do movimento codificado. A Estudante D8, D5 e D1 apresentaram progressos notáveis na capacidade de ajuste e reconhecimento das partes corporais envolvidas no movimento. Este avanço demonstra que a integração

das práticas somáticas facilitou uma maior percepção do próprio corpo e da sua organização durante o movimento dançado.

- b)** **Confiança no Movimento:** A confiança dos estudantes na execução dos movimentos foi outro fator relevante avaliado. Este critério reflete o nível de segurança que os estudantes demonstraram ao abordar questões técnicas relacionadas ao alinhamento e ao equilíbrio. A estudante D8 e a D5, mostraram melhorias significativas neste aspeto, por outro lado, a estudante D3 e a D10, ainda, sentiram inseguranças na execução técnica de certos movimentos, especialmente aqueles que envolviam maior complexidade de equilíbrio.
- c)** **Coordenação:** A capacidade dos estudantes de coordenar diferentes partes do corpo e de integrar fluidez e continuidade entre movimentos também foi avaliada. Este critério, reflete, avanços consideráveis no controlo motor e na aplicação dos princípios da Dança Contemporânea. A estudante D1, D3 e D5 demonstraram uma maior coordenação corpo-mente, evidenciada nas suas decisões durante a execução dos exercícios, por exemplo, na antecipação e decisão, refletida nas transições fluidas entre os movimentos, resultando numa execução técnica mais consciente, coesa e eficiente.
- d)** **Expressividade:** A expressividade, foi outro critério fundamental para avaliar o desenvolvimento artístico dos estudantes. A estudante D8 e D10 destacaram-se pela sua capacidade de incorporar intenção e expressividade nas suas interpretações, utilizando o movimento como uma ferramenta expressiva e deliberada. No entanto, a estudante D5 enfrentara desafios em coordenar a expressividade com o movimento corporal, indicando a necessidade de maior trabalho neste aspeto.
- e)** **Fragilidades:** Por fim, o gráfico também reflete as fragilidades identificadas pelos próprios estudantes, como áreas que ainda requerem desenvolvimento. A tensão muscular, falta de controlo e dificuldades de equilíbrio foram alguns dos pontos mais mencionados. A estudante D10, relatou dificuldades com a excessiva tensão muscular aplicada no movimento, enquanto a estudante D5, identificou a necessidade de melhorar a sua resistência física e controlo durante as práticas. Os estudantes, evidenciaram, que a prática continuada, seria a estratégia necessária para a integração do conhecimento facilitado. Por fim, a estudante D10, refletiu a sua dificuldade em reconhecer no corpo os estímulos e intenções trazidas pelo Estágio.

Esta análise oferece uma visão geral do desenvolvimento dos estudantes do 10.º ano ao longo da Fase 2 do Estágio, destacando tanto os avanços significativos quanto as áreas que ainda necessitam de melhorias.

O pensamento somático foi aplicado consistentemente, durante os exercícios técnicos da aula de preparação para o teste, onde se realizou uma análise aprofundada dos conteúdos de movimento, focando no propósito e na eficiência de cada ação.

Através dessa abordagem, os estudantes foram convidados a executar os movimentos de forma mais eficiente, utilizando o solo e a gravidade de maneira funcional, ajustando os alinhamentos corporais, coordenando a respiração, e aplicando princípios técnicos, como o uso eficiente do *plié*, ou, a projeção do movimento. A análise do fraseado do movimento, também foi explorada, garantindo uma execução mais consciente e fluida.

Além disso, ao longo deste processo, houve um esforço contínuo para incentivar a individualidade dos estudantes, promovendo a integração e apropriação do conhecimento da relação corpo-mente, com ênfase na consciência somática. O impacto da prática foi muito positivo, revelando-se eficaz no desenvolvimento da consciência corporal e coordenação motora. No entanto, é importante reconhecer que o tempo e a prática contínua serão fundamentais para o desenvolvimento de maior confiança e expressividade nos movimentos futuros.

3. Período 3: Singularidade e Experimentação

Durante o terceiro período, a prática de Estágio foi planejada conforme a disponibilidade da escola cooperante, estabelecendo-se o mês de abril, como o momento ideal para realizar novas observações e fazer os ajustes necessários no plano de intervenção (ver o Apêndice E, p. xi, deste Relatório).

A Fase 3 de lecionação autónoma, foi programada para o final do terceiro período letivo, após a conclusão das avaliações formais. A gestão do tempo exigiu um cuidado adicional, uma vez que os estudantes estariam intensamente envolvidos, na preparação do espetáculo final de ano, previsto para dia um de julho. Por essa razão, a abordagem pedagógica teve de ser adaptada ao tempo disponível, garantindo que os objetivos do Estágio, e, de aprendizagem, fossem alcançados eficazmente, mesmo com a carga de ensaios e compromissos extracurriculares.

3.1 Fase de observação não participante (6 horas)

Durante o terceiro período, acompanharam-se, no papel de observante não participativa, diversas atividades significativas, que foram essenciais para o desenvolvimento técnico e artístico dos estudantes. Na aula de técnica de Dança Contemporânea do 10.º ano, realizada em 18 de abril de 2024, os estudantes evidenciaram maior maturidade e consciência na aprendizagem dos movimentos propostos pela professora titular, o que demonstrou progresso na capacidade de compreender e incorporar as correções.

No contexto da Semana da Dança, a 2 de maio, foi acompanhada a aula conduzida pelo professor convidado, Bruno Duarte, para os estudantes do 10.º e 11.º anos, que envolveu a transmissão de material coreográfico e uma exploração improvisada. Apesar de uma resposta positiva à dinâmica proposta, observou-se uma dificuldade de memorização, com exceção de duas estudantes do 10.º ano, o que impactou a aquisição e reprodução do material. No teste de técnica de Dança Contemporânea do 10.º ano, realizado a 17 de maio, o júri destacou que os estudantes não executavam os movimentos com plena consciência, não atingindo a potencialidade esperada. As dificuldades na diferenciação, entre as posições paralela e *en dehors*⁴³, voltaram a surgir. Essas dificuldades foram associadas ao nervosismo e à falta de tempo para prática no terceiro período. No entanto, na parte de improvisação, focada na fragmentação da coluna, os estudantes demonstraram forte capacidade artística, particularmente nas tarefas criativas, evidenciando o potencial expressivo e a criatividade estimulados ao longo do ano pela professora titular.

Estas atividades, embora acompanhadas pela aluna estagiária como observadora não participante, permitiram uma reflexão valiosa sobre as práticas pedagógicas e os desafios dos estudantes, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada do seu desenvolvimento durante o último período.

3.2 Lecionação autónoma: Fase 3 (9 horas)

3.2.1 Descrição

A Fase 3 do Estágio, denominada Singularidade e Experimentação (ver o Apêndice R: 3.º Período, p. cxvi, deste Relatório), ocorreu entre os dias 27 e 31 de maio de 2024, envolvendo 9 horas de lecionação autónoma, distribuídas pelas turmas do 9.º e 10.º anos (ver a Tabela 13, abaixo). O principal objetivo desta etapa, foi a aplicação prática e criativa dos conceitos e metodologias trabalhados ao longo do Estágio, promovendo a experimentação e valorização da singularidade dos estudantes no movimento.

Tabela 13

Cronograma das Aulas de Lecionação Autónoma (3.º período)

Data	Turma	horas
------	-------	-------

⁴³ O termo *en dehors*, pertence à terminologia da Dança Clássica Ocidental; refere-se à rotação externa dos membros inferiores a partir da articulação coxofemoral. Sob uma perspetiva biomecânica, o *en dehors* envolve a rotação externa dos ossos da coxa (fémur) no encaixe da anca, de modo a posicionar os joelhos e os pés voltados para fora. Este alinhamento favorece a estabilidade e o equilíbrio, aumentando a amplitude de movimento nas articulações da anca, joelhos e tornozelos. A rotação externa otimiza a distribuição do peso corporal e o uso da força muscular, permitindo a realização de movimentos como *pliés*, saltos e voltas com maior eficiência e controle. Além disso, a correta ativação dos músculos de rotação externa da anca (como os glúteos e os músculos profundos da pélvis) é essencial para manter a integridade articular e evitar lesões, garantindo a fluidez e precisão da técnica de Dança.

28 de maio	10.º	3
29 de maio	10.º	1,5
29 de maio	9.º ano	3
31 de maio	9.º ano	1,5

Nota: A tabela resume a implementação da Fase 3 de Lecionação Autônoma, realizada nos dias 28, 29 e 31 de maio de 2024. As turmas do 9.º e 10.º anos participaram em aulas focadas em práticas experimentais, exploração autônoma e exercícios técnicos, com um total de 4 horas e 30 minutos de lecionação para cada turma.

As aulas da turma do 10.º ano, ocorreram nos dias 28 e 29 de maio, totalizando 4 horas e 30 minutos, e as da turma do 9.º ano, nos dias 28 e 31 de maio, totalizando 4 horas e 30 minutos de aula. As atividades preparatórias (ver o Apêndice R, p. cxvi), realizadas entre abril e maio de 2024, focaram-se na integração dos princípios de inteligência corporal e somática, com ênfase na clareza e eficiência dos movimentos. A preparação incluiu práticas de movimento para o alinhamento dinâmico, sentido cinestésico e proprioceptivo, e exploração da relação corpo-gravidade, visando otimizar o movimento e facilitar as transferências de peso. Também foram introduzidas estratégias para superar desafios identificados nas fases anteriores, como o da tensão muscular excessiva e padrões de movimento inadequados, para promover para a maior consciência anatômica e eficiência de movimento dançado.

A atividade da lecionação foi, desta forma, estruturada em quatro partes, conforme descrito na Tabela 14, proporcionando uma estrutura clara e focada na consolidação do conhecimento técnico e somático dos estudantes:

Tabela 14

Estrutura da aula e estratégias aplicadas na Fase 3 da Lecionação Autônoma

Fase da aula	Descrição
1. Conversa Inicial	Revisão reflexiva dos objetivos do Estágio, partilha de aprendizagens e desafios pelos estudantes, alinhamento da prática com os princípios teórico-práticos mediante um esquema colaborativo (ver o Apêndice R, p. cxvi).
2. Práticas de movimento subjetivo	Exploração somática e desenvolvimento técnico e criativo, com foco no alinhamento dinâmico, enraizamento corporal através da pélvis, estímulos sensoriais com olhos fechados, gravidade para otimizar movimentos, e preparação dos pés, etc. (ver o Apêndice R, p. cxvi)

3. Exercícios estruturados	Aplicação dos princípios somáticos e técnicos para aprimorar o controle, equilíbrio e fluidez dos movimentos, integrando as sensações e percepções adquiridas durante as práticas somáticas e técnicas (ver o Apêndice R, p.cxivi).
4. Reflexão física e questionário	Análise crítica dos estudantes sobre o seu progresso, promovendo autoavaliação. A reflexão final, seguida por um questionário, coletou percepções sobre a prática, fornecendo dados para a análise do impacto do Estágio (ver o Apêndice R, p. cxvi).

Nota: Esta tabela descreve a estrutura, as estratégias e práticas pedagógicas implementadas na fase final do Estágio, com ênfase na integração de práticas somáticas e exercícios estruturados no desenvolvimento técnico e criativo dos estudantes do 9.º e 10.º anos.

A fase final de Lecionação Autônoma teve como objetivo principal reforçar a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos, promovendo uma abordagem criativa e personalizada ao movimento, através da experimentação contínua e da valorização das singularidades dos estudantes.

3.1.2 Reflexão crítica das atividades implementadas

Durante a conversa inicial, os estudantes do 10.º ano revelaram uma maturidade significativa ao relacionar os conceitos implementados com a Dança e o seu processo de aprendizagem. Refletiram claramente, sobre o conhecimento somático, a consciência corporal, a percepção interna, o reconhecimento anatômico e a propriocepção, demonstrando um entendimento profundo de como esses elementos impactam a eficiência do movimento. Foi particularmente interessante observar como verbalizaram esses conceitos, evidenciando a integração da teoria com a prática e a sua capacidade de análise crítica do próprio corpo em movimento.

Por outro lado, os estudantes do 9.º ano, apesar de ainda enfrentarem desafios no domínio de termos específicos, demonstraram um entusiasmo contagiante no processo de aprendizagem. Este momento de troca de ideias proporcionou um entendimento comum dos objetivos propostos, promovendo uma maior valorização da teoria como um recurso essencial para aprimorar a prática. A reflexão coletiva contribuiu para que ambos os grupos percebessem a importância de uma abordagem somática na sua formação, consolidando a relação corpo-mente e fomentando um maior compromisso com a eficiência e a expressividade dos seus movimentos. Esta troca inicial foi, assim, crucial para alinhar as expectativas e garantir que os estudantes compreendessem a relevância da integração dos conceitos teóricos na sua prática de Dança.

As práticas somáticas e de movimento, foram fundamentais para o progresso dos estudantes, ajudando-os a explorar os conceitos por meio de metáforas e imagens previamente trabalhadas, como as “tábuas dinâmicas” e “linhas imaginárias”. Isso possibilitou uma compreensão mais profunda do alinhamento e eficiência dos movimentos. Notou-se uma melhoria significativa na exploração destes momentos de escuta e investigação. (ver o Apêndice N — Vídeo 6, p. p. lxxviii).

Nos exercícios estruturados, os estudantes tiveram a oportunidade de aplicar os princípios somáticos em exercícios técnicos. Embora o tempo limitado, não tenha permitido uma repetição suficiente para garantir a total assimilação, observou-se, um progresso na compreensão da relação do corpo com o solo e na articulação do uso dos pés. Os desafios restantes incluem o trabalho de suspensão, equilíbrio e transferências de peso, que necessitam de mais prática (ver o Apêndice N — Vídeo 7, p. p. lxxviii).

A reflexão física foi desenhada para desenvolver a autonomia dos estudantes, incentivando-os a aplicar criticamente os conceitos trabalhados. O 10.º ano (ver o Apêndice N — Vídeo 8, p. p. lxxviii), demonstrou maior capacidade de reflexão crítica, enquanto o 9.º ano encontrou mais dificuldades, com apenas uma estudante a conseguir realizar a atividade em pleno; a limitação de tempo, restringiu o feedback individualizado e repetição, aspetos fundamentais para consolidar as aprendizagens (ver o Apêndice N — Vídeo 9, p. p. lxxviii).

A fase final, dedicada à reflexão coletiva, permitiu aos estudantes partilhar perceções e estabelecer metas futuras. Muitos estudantes do 9.º ano, manifestaram desejo de mais tempo para explorar os conceitos implementados, mostrando um forte compromisso com o processo, refletindo o impacto positivo do Estágio.

Em resumo, a Fase 3 promoveu a experimentação e a expressão singular dos estudantes, incentivando a aplicação prática e crítica dos princípios somáticos e técnicos. Apesar das limitações de tempo, a integração do trabalho somático foi eficaz em proporcionar uma experiência enriquecedora, consolidando o desenvolvimento técnico e criativo dos estudantes, especialmente os estudantes do 10.º ano, com quem se estabeleceu mais tempo de prática.

3.3 Reflexão dos questionários finais

A análise dos questionários finais, aplicados no dia 31 de maio, permitiu verificar, que a metodologia somática utilizada no Estágio, foi fundamental para promover mudanças significativas no desenvolvimento técnico e artístico dos estudantes. Estes questionários (ver o Apêndice T: Dados recolhidos, p. cxxxvi, deste Relatório), revelam, através dos testemunhos dos próprios estudantes, as contribuições da abordagem somática para a consciência corporal, eficiência do movimento e promoção da sua autonomia.

A maioria dos estudantes, referiu que não possuía contacto prévio com práticas somáticas, exceto uma estudante, que já praticara meditação e ioga. Este dado evidencia que a abordagem somática era, na maioria, inédita para os participantes, o que gerou curiosidade, mas também desafios de adaptação inicial. A necessidade de uma introdução gradual foi mencionada como essencial para superar a resistência inicial e facilitar a aprendizagem.

O impacto positivo da consciência corporal, foi amplamente relatado pelos estudantes. A estudante D3, afirmou que a abordagem somática proporcionou “uma experiência de extra-consciência do movimento”, o que resultou numa compreensão mais profunda do corpo, exemplificando o alinhamento na segunda posição e a importância da correta relação entre a pélvis, ancas, ombros e cervical. Este relato sublinha a relevância da metodologia em criar um entendimento mais integrado do corpo em movimento, favorecendo a qualidade técnica e expressiva.

A atenção plena, emergiu, como outro elemento essencial no processo de aprendizagem, sendo mencionada como facilitadora do processamento dos movimentos. Segundo o estudante N3, “A prática da atenção plena ajudou-me muito a processar melhor cada movimento”, enquanto a estudante D7 destacou: “Concentrar-me e visualizar o corpo na cabeça, para mim, é uma forma mais fácil e compreensiva de aprender”. Estas reflexões indicam que a prática somática contribuiu para o desenvolvimento de um foco mais consciente e direcionado, impactando positivamente a aprendizagem.

A prática das reflexões escritas, também desempenhou um papel importante na consolidação das aprendizagens, proporcionando uma ferramenta complementar que auxiliou os estudantes a refletirem sobre o seu próprio processo. A estudante D10, observou que as reflexões auxiliaram na sua capacidade de autoanálise e autoconhecimento: “Sinto que me ajudaram a refletir melhor e a ter uma melhor capacidade de autorreflexão e autoconhecimento, já as reflexões físicas ajudaram a clarificar algumas sensações”. Este testemunho confirma a eficácia da escrita reflexiva como meio de aprofundar as aprendizagens somáticas.

Contudo, alguns desafios surgiram durante a prática somática, particularmente no que diz respeito à dificuldade em relaxar certas partes do corpo. A estudante D2, relatou que “Tive bastante dificuldade em relaxar o tronco e o pescoço em alguns exercícios, especialmente ao caminhar”, indicando a existência de tensões que interferiam na fluidez dos movimentos. Estes desafios foram reconhecidos pelos próprios estudantes como oportunidades de crescimento, sendo parte integrante do processo de aprendizagem.

Outro ponto de destaque, foi o desenvolvimento da autonomia corporal. A estudante D2, mencionou: “Sinto que estas práticas fizeram com que eu fizesse os movimentos

sempre de uma forma mais consciente”, salientando como a abordagem somática incentivou uma maior atenção aos detalhes, levando a uma eficiência aumentada. Da mesma forma, a estudante N5 comentou: “Fez-me pensar mais, o que abriu novos horizontes”, evidenciando que a metodologia somática fomentou a clareza e liberdade de movimento.

No entanto, o impacto da novidade da metodologia também gerou alguma confusão inicial. A estudante D4 afirmou: “No início, foi um pouco confuso e complicado entender o que era e como aplicar ao corpo”, mas, à medida que o processo avançou, tornou-se mais claro para os estudantes. D2 explicou que, após o desenvolvimento das aulas, “comecei a entender o propósito, e em vez de me abalar com as aulas, eu consegui entender onde tenho de melhorar para ser uma melhor bailarina”. Este depoimento demonstra a importância de a continuidade da prática somática para os estudantes poderem compreender, integrar e aplicar plenamente os conceitos.

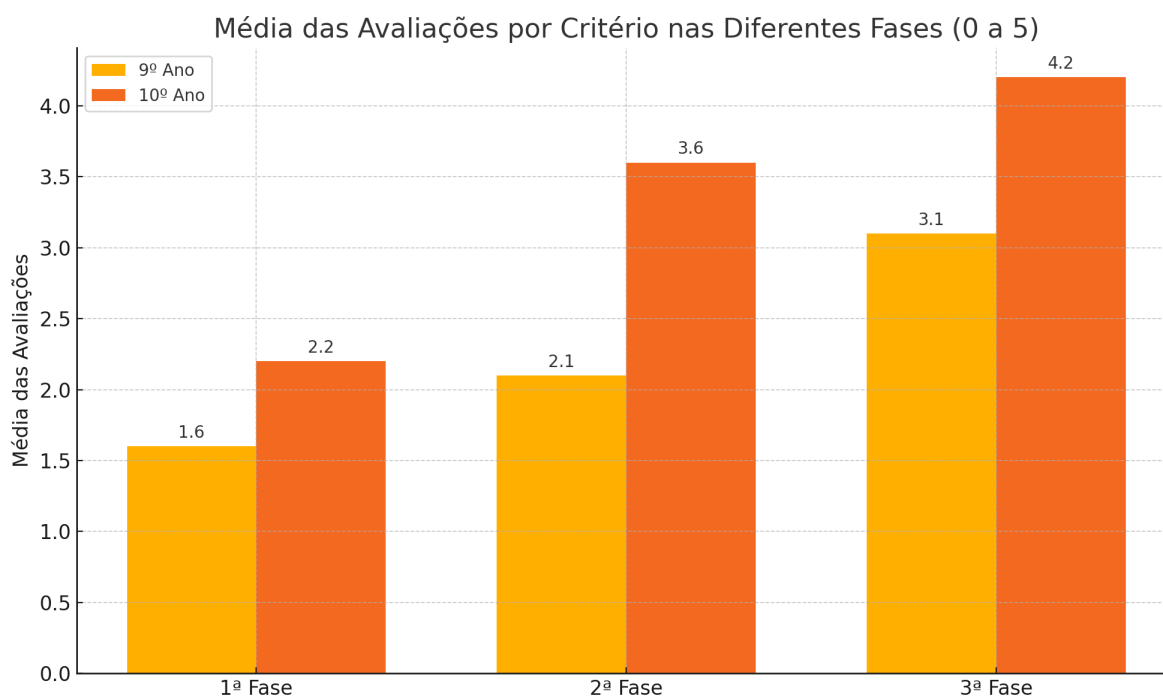
Por fim, muitos estudantes expressaram o desejo de ter mais tempo para aprofundar as experiências. A estudante N6 sugeriu: “Gostaria de ter mais tempo para explorar os conceitos, com exercícios para relaxamento e alongamento”. Este comentário reflete a necessidade e o interesse em prolongar a exploração somática, de modo a consolidar os benefícios obtidos e continuar a expandir as capacidades físicas e expressivas.

Em conclusão, a implementação da metodologia somática foi majoritariamente positiva para os estudantes, contribuindo para o aprofundamento da consciência corporal, eficiência do movimento autorregulado e a promoção da sua autonomia. Os desafios encontrados, como a dificuldade em articular e incorporar o conhecimento partilhado e a adaptação inicial, foram superados e encarados como oportunidades de aprendizagem e crescimento. O desejo dos estudantes de continuar a explorar esta abordagem sublinha o seu valor pedagógico, demonstrando a relevância da prática somática no ensino da Dança Contemporânea. A análise dos questionários finais dos estudantes, permite, assim, validar a eficácia do Estágio em promover um desenvolvimento mais consciente, integrado e eficiente do corpo dançante dos estudantes do 9.º e 10.º anos, alinhando-se aos objetivos gerais do Estágio.

4. Revisão dos resultados observados ao longo do Estágio

Figura 2

Desenvolvimento do Estágio



Nota: O gráfico e os dados apresentados refletem a análise detalhada dos resultados observados ao longo das três fases do Estágio, sendo fundamentados nas reflexões e observações dos estudantes, conforme documentado nos apêndices do Relatório de Estágio.

Os dados foram recolhidos de forma contínua, mediante registo de observações, vídeo gravações e questionários, e posteriormente organizados e analisados. A Inteligência Artificial (ChatGPT-4) foi utilizada para processar e gerar o gráfico, a partir das reflexões dos estudantes e observações do progresso, como descrito nas secções analíticas dos apêndices. Estes contêm os registos detalhados da recolha de dados, que podem ser consultados para uma análise mais aprofundada e transparente.

4.1 Análise dos parâmetros de avaliação

Os dados recolhidos (ver os Apêndices deste Relatório) focaram-se em cinco princípios de avaliação: reconhecimento de padrões de movimento, consciência corporal, escuta interna, melhoria técnica e criatividade.

As seguintes escalas de 0 a 5, foram utilizadas para classificar os progressos de cada um destes parâmetros, explicados na Tabela 15, abaixo:

Tabela 15

Critérios de avaliação das competências desenvolvidas pelos estudantes

Critério	Escala de Avaliação (0-5)
----------	---------------------------

Reconhecimento de padrões de movimento	<p>0: Nenhuma capacidade de reconhecimento de padrões.</p> <p>1: Reconhecimento incipiente, sem aplicação prática.</p> <p>2: Reconhecimento básico, ainda inconsistente.</p> <p>3: Compreensão razoável, com alguma aplicação prática.</p> <p>4: Compreensão avançada e aplicação consistente.</p> <p>5: Domínio total, com aplicação autônoma e eficiente.</p>
Consciência corporal	<p>0: Ausência de consciência corporal.</p> <p>1: Consciência limitada, com dificuldade em integrar várias partes do corpo.</p> <p>2: Consciência parcial, com inconsistências.</p> <p>3: Consciência razoável, com alguns lapsos.</p> <p>4: Boa consciência, com integração de várias partes do corpo.</p> <p>5: Consciência plena e contínua, incluindo um entendimento somático do corpo em movimento e em repouso.</p>
Escuta interna	<p>0: Nenhuma escuta interna.</p> <p>1: Escuta limitada, não aplicada.</p> <p>2: Escuta básica, aplicada inconsistentemente.</p> <p>3: Escuta razoável, com ajustes esporádicos.</p> <p>4: Boa escuta, com ajustes consistentes.</p> <p>5: Escuta profunda, aplicada de forma natural e contínua, permitindo ajustes conscientes e somáticos ao movimento, de acordo com as necessidades do corpo.</p>
Melhoria técnica	<p>0: Nenhum progresso técnico observado.</p> <p>1: Melhoria técnica limitada e inconsistente.</p> <p>2: Melhoria básica, ainda com lapsos.</p> <p>3: Progresso razoável, com aplicação parcial.</p> <p>4: Melhoria consistente, com aplicação técnica regular.</p> <p>5: Melhoria total, aplicada com fluidez e eficácia, evidenciando maior consciência postural e biomecânica.</p>
Criatividade	<p>0: Nenhuma evidência de exploração consciente.</p> <p>1: Criatividade limitada, sem inovação.</p> <p>2: Explorações iniciais, ainda inconsistentes.</p> <p>3: Criatividade razoável, com alguma integração e inovação.</p> <p>4: Criatividade elevada, integrando práticas de escuta corporal e técnicas para explorando novas possibilidades.</p> <p>5: Criatividade plena, com inovação constante, incluindo a capacidade de gerar e explorar novas</p>

formas de movimento através da autonomia e
experimentação somática.

Nota: Esta tabela foi elaborada com base nos parâmetros de observação e avaliação definidos neste Estágio. A escala de avaliação foi usada para mensurar o progresso dos estudantes em várias competências ao longo dos três períodos letivos de 2024:

- a)** Consciência corporal: Refere-se à capacidade dos estudantes de perceberem e integrarem diferentes partes do corpo no movimento, com uma compreensão somática profunda. Nível 5 implica uma consciência contínua de como o corpo se organiza em movimento e repouso, integrando princípios como o uso funcional da gravidade, equilíbrio dinâmico e eficiência energética.
- b)** Escuta interna: Trata-se da habilidade de os estudantes prestarem atenção às sensações internas do corpo e ajustarem os movimentos com base nessas informações. No nível 5, a escuta interna é profunda e natural, permitindo ajustes constantes e intuitivos conforme as necessidades do corpo (técnicas e criativas). Essa competência é central em práticas somáticas e de exploração, onde a resposta sensorial é crucial para a fluidez e precisão dos movimentos.
- c)** Melhoria técnica: A melhoria técnica inclui a aplicação de correções de alinhamento e coordenação com base no conhecimento das ações e mapas de memórias corporais. No nível 5, os estudantes demonstram uma compreensão sólida da biomecânica e uma aplicação fluida dessas correções, resultando numa execução técnica precisa e eficaz. O conhecimento das memórias de movimento permite aceder padrões corporais eficientes e adaptá-los às novas exigências técnicas e criativas.
- d)** Criatividade: A criatividade na Dança é um processo cognitivo que combina a exploração do movimento em tempo real com a capacidade de resposta rápida e intencional. No nível 5, a criatividade envolve a fusão entre a criação e a execução do movimento, como descrito por Blom e Chaplin (1988). Os estudantes conseguem explorar novas formas de movimento de maneira consciente e estruturada, com um equilíbrio entre espontaneidade e intencionalidade. A criatividade é alimentada pela capacidade de interligar corpo e imaginação, favorecendo a individualidade artística e a inovação na prática dançada.

CAPÍTULO V

CONCLUSÕES

O presente Relatório de Estágio teve como objetivo analisar a eficácia de uma proposta metodológica somática no Ensino Artístico Especializado da Dança, com especial ênfase na Dança Contemporânea. A metodologia foi elaborada a partir de uma questão percebida empiricamente pela estagiária, ao lecionar técnicas de Dança Clássica e Contemporânea: a dificuldade dos estudantes em aceder conscientemente a uma pesquisa de movimento esclarecida e, conseqüentemente, a limitação na verbalização desse processo. Essa barreira limita a experimentação criativa e compromete a expressividade.

Para lidar com essa questão, foram estabelecidos dois objetivos principais: (1) promover o conhecimento incorporado, integrando intencionalmente o corpo-mente nos processos de execução e criação; e, (2) formar um corpo esclarecido, organizado e deliberado, capacitado para uma execução técnica consciente, expressiva e autônoma.

A proposta metodológica focou-se em práticas somáticas, enfatizando não somente o desenvolvimento técnico, mas também a consciência corporal, a autonomia e a criatividade dos estudantes.

1. Revisão dos resultados

Durante o estágio, foram observados progressos significativos na consciência corporal dos estudantes, especialmente em relação ao alinhamento dinâmico e à percepção consciente cinestésica e propriocetiva. O reconhecimento anatômico, proporcionado pelas práticas somáticas, revelou-se um fator indispensável para os estudantes conseguirem organizar e estruturar o seu corpo de forma mais eficiente e expressiva.

A integração corporal consciente, permitiu uma execução técnica mais precisa e deliberada. A conexão corpo-mente consciente, foi possível devido a uma escuta interna ativa, o que permitiu, aos estudantes, tomar decisões físicas mais esclarecidas durante as atividades de Estágio. Como resultado, observou-se uma ampliação nas possibilidades de movimento, o que contribuiu diretamente para o aumento do potencial criativo dos estudantes.

Ainda assim, algumas limitações foram evidentes, sobretudo no que diz respeito ao tempo disponível para a implementação da abordagem somática. As práticas, requerem uma repetição contínua para que possam ser completamente assimiladas e aplicadas, tanto em termos técnicos quanto criativos. O tempo disponível não foi suficiente para explorar todo o potencial criativo desta abordagem, especialmente na criação coreográfica, o que abriu uma oportunidade para futuras pesquisas.

1.1 Diferença entre os estudantes do 9.º e 10.º Anos

Durante o Estágio, observou-se uma clara diferença na forma como os estudantes dos 9.º e 10.º anos responderam às práticas somáticas. Esta distinção pode ser parcialmente explicada pela maturidade técnica e cognitiva dos dois grupos, mas também reflete a importância do tempo e da continuidade destas práticas no processo de aprendizagem.

Os estudantes do 10.º ano demonstraram uma maior maturidade ao longo de todo o processo. Esta maturidade refletiu-se na abordagem mais séria e comprometida durante o Estágio, caracterizada por uma exploração informada dos conceitos somáticos. A capacidade de aplicar estes princípios na execução técnica foi evidente, resultando em melhorias significativas na capacidade de autorregulação corporal durante a prática. A exploração criativa também se revelou mais ampla, refletindo o potencial da abordagem somática para enriquecer o processo artístico.

Por outro lado, os estudantes do 9.º ano enfrentaram desafios maiores, em parte devido à menor exposição prévia aos conceitos somáticos. Contudo, ao longo do Estágio, registaram-se progressos significativos, especialmente no desenvolvimento da consciência corporal e na superação de dificuldades técnicas. Embora os resultados técnicos fossem menos evidentes, os ganhos em termos de escuta interna e exploração corporal foram claros, revelando um desenvolvimento gradual e promissor.

Estas diferenças demonstram um ponto fundamental: o tempo. O tempo é um fator produtivo e determinante nas abordagens somáticas, permitindo que os estudantes incorporem os conceitos eficazmente. A continuidade e a repetição são fundamentais para o desenvolvimento de uma consciência corporal plena, o que se tornou mais evidente no 10.º ano, em comparação com o 9.º, quando o amadurecimento corporal e emocional ainda estava em desenvolvimento.

1.2 Discussão dos resultados

Os resultados do Estágio corroboram a relevância das abordagens somáticas no desenvolvimento das competências necessárias na Dança Contemporânea. De acordo com Green (1999), Fraleigh (2000), Diehl e Lampert (2010) e Louppe (2012), as práticas somáticas promovem uma consciência profunda, possibilitando ao corpo maior autonomia sobre as suas ações. Esta abordagem destaca-se por deslocar o foco do *feedback* externo para uma maior escuta interna e para a sua autorregulação.

A teoria da cognição incorporada (Macrine & Fugate, 2020) foi crucial para explicar os resultados alcançados. Essa teoria enfatiza a constante interação entre o corpo, a mente e o ambiente como fundamento para o processo de aprendizagem. Durante o Estágio, os estudantes foram incentivados a experimentar o corpo de dentro para fora, por meio de atividades somáticas que incentivaram a percepção interna e a identificação de padrões de

movimento ineficazes. Esse processo possibilitou uma prática mais consciente e integrada, permitindo que os estudantes ajustassem os seus movimentos de maneira autônoma e intencional.

Apesar do pouco tempo disponível para uma análise mais aprofundada desta abordagem na criação coreográfica, os resultados mostram que as práticas somáticas têm um potencial significativo para formar intérpretes mais conscientes, tecnicamente competentes e criativamente expressivos. A continuidade das práticas, pode proporcionar um crescimento ainda mais significativo, tanto em termos técnicos, emocionais como criativos.

Reflexão Pessoal

Este Estágio revelou-se, um processo verdadeiramente cíclico e transformador. Cíclico pela sua metodologia de ação, onde cada etapa foi cuidadosamente planeada e refletida, cruzando múltiplas fontes de conhecimento e contando com o apoio valioso dos colegas e mentores que sustentaram esta sinergia contínua. Este ciclo também se manifestou nas fases intensas do Estágio: partindo de uma ideia inicial, foi através da vivência prática que se revelaram adaptações e soluções, mostrando o verdadeiro valor de um ensino informado e ajustado às realidades concretas.

Os desafios e os momentos de superação representaram aprendizagens de enorme valor para o meu percurso enquanto professora de Dança, abrangendo a delicadeza e a responsabilidade envolvidas em apoiar a formação de intérpretes autônomos.

O meu desejo sincero é ser uma facilitadora no desenvolvimento dos estudantes nesta complexidade, revelando-lhes o corpo como algo profundamente poderoso e essencial na nossa ação no mundo. Durante as práticas de movimento subjetivo, tanto na preparação como na comunicação aos estudantes, consegui experienciar novas sensações sobre o meu próprio corpo. Essas vivências não só trouxeram uma profundidade acrescida ao meu ensino, como também, transformaram o modo como transmito o conhecimento. Este Estágio tornou-se, uma experiência extremamente significativa para a minha prática futura e um ponto de partida para novas investigações. O desejo de continuar a explorar este campo é autêntico e tornou-se um verdadeiro motor para o meu desenvolvimento enquanto docente de Dança.

Conclusão geral

Em síntese, o Estágio demonstrou que as práticas somáticas são fundamentais para promover o desenvolvimento técnico, expressivo e criativo dos estudantes de Dança Contemporânea. Os princípios somáticos permitiram aos estudantes alcançar uma percepção mais refinada do corpo em movimento, melhorando a consciência propriocetiva e

o alinhamento dinâmico. Como resultado, verificou-se uma evolução significativa na expressividade e na autonomia criativa dos estudantes.

Durante o Estágio, um dos principais desafios observados foi a dificuldade dos estudantes em verbalizar o seu conhecimento corporal interno e profundo. A tradução de sensações complexas em linguagem verbal mostrou-se muitas vezes limitada e incompleta, o que dificultou a comunicação explícita do seu processo de aprendizagem e autoconhecimento. Essa limitação reflete a natureza sensorial e subjetiva do conhecimento incorporado, muitas vezes indizível. Os estudantes procuravam orientações verbais ou visuais que guiassem a sua compreensão, mas a verdadeira assimilação deste conhecimento reside na capacidade de experienciar o corpo internamente.

As práticas somáticas foram essenciais para facilitar essa investigação interna, permitindo que os estudantes explorassem os seus próprios processos corporais de uma maneira que vai além da linguagem. Através, desta conexão, profunda, entre corpo e mente, os estudantes conseguiram expandir as suas capacidades expressivas e criativas, acedendo a um potencial de compreensão corporal que transcende o verbal.

Apesar das limitações de tempo que impediram uma exploração mais aprofundada do impacto somático na criação coreográfica, os resultados sugerem que esta abordagem tem um grande potencial para formar intérpretes mais conscientes, deliberados e autónomos. Conforme sugerido por Rato (2022), a educação somática favorece a integração entre as dimensões experienciais e performativas do corpo, permitindo que os estudantes acedam a uma percepção mais integrada de si próprios em movimento. Esta abordagem não só promoveu um refinamento técnico, como, também, desenvolveu a capacidade de escuta interna e a autorregulação corporal durante a prática.

A metodologia de ensino somática incentivou os estudantes a construir e aplicar o conhecimento corporal nas suas práticas, o que lhes permitiu atingir uma execução técnica mais precisa. A conexão mente-corpo, promovida pelas práticas somáticas, refinou a execução técnica de movimento e aprofundou a compreensão dos processos internos que influenciam a criação deste. Neste sentido, os estudantes tornaram-se mais conscientes das suas escolhas corporais, ajustando o movimento de forma mais eficiente e expressiva.

Este processo está em consonância com os paradigmas da cognição incorporada, que postulam que a aprendizagem surge da interação entre o corpo-mente e o ambiente (Shapiro, 2019). A integração somática permitiu aos estudantes aplicar esta cognição para corrigir padrões de movimento ineficazes, promovendo uma percepção interna mais apurada. Esta abordagem também facilitou uma conexão mais intencional entre o corpo, o espaço e a ação motora, algo evidente nos estudantes do 10.º ano, cuja maturidade refletiu-se em resultados técnicos e criativos, mais expressivos. Os estudantes do 9.º ano, embora

com avanços criativos menos marcantes, demonstraram uma evolução significativa em termos de consciência corporal e exploração subjetiva do movimento.

Conforme os resultados observados, a capacidade dos estudantes de integrar e articular o conhecimento somático, progrediu ao longo do Estágio, e esta é, uma competência essencial para o desenvolvimento completo do intérprete, a nível técnico, emocional e criativo. As reflexões dos estudantes reforçam a ideia de que a educação somática promove uma maior autonomia na autorregulação motora, permitindo que a prática da Dança se torne mais intuitiva e natural.

Desta forma, conclui-se que o aprofundamento contínuo das metodologias somáticas no Ensino Artístico Especializado da Dança, contribui significativamente para a formação de intérpretes mais versáteis e preparados para enfrentar as complexidades da prática artística contemporânea. A integração entre Pedagogia, Arte e Ciência, proporcionada por estas abordagens, surge como uma via transformadora, capaz de desenvolver intérpretes tecnicamente proficientes, expressivos e, acima de tudo, autônomos. A articulação consciente do conhecimento somático — que conecta corpo-mente — torna-se, assim, um alicerce fundamental para o desenvolvimento integral do intérprete, não apenas em termos técnicos e artísticos, mas também na sua capacidade criativa e na autonomia que o distingue como agente ativo no cenário da Dança Contemporânea.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bales, M., & Netti-Fiol, R. (2008). *The body eclectic: Evolving practices in dance training*. University of Illinois Press.
- Barreiros, J. (2016). *Desenvolvimento motor e aprendizagem*. Instituto português
- Barreiros, J., Godinho, M. & Chiviawsky, S. (1997). Perspectivas contrastantes em aprendizagem motora. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física; n. 15-16*. <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/186/173>.
- Bartenieff, I. (2002). *Body movement: Coping with the environment*. Routledge.
- Batson, G. (2009). Somatic studies for dancers. *Resource paper for dancers and teachers. International Association of Dance Medicine and Science*. <https://iadms.org/media/3599/iadms-resource-paper-somatic-studies-and-dance.pdf>.
- Batson, G., & Wilson, M. (2014). *Body and mind in motion: Dance and neuroscience in conversation*. University of Chicago Press.
- Batson, G., Quin, E., & Wilson, M. (2011). Integrating somatics and science. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 3(1-2), 183-193. https://doi.org/10.1386/jdsp.3.1-2.183_1.
- Bittar, A., Wyon, M., Figueiredo, V., Brown, D., & Haas, A. (2020). *Dance medicine & science guide*. Editora Kelps.
- Bläsing, B. (2022). Dance expertise, embodied cognition, and the body in the brain. In *Dance data, cognition, and multimodal communication* (1^a ed., pp. 21). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003106401>.
- Bläsing, B., Puttke, M., & Schack, T. (Eds.). (2018). *The Neurocognition of Dance: Mind, Movement and Motor Skills* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315726410>.
- Blom, L. A., & Chaplin, L. T. (1988). *The moment of movement: Dance improvisation*. University of Pittsburgh Press.
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1994). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.
- Brodie, A., J., & Lobel, E., E. (2012). *Dance and somatics: Mind-body principles of teaching and performance*. McFarland & Company, Inc., Publishers.
- Burt, R. (2017). *Ungoverning dance: Contemporary european theatre dance and the commons*. Oxford University Press.
- Cardoso, P., A. (2014). *Inovar com a investigação-ação: desafios para a formação de professores*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Clarke, M. (2020). *The essential guide to contemporary dance techniques*. The Crowood Press.

- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4ª ed.). SAGE Publications.
- Damásio, A. (2000). *O mistério da consciência: Do corpo e das emoções ao conhecimento de si* (L. T. Motta, Trad.). Companhia das Letras.
- Dewey, J. (2001). *Democracy and education*. The Pennsylvania State University.
- Diehl, I., & Lampert, F. (Eds.). (2010). *Dance Techniques 2010 — Tanzplan Germany* (2nd ed.). Henschel Verlag. <https://www.henschel-verlag.de/dance-techniques-2010.html>.
- Hackney, P. (2005). *Making connections: Total body integration through Bartenieff fundamentals*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203214299>.
- Erskine, S. (2004). The integration of somatics as an essential component of aesthetic dance education. *In Dance dialogues: Conversations across cultures, artforms and practices*. Mind/body connections.
- Farrer, R. (2014). The creative dancer. *Research in Dance Education*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/14647893.2013.786035>
- Fazenda, M. J. (2007). *Dança teatral: ideias, experiências, ações*. Celta Editora.
- Fontaine, G. (2014). Contemporary techniques. *Numeridanse*. <https://www.numeridanse.tv/en/themas/courses/contemporary-techniques>.
- Fortin, S., & Long, W. (s.d.). *Integrating the Feldenkrais Method within dance technique class*. Feldenkrais Greece. Consultado em setembro 20, 2024, from <https://feldenkraisgreece.wordpress.com>.
- Foster, S. L. (2012). On Deborah Hay. Em A. Lepecki (Ed.), *Dance: Documents of contemporary art* (pp. 110-113). Whitechapel Gallery.
- Fraleigh, S. (2000). Consciousness matters. *Dance Research Journal*, v. 32, n. 1, p. 54-62, 2000. DOI:10.2307/1478276.
- Fraleigh, S. (2015). *Moving consciously: Somatic transformations through dance, yoga, and touch*. University of Illinois Press.
- Franklin, E. (1996). *Dance Imagery for technique and performance*. Human Kinetics.
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. New York: Oxford University Press.
- Referências:
- Garcia, V. (2022). *Técnicas da Dança pós-moderna - Conteúdos: Release technique, Contact improvisation e técnicas somáticas*. Mestrado em Ensino de Dança, Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa.
- Garcia, V. (2023). *DC I — Conteúdos programáticos — Técnicas de Counterpoint*. Mestrado em Ensino de Dança, Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa.
- Gonçalves, S., Gonçalves, J., Marques, C. (2020) *Manual de investigação qualitativa: Conceção, análise e aplicações*. Pactor.

- Hanna, L. J. (2016). *Dancing to learn: The brain's cognition, emotion, and movement*. Rowman & Littlefield.
- Johnson, M. (2015). Embodied understanding. *Front. Psychol. Volume 6:875*. doi:10.3389/fpsyg.2015.00875.
- Junta de Freguesia do Beato. (2018). Entrevista. O Beato. https://jf-beato.pt/wp-content/uploads/2018/12/boletim_web_2.pdf.
- Katan, E. (2016) *Embodied philosophy in dance: Gaga and ohad naharin's movement research*. Performance Philosophy. Palgrave Macmillan London. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-60186-5>
- Kearns, L. (2017). *Somatics in action: A mindful and physical conditioning tool for movers*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kosmas, P., & Zaphiris, P. (2018). Embodied cognition and its implications in education: An overview of recent literature. *World Academy of Science, Engineering and Technology International Journal of Educational and Pedagogical Sciences*, 12(7), 970-976.
- Loupe, L. (2000). Corpos híbridos. In A. Antunes et al. (Eds.), *Lições de Dança 2* (pp. [27-40]). UniverCidade Editora.
- Loupe, L. (2012). *Poética da Dança contemporânea*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Mainwaring, L., & Krasnow, D. (2010). Teaching the dance class: Strategies to enhance skill acquisition, mastery, and positive self-image. *Journal of Dance Education*, 10(1), 14-21. <https://doi.org/10.1080/15290824.2010.10387153>.
- Macrine, S. L., & Fugate, J. M. B. (2020). *Embodied cognition*. In *Oxford Research Encyclopedia of Education*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264093.013.885>.
- Merleau-Ponty, M. (1999). *Fenomenologia da percepção* (C. A. R. de Moura, Trad., 2ª ed.). Martins Fontes.
- Miranda, J. (2020). *A criatividade no ensino de música: Estratégias de desenvolvimento da criatividade nas aulas de contrabaixo*. [Relatório de Estágio]. Escola Superior de Artes Aplicadas. Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Olsen, A. (2020). *BodyStories: A guide to experiential anatomy*. Wesleyan University Press.
- Olsen, A., & McHose, C. (2014). *The place of dance: A somatic guide to dancing and dance making*. Wesleyan University Press.
- Pacheco, J. A. (1995). *O pensamento e a acção do professor* (Vol. 5). Porto Editora.
- Parviainen, J. (2002). *Bodily knowledge: Epistemological reflections on dance*. *Dance Research Journal*, 34(1), 11-26.

- Passos, P. (2013). *Comportamento motor, controlo e aprendizagem*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Preston-Dunlop, V. (2016). *Dance Words*. Routledge.
- Rato, R. C. D. (2022). Educação somática e a perceção de si próprio em movimento: Contributos para a construção da imagem corporal do estudante de Dança no ensino superior [Tese de doutoramento, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/26351>.
- Romita, N., & Romita, A. (2016). *Functional awareness: Anatomy in action for dancers*. Oxford University Press.
- Rosário, R. L. (2016). Os métodos da educação somática nas aulas de Dança clássica. *Alicerces: Revista de Investigação, Ciência, Tecnologia e Arte*, 6, 215-224. <http://hdl.handle.net/10400.21/8643>.
- Rothmund, I. V. (2015). Dance technique—meanings and applications. *Nordic Journal of Dance*, 6(2), 12-23. <https://doi.org/10.2478/njd-2015-0012>.
- Salkind, N. J. (Ed.). (2008). *Encyclopedia of educational psychology*. Sage Publications.
- Sanger, A. (2019) Gaga as embodied research (New Writer's Prize article), *Research in Dance Education*, 20:1, 5-18. DOI: 10.1080/14647893.2018.1518973.
- Shapiro, L. (2019). *Embodied cognition* (2nd ed.). Routledge.
- Shurr, G., & Yocom, R. D. (1980). *Modern dance: Techniques and teaching* (Unabridged republication). Dance Horizons.
- Sööt, A. & Viskus, E. (2013). Teaching dance in the 21st century: A literature review. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, Volume 7(Issue 4), 624-640. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.99>.
- Tanaka, S. (2011) The notion of embodied knowledge. Em Stenner, P., Cromby, J., Motzkau, J., Yen, J., & Haosheng, Y. (Eds.), *Theoretical psychology: Global transformations and challenges* (pp. 149-157). Captus Press.
- Topf, M. (2022). *Somatic practices and body awareness: Touch as a tool for dance training*. Human Kinetics.
- Up2DANCE (2021). *Manual of good practices in contemporary dance*. https://www.up2danceproject.eu/wpcontent/uploads/2022/01/Up2Danceraport_EN_FINAL_web.pdf.
- Van Dijk, A. (2014). Interview with Anouk van Dijk by Edith Boxberger. In I. Diehl & F. Lampert (Eds.), *Dance Techniques 2010 — Tanzplan Germany* (2nd ed.). Henschel Verlag.
- Warburton, E. C. (2019). Dance pedagogy. In S. Dodds (Ed.), *The Bloomsbury Companion to Dance Studies* (pp. 81-110). Bloomsbury Academic

- Weber, R. (2009). Integrating semi-structured somatic practices and contemporary dance technique training. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1(2), 237-251. https://doi.org/10.1386/jdsp.1.2.237_1.
- Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic bulletin & review*, 9(4), 625-636. https://www.researchgate.net/publication/270960236_Six_views_of_embodied_cognition.
- Xarez, L. (2015). *Treino em Dança: Questões pouco frequentes*. Faculdade de Motricidade Humana.

APÊNDICES

Apêndice A — Considerações sobre o período da adolescência

O desenvolvimento e a maturação são conceitos fundamentais para o estudo do ensino e do treino de estudantes de Dança, especialmente durante a fase da adolescência. O desenvolvimento, refere-se ao processo contínuo de mudanças e progressos biológicos, psicológicos e sociais que ocorrem ao longo da vida. Já a maturação, é o processo pelo qual o sujeito alcança a plena funcionalidade dos seus sistemas biológicos e comportamentais, sendo determinado na maioria por fatores genéticos, mas também influenciado por fatores ambientais e sociais (Barreiros, 2016).

Na adolescência, o desenvolvimento físico é marcado por um aumento significativo da estatura e da massa corporal, conhecido como o pico de velocidade e altura (PVA). Este período, que ocorre geralmente entre os 13 e 15 anos, é crucial, porque as proporções corporais mudam, afetando diretamente as habilidades motoras, como o equilíbrio, a coordenação motora, a flexibilidade e força (Bittar et al., 2020). Estas mudanças, impõem desafios específicos para o ensino de Dança, já que o corpo do estudante está em constante adaptação, exigindo ajustes contínuos no treino para acompanhar as transformações físicas e psicológicas.

A maturação, durante a adolescência, também tem implicações significativas para o ensino de Dança. Por exemplo, os processos hormonais que ocorrem durante a puberdade, afetam, não apenas o crescimento físico, mas também, a estabilidade emocional e a capacidade de concentração dos estudantes. As mudanças hormonais podem influenciar a motivação dos adolescentes e a sua capacidade de lidar com o stresse associado ao treino intenso (Xarez, 2015). Além disso, a maturação óssea e o desenvolvimento muscular, que ocorrem nesta fase, são críticos para a aquisição de habilidades técnicas mais avançadas, que exigem maior consciência do uso da força, controle e precisão.

É importante ressaltar, que a idade cronológica nem sempre corresponde ao Estágio de maturação do sujeito. Isso significa, que dois adolescentes da mesma idade, podem estar em fases diferentes de desenvolvimento e maturação, requerendo uma abordagem diferenciada no ensino de Dança. Os professores precisam estar atentos às particularidades de cada discente, ajustando as exigências técnicas e físicas da aula, conforme o Estágio de maturação e desenvolvimento individual (Barreiros, 2016).

Outro aspecto crucial é a interação entre desenvolvimento e a aprendizagem. Durante a adolescência, a capacidade de aprender novas habilidades motoras é influenciada pelas mudanças nas proporções corporais e pela maturação dos sistemas neuromusculares. O treino deve, portanto, focar no refinamento das habilidades técnicas e na adaptação dos movimentos às novas proporções do corpo, evitando, sobrecargas que levem a lesões ou estados de *burnout* (Bittar et al., 2020).

Por fim, a maturação também implica na necessidade de um cuidado especial com a saúde física e mental dos jovens estudantes. O treino intensivo, se não for bem equilibrado com uma alimentação adequada, descanso suficiente e suporte emocional, pode levar a problemas como distúrbios hormonais, fraturas de 'stress', e disfunções no desenvolvimento sexual e na saúde óssea (Xarez, 2021). Desta forma, revela-se fundamental que o ensino de Dança, durante a adolescência, seja conduzido para respeitar o ritmo de crescimento e maturação de cada sujeito, promovendo um desenvolvimento saudável e equilibrado.

Apêndice B — Descrição e análise do público-alvo

Estudantes do 9.º e 10.º anos

9.º ANO

Tabela 16

Estudantes do 9.º ano da EBSLAV

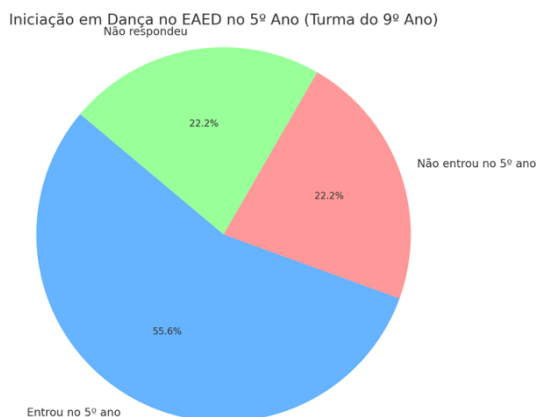
9.º ano	Idade	Entrou no 1.º ano	Quer seguir Dança profissionalmente	Especialização
N1	14	Sim	Sim	Indefinida
N2	15	Sim	Sim	Intérprete e Coreógrafa
N3	15	Não	Sim	Professora
N4	15	Sim	Não	Não aplicável
N5	15	Não	Não	Não aplicável
N6	15	Sim	Não	Não aplicável
N7	15	Sim	Sim	Sim
N8	15	Não respondeu	Não respondeu	Não aplicável
N9	15	Não respondeu	Não respondeu	Não aplicável

Nota: A tabela apresenta a codificação dos estudantes do 9.º ano da Escola Básica Secundária Luís António Verney (EBSLAV), detalhando informações relacionadas à idade, ano de iniciação no EAED (1.º ano), interesse em seguir a carreira de Dança profissionalmente, e a especialização pretendida. A tabela revela a diversidade de respostas entre os estudantes, com alguns já determinados a seguir uma carreira na Dança como intérpretes ou coreógrafos, enquanto outros manifestaram desinteresse ou não responderam às perguntas sobre o futuro profissional.

1. Análise dos percursos de formação dos estudantes do 9.º ano

Figura 4

Iniciação em Dança no EAED



Análise dos dados:

- **Entrou no 1.º ano (55,6%):** Mais da metade dos estudantes (5 de 9) iniciou a sua formação em Dança no 5.º ano. Isso indica que a maioria dos estudantes que continuam no EAED começou a sua especialização cedo, o que é fundamental para o desenvolvimento contínuo na Dança.

•

Nota: O gráfico (fig.4) representa a iniciação em Dança no EAED, no 1.º ano, dos estudantes da turma do 9.º ano. Os gráficos aqui apresentados foram elaborados pela estagiária.

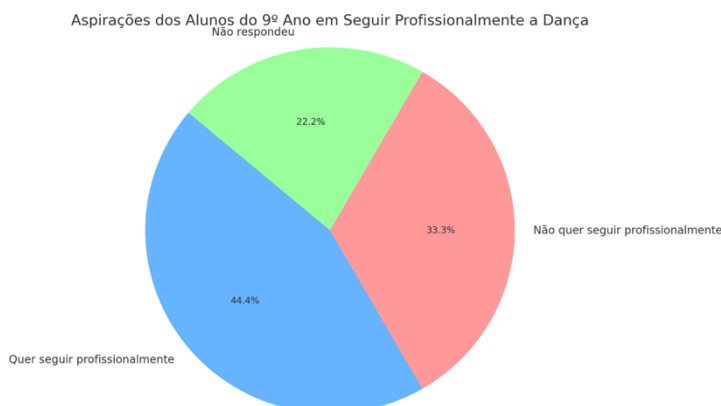
Não entrou no 1.º ano (22,2%): Dois estudantes, não começaram a sua formação no 5.º ano, o que se reflete no seu nível de aquisição de conhecimentos.

- **Não respondeu (22,2%):** Dois estudantes não forneceram informações sobre o seu início no EAED, o que pode sugerir incerteza ou falta de clareza sobre a sua trajetória educacional.

2. Análise das aspirações profissionais dos estudantes do 9.º ano

Figura 5

Aspirações profissionais dos estudantes do 9.º ano



Análise dos dados:

- **Quer seguir profissionalmente (44,4%):** Quatro dos nove estudantes, expressaram interesse em seguir uma carreira profissional na Dança.
- **Não quer seguir profissionalmente (33,3%):** Três estudantes, já decidiram, que não pretendem seguir a Dança como carreira. Isso pode refletir uma diversidade de interesses entre os estudantes, que, apesar de apreciarem a Dança, não a veem como uma vocação profissional.
- **Não respondeu (22,2%):** Dois estudantes não forneceram informações sobre as suas aspirações. Essa ausência de dados pode ser indicativa de incertezas ou desinteresse relativamente ao futuro na área da Dança.

Esta distribuição, revela que, no 9.º ano, as aspirações dos estudantes estão divididas, com uma leve maioria inclinada a seguir a Dança profissionalmente, enquanto uma parte significativa, já decidiu não seguir por esse caminho. No final do ano letivo, os estudantes têm de tomar a decisão se irão prosseguir os seus estudos no EAED, ou prosseguir a via do ensino-regular. Nesta turma, existem grandes discrepâncias ao nível do compromisso e atitudes em aula, aspetos observados ao longo das nossas observações e experiências, o que se reflete na decisão de três estudantes em não prosseguirem, no entanto, um desses estudantes, foi das mais aplicadas durante o ano letivo e ao longo do Estágio. Há também uma presença notável de indecisão ou falta de clareza sobre o futuro, o que pode requerer maior orientação educacional.

10.º ANO

Tabela 17

Estudantes do 10.º ano da EBSLAV

10.º	Idade	Entrou no 1.º ano	Quer seguir Dança profissionalmente	Especialização
D1	15	Sim	Indecisa	Indecisa
D2	15	Sim	Indecisa	Indecisa
D3	15	Não	Sim	Intérprete, Coreógrafa, Estudos Relacionados
D4	16	Sim	Sim	Intérprete e Coreógrafa

D5	16	Sim	Sim	Intérprete e Coreógrafa
D6	16	Sim	Indecisa	Indecisa
D7	16	Não	Indeciso	Coreógrafo ou Professor
D8	16	Sim	Sim	Coreógrafo, Intérprete, Investigador e Professor
D9	16	Não respondeu	Não respondeu	Não aplicável
D10	17	Sim	Sim	Coreógrafa e Professora

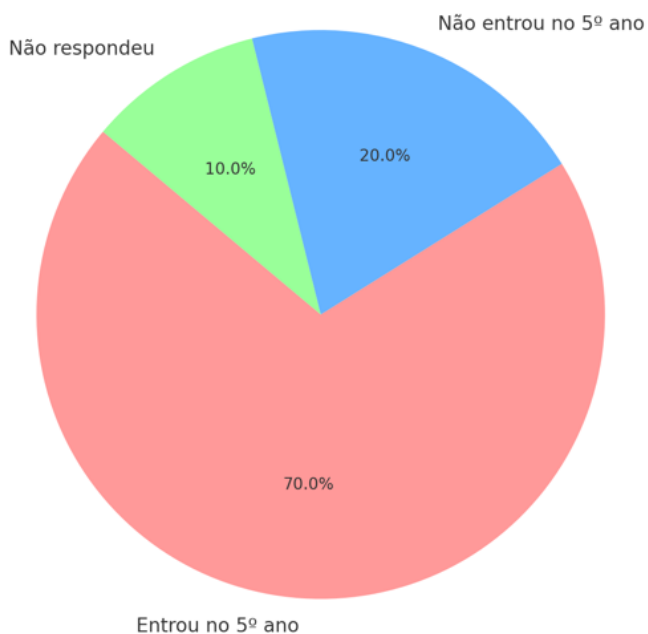
Nota: A tabela codifica os estudantes do 10.º ano da Escola Básica Secundária Luís António Verney (EBSLAV), fornecendo detalhes sobre a idade, o momento de entrada no EAED (1.º ano), o interesse em seguir uma carreira na Dança, e as especializações pretendidas. Observa-se que a maioria dos estudantes demonstra interesse em seguir a Dança profissionalmente, com especializações variadas, incluindo intérprete, coreógrafo e professor. No entanto, alguns estudantes ainda permanecem indecisos quanto às suas escolhas futuras, refletindo a diversidade de ambições e níveis de certeza entre os estudantes.

3. Análise dos percursos de formação dos estudantes do 10.º ano

Figura 6

Iniciação em Dança no EAED

Distribuição dos alunos do 10º ano por início da formação no EAED



Análise dos dados:

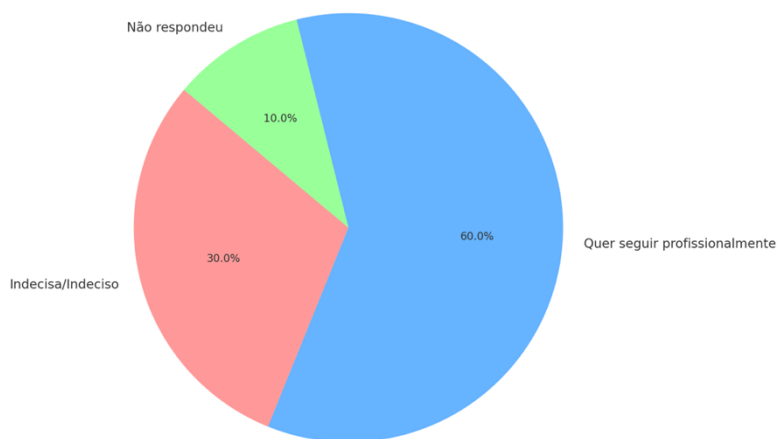
- **Entrou no 1.º ano (70%):** A maioria dos estudantes (sete de dez), iniciou a sua formação em Dança no 1.º ano. Isso sugere que a maioria dos estudantes que seguem no EAED começaram a sua especialização com 10 anos, o que é comum em programas de formação artística, onde a preparação desde os primeiros anos é crucial para o desenvolvimento técnico e artístico.
- **Não entrou no 1.º ano (20%):** Dois estudantes não começaram a sua formação no 1.º ano. Estes dados revelam a diversidade de percursos e formação destes estudantes.
- **Não respondeu (10%):** Um estudante não forneceu informações sobre o seu início no EAED. Essa ausência de dados pode ser relevante para futuras avaliações ou análises.

4. Análise das aspirações profissionais dos estudantes do 10.º ano

Figura 7

Aspirações profissionais dos estudantes do 10.º ano

Aspirações dos Alunos do 10º Ano em Seguir Profissionalmente a Dança



Nota: O gráfico acima (fig.7.), representa as aspirações dos estudantes do 10.º ano em seguir profissionalmente a Dança.

Análise dos dados:

- **Quer seguir profissionalmente (60%):** A maioria dos estudantes (6 de 10) tem a intenção de seguir carreira na Dança. Isso demonstra um forte comprometimento e interesse por parte desses estudantes em continuar a desenvolver as suas habilidades e evoluir para uma carreira profissional. A especialização desejada por

esses estudantes inclui áreas como interpretação, coreografia e até estudos relacionados, com a anatomia e fisioterapia.

- **Indecisa/Indeciso (30%):** Três estudantes continuam indecisos sobre seguir ou não uma carreira na Dança. Esta incerteza pode refletir a necessidade de mais orientação ou exposição a diferentes aspectos do campo profissional para apoiar os estudantes nessa decisão.
- **Não respondeu (10%):** Um estudante não forneceu uma resposta quanto às suas aspirações. A falta de resposta pode indicar desinteresse, dúvida ou uma questão pessoal que não foi expressa no questionário.

Essa distribuição mostra que, embora a maioria dos estudantes esteja determinada a seguir a Dança profissionalmente, ainda há uma parcela significativa que não está completamente certa sobre o seu futuro na área, sugerindo a importância de suporte contínuo e orientação vocacional, respeitando sempre as ideias dos estudantes, valorizando-as e debatendo-as.

Apêndice C — Consentimento livre e informado

CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

Investigação no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança

Exmo. Encarregado de Educação,

No âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, pela Escola Superior de Dança, encontro-me a desenvolver o meu estágio profissionalizante com a turma do 6º grau/ 10.º ano, da Escola Básica e Secundário Luís António Verney. O projeto de Estágio intitula-se: *uma proposta metodológica somática para o conhecimento corporalizado a partir das técnicas de Dança Contemporânea para estudantes do 5º e 6º grau do Ensino Artístico Especializado da Dança da Escola Luís António Verney.*

No prosseguimento desta investigação, solicito a vossa excelência que autorize o seu educando a participar num inquérito por questionário, e, a captação de imagens no decorrer das aulas em que estaremos a desenvolver este projeto. Os dados recolhidos servirão para enriquecer e esclarecer a presente investigação. Sob orientação da Professora Especialista Sylvia Rijmer, garantimos a confidencialidade e o anonimato dos participantes, bem como a proteção de direitos na utilização dos dados recolhidos. Reforçamos que a captação de imagens será utilizada para os fins expressos, sem divulgação ao exterior. Para podermos avançar com a implementação do Estágio e a recolha de dados — captação de imagens, registo de dados em diários de observação e inquéritos, será necessário a sua autorização por escrito, assinando a declaração abaixo inserida.

Com os melhores cumprimentos, agradeço antecipadamente a sua especial atenção e cuidado.

Maria Borges da Gama



Eu _____ Encarregado) a) de Educação do
estudante _____

Declaro que tomei conhecimento dos objetivos do inquérito, e, que autorizo a captação de imagens e a participação do meu educando no projeto de Estágio profissionalizante da aluna estagiária Maria Borges da Gama.

Assinatura do Encarregado) a) de Educação

Data: _____

Apêndice D — Ferramenta de recolha de dados

Figura 8

Fotografia do diário de bordo utilizado durante o Estágio.



Nota: A figura apresenta uma foto do diário de bordo utilizado durante o Estágio, no qual foram registadas notas de observação, reflexões escritas e comentários sobre o progresso pedagógico e técnico dos estudantes. Este diário foi uma ferramenta essencial para acompanhar o desenvolvimento das atividades, permitindo uma análise contínua e reflexiva da prática pedagógica e da implementação dos princípios somáticos ao longo do Estágio.

Apêndice E — Plano cronológico do Estágio

PLANO DE AÇÃO: 1.º período

1/09/2023 primeira reunião com a escola cooperante: com a coordenadora do departamento de Dança, professora Irina Soares, professora orientadora Sylvia Rijmer, e a aluna estagiária Maria Borges. Objetivo da reunião: delinear estratégia de plano de ação para desenvolver o Estágio;

Tabela 18

Cronograma detalhado do Estágio com a distribuição de horas letivas por fase e turma

Fase de Estágio	Data	Horas	Disciplina Turma
Observação Estruturante			
Prof. Titular MBC	25 set.	10:15 às 11:45	TDCont — 10.º ano
	25 set.	17:10 às 18:40	Criação Coreográfica — 9.º ano
	28 set.	8:30 às 10:00	TDCont — 10.º ano
	28 set.	15:30 às 17:00	Oficina Coreográfica — 10.º ano (ensaio conjunto das turmas de 10.º e 11.º ano)
	1 out.	18:00 às 20:30	Comemoração do Dia da Freguesia do Beato
	9 out.	17:10 às 18:40	Criação Coreográfica - 9.º ano
	12 out.	8:30 às 10:00	TDCont — 10.º ano
	12 out.	10:15 às 11h45	TD Clássico — 10.º ano
	12 out.	13:45 às 15h15	TDCont — 9.º ano
	12 out.	15:30 às 17:00	Oficina Coreográfica — 10.º ano
TOTAL: 15,5 HORAS / 9 AULAS			
Participação Acompanhada			
Prof. Titular MBC	16 out.	17:10 às 18:40	Criação Coreográfica - 9.º ano
	23 out.	17:10 às 18:40	Criação Coreográfica - 9.º ano
	26 out.	15:30 às 17:00	Oficina Coreográfica — 10.º ano (aula pré leção autónoma; aula conduzida pela aluna estagiária, ausência da prof. Titular)
	30 out.	17:10 às 18:40	Criação Coreográfica - 9.º ano
	2 nov.	15:30 às 17:00	Oficina Coreográfica — 10.º ano
TOTAL: 7,5 HORAS / 5 AULAS			
Lecionação Autónoma			
	9 nov.	15:30 às 17:00	Oficina Coreográfica — 10.º ano
	13 nov.	17:10 às 18:40	Criação Coreográfica - 9.º ano
	16 nov.	15:30 às 17:00	Oficina Coreográfica — 10.º ano
	4 dez.	17:10 às 18:40	Criação Coreográfica - 9.º ano
TOTAL: 6 HORAS / 4 AULAS			

PLANO DE AÇÃO: 2.º período

12/01/2024 Reunião *online* agendada com a Professora Irina Soares, coordenadora do departamento de Dança, e a Professora Margarida B.C., titular. O objetivo principal é alinhar o Estágio com o calendário letivo e as necessidades curriculares. Discutimos os constrangimentos do calendário e como adaptar o Estágio aos planos pedagógicos estabelecidos para as disciplinas de Criação Coreográfica (9.º ano) e Oficina Coreográfica (10.º). Pretende-se criar um plano de Estágio que complemente eficazmente o currículo existente, considerando as metas de aprendizagem dos estudantes e as metodologias preferidas pela professora titular. Esta reunião foi crucial para garantir uma integração harmoniosa do estagiário no ambiente escolar e maximizar o benefício mútuo da experiência de Estágio.

Fase de Estágio	Data	Horas	Disciplina Turma
Observação Participante			
Prof. titular Margarida B. C.	15 jan.	17:10 às 18:40	Criação Coreográfica — 9.º ano
	18 jan.	15:30 às 17:00	Oficina Coreográfica — 10.º ano
	22 jan.	17:10 às 18:40	Criação Coreográfica — 9.º ano
Sylvia Rijmer	25 jan.	15:30 às 17:00	Oficina Coreográfica — 10.º ano
	1 fev.	15:30 às 17:00	Oficina Coreográfica — 10.º ano
Sylvia Rijmer	5 fev.	17:10 às 18:40	Criação Coreográfica - 9.º ano (preparar material coreográfico para a gala do 9.º ano; maria conduz a aula até a M. chegar)
	12 fev.	17:10 às 18:40	Criação Coreográfica - 9.º ano
	15 fev.	15:30 às 17:00	Oficina Coreográfica — 10.º ano
	19 fev.	17:10 às 18:40	Criação Coreográfica - 9.º ano
	22 fev.	15:30 às 17:00	Oficina Coreográfica — 10.º ano

TOTAL: 16,5 HORAS / 11 AULAS

Lecionação Autônoma			
	26 fev.	8:30 às 10:00	TDCont — 10.º ano
	27 fev.	10:15 às 11:45	TDCont — 10.º ano
	27 fev.	12:00 às 13:30	Oficina Coreográfica — 10.º ano
	29 fev.	8:30 às 10:00	TDCont — 10.º ano
	29 fev.	15:30 às 17:00	Oficina Coreográfica — 10.º ano (estudantes dos 11.º presentes)
	1 mar.	10:15 às 11:45	Criação Coreográfica - 9.º ano
	1 mar.	12:00 às 13:00	TDCont — 10.º ano
Observação	7 mar.	15:30 às 17:00	TDCont 10.º ano - aula de preparação de exame

TOTAL: 10,5 HORAS / 7 AULAS

PLANO DE AÇÃO: 3.º período

Fase do Estágio	Data	Horas	Disciplina Turma
Observação não participante			
Prof. titular Margarida B. C.	18 abr.	8:30 às 10:00	TDCont — 10.º ano Reunião com prof. Titular estabelecendo que iria voltar mais tarde para terminar o Estágio.
	2 mai.	15:30 às 17:00	Semana da DANÇA: aula orientada pelo prof. convidado Bruno Duarte
	16 mai.	15:30 às 17:00	Oficina Coreográfica — 10.º (Limpeza do material de repertório para exame)
Júri: Teresa Alves da Silva; Margarida B.C.; Sara S.	17 mai.	10:00 às 12:00	Exame de TDCont 10.º ano
	21 mai.	13h30 às 16:30	Semana da Dança — ensaios do espetáculo final
TOTAL: 6 HORAS / 4 AULAS			

24 a 27 de abril de 2024: Para terminar o Estágio, a aluna estagiária encontrou espaço no calendário após acordo com escola cooperante e prof. titular, estabelecendo as seguintes horas.

Lecionação Autónoma			
	28 mai.	10:15 às 11:45	TDCont — 10.º ano
	28 mai.	12:00 às 13:30	TDCont — 10.º ano
	29 mai.	10:15 às 11:45	TDCont — 10.º ano
	29 mai.	13:45 às 15:15	TDCont — 9.º ano
	29 mai.	15:15 às 16:45	TDCont — 9.º ano
	31 mai.	12:00 às 13:30	TDCont — 9.º ano
TOTAL: 9 HORAS / 6 AULAS			

NÚMERO DE HORAS TOTAL			
Observação estruturante	Participação acompanhada	Observação participante	Lecionação autónoma
21,5	7,5	16,5	25,5
9.º ano: 4,5 horas 10.º: 17 horas	9.º ano: 4,5 horas 10.º: 3 horas	9.º ano: 7,5 horas 10.º: 9 horas	9.º ano: 9 horas 10.º: 16,5 horas
TOTAL: 71 HORAS / 46 AULAS			

Nota: Este cronograma resume as diferentes fases do Estágio, destacando a distribuição das horas dedicadas à observação, participação acompanhada e lecionação autónoma. O Estágio englobou 71 horas no total, divididas entre 9.º e 10.º anos, com foco significativo no 10.º ano. Este reflete, também, o maior contacto com a turma do 10.º ano, que contou com um número significativamente superior de horas durante a lecionação autónoma e a observação participante. Essa diferença possibilitou um acompanhamento mais próximo e detalhado do desenvolvimento técnico e artístico dos estudantes do 10.º ano, em comparação com o 9.º ano, garantindo uma prática de Estágio mais aprofundada.

Apêndice F — Plano de atividades da ELAV

Tabela 19

Plano de atividades das turmas do 9.º e 10.º anos, estipuladas no programa curricular da ELAV

Período	Atividade	Turmas	Datas	Local	Outras Informações
1.º PERÍODO	Comemoração do Dia da Freguesia do Beato	9.º ano + Secundário	1 de outubro	Convento do Beato	Ensaios de 11 a 14 de setembro, 29 de setembro e 1 de outubro.
	Testes com Júri Interno	Todas as turmas	20 a 30 de novembro	Escola Sede	N/A
	Semana de Projetos Natal	5.º ao 12.º ano	11 a 15 de dezembro	Escola Sede	N/A
	Espectáculo de Natal - Pinóquio	5.º ao 12.º ano	Ensaios: 11 a 14 Espectáculo 15 de dezembro	Biblioteca de Marvila	Espectáculo de Natal do Ensino Artístico Especializado da Dança
2.º PERÍODO	Projeto “Pés” - Marina Nabais	9.º e 10.º	7, 8 e 9 de fevereiro	Escola Sede	Projeto
	Espectáculos Projeto Criativo	10.º ao 12.º ano	9 de fevereiro Ensaios: 8 de fevereiro	Auditório Camões	N/A
	Gala de Finalistas	9.º ano	21 de fevereiro; Ensaios: 20 de fevereiro	Biblioteca de Marvila	N/A
	Residência Artística	12.º ano	26 de fevereiro a 3 de março	Montemor-o-Novo	Residência Artística no Espaço do Tempo
	Festival de Jovens Coreógrafos da Verney	9.º ao 12.º ano	18 e 19 de março	Biblioteca de Marvila	Festival de Jovens Coreógrafos da Verney — 2024
	Testes — abertos à Comunidade	Todas as turmas	15 de março	Escola Sede	N/A
	Semana de Projetos - Páscoa	9.º ao Secundário	18 a 22 de março	Escola Sede	Semana Intensiva de Preparação para o Espectáculo Final
3.º PERÍODO	Semana da Dança	Todos os estudantes	29 de abril a 3 de maio	Escola Sede	Semana da Dança
	Júri interno e externo	10.º	6 a 17 de maio	Escola Sede	Testes do 3.º Período (Presença da Professora Teresa Alves da Silva)
	Espectáculos 'Com os Pés' de Marina Nabais	Todas as turmas	9 de maio	Biblioteca de Marvila	N/A
	Semana de Projetos - Preparação para Espectáculo Final	9.º ao Secundário	Junho a 1 de julho	Escola Sede	Semana Intensiva de Preparação para o Espectáculo Final (1 julho)

Apêndice G — Correspondência eletrônica com a escola cooperante

Neste apêndice, apresentamos a correspondência eletrônica trocada com as diferentes partes envolvidas no processo de adaptação às contingências do contexto escolar. Esta documentação inclui a correspondência eletrônica, trocada com a Escola Cooperante. Estas trocas de correspondência, refletem, o esforço contínuo, de alinhamento dos procedimentos metodológicos, com as necessidades específicas da escola cooperante, Luís António Verney.

A seleção do para este apêndice, foi feita com base na relevância para as decisões tomadas e no impacto direto sobre o desenvolvimento das atividades letivas. Cada conjunto de mensagens eletrônicas é acompanhado de uma breve descrição do contexto e dos ajustes discutidos, facilitando a compreensão da evolução do plano de ação ao longo dos diferentes períodos letivos.

Seleção 1. Adaptação e delineação do Estágio

A tabela a seguir, documenta a troca de mensagens eletrônicas entre os principais envolvidos na coordenação e execução das atividades do EAE da Dança, da escola cooperante Luís António Verney. As mensagens, datadas de 5 de setembro de 2023, evidenciam a colaboração entre as partes para o alinhamento das atividades planeadas. O primeiro, enviado pela professora coordenadora, contém o documento das atividades a serem realizadas, enquanto os correios eletrônicos subsequentes refletem o reconhecimento e a integração dessas informações no planeamento pedagógico. Essa correspondência serve como prova do processo contínuo de ajuste e adaptação às necessidades do contexto escolar.

Data	Remetente	Destinatário(s)	Conteúdo Resumido	Anexo
5 de setembro de 2023	Irina Soares	aluna estagiária e prof. orientadora	Envio das atividades do EAE de Dança da Verney conforme combinado.	Verney_atividade_EAE Dança_23.24.pdf
5 de setembro de 2023	Sylvia Rijmer	Irina Soares Bento	Agradecimento pelo envio das atividades.	Verney_atividade_EAE Dança_23.24.pdf
5 de setembro de 2023	Aluna estagiária	Irina Soares Bento	Agradecimento e confirmação de que a informação será usada para atualizar o plano.	Não

Seleção 2. Proposta de plano de ação para o Estágio

A tabela a documenta a troca de *e-mails* relacionados à proposta de plano de ação para o projeto de Estágio da aluna estagiária Maria Borges da Gama. A comunicação, datada de 8 de setembro de 2023, destaca a flexibilidade do plano proposto, elaborado conforme as discussões anteriores e estava sujeito a ajustes conforme as necessidades do contexto escolar. O *e-mail* também inclui um pedido para iniciar a fase de observação, antes da aprovação formal do plano.

Data	Remetente	Destinatário(s)	Conteúdo Resumido	Anexo
8 de setembro de 2023	Maria Borges da Gama	Irina Soares Bento, Sylvia Rijmer	Envio de proposta de plano de ação para o Estágio, com pedido para assistir a um ensaio.	Proposta de plano de ação

Seleção 3. Ponto de situação, calendarização e consentimento livre e informado

A tabela documenta a troca de mensagens eletrônicas relacionadas ao ponto de situação, à calendarização do 1.º período e ao documento de Consentimento Livre e Informado para o Estágio de Maria Borges da Gama. A comunicação, datada de 8 de outubro de 2023, inclui um agradecimento à comunidade escolar e o envio de três anexos: notas de campo, a calendarização do 1.º período, e o documento de consentimento que será distribuído aos estudantes participantes da investigação do Estágio.

Data	Remetente	Destinatário(s)	Conteúdo Resumido	Anexo
8 de outubro de 2023	Maria Borges da Gama	Irina Soares Bento, Sylvia Rijmer, Ana Margarida Belo Costa	Agradecimento à comunidade escolar, envio de notas de campo, calendarização do 1.º período, e documento de consentimento.	NOTAS DE CAMPO- set out.pdf, CALENDARIZAÇÃO 1.ºP.pdf, Consentimento Livre e Informado MBG.pdf

Seleção 4. Estágio de Maria Borges na ELAV

A tabela a seguir documenta a troca de *e-mails* relacionados ao Estágio de Maria Borges da Gama na Escola Luís António Verney (ELAV) durante o 1.º período letivo. A comunicação, datada de 22 de dezembro de 2023, envolve um resumo das atividades realizadas, agradecimentos pela oportunidade de Estágio, e um planejamento para a continuação das atividades no próximo período. A resposta da professora orientadora expressa satisfação com o progresso do Estágio e confirma a continuidade do apoio ao longo do processo.

Data	Remetente	Destinatário(s)	Conteúdo Resumido	Anexo
22 de dezembro de 2023	Maria Borges da Gama	Irina Soares Bento	Resumo das atividades do 1.º período, agradecimento, e proposta de futura reunião delinear o 2.º período do Estágio em conjunto com a prof. titular.	IMG_3400.jpg, O diário de reflexão individual.pdf, REFLEXÃO da 2.ª aula e PLANO 3.ª aula.pdf
22 de dezembro de 2023	Maria Borges da Gama	Irina Soares Bento, Margarida Belo Costa, Sylvia Rijmer	Envio de resumo das atividades e materiais relacionados ao Estágio, com agradecimentos à comunidade escolar.	IMG_3306.MOV, PHOTO-2023-11-16-17-00-54 2.jpg, PHOTO-2023-11-16-17-00-54 3.jpg, PHOTO-2023-11-16-17-00-54.jpg, VIDEO-2023-11-16-16-59-25 2.mp4, VIDEO-2023-11-16-16-59-25.mp4, VIDEO-2023-11-16-16-59-46.mp4, VIDEO-2023-11-16-16-59-56.mp4, VIDEO-2023-11-16-17-00-12.mp4, VIDEO-2023-11-16-17-00-28.mp4, VIDEO-2023-11-16-17-00-54.mp4
22 de dezembro de 2023	Irina Soares Bento	Maria Borges da Gama, Margarida Belo Costa, Sylvia Rijmer	Resposta com confirmação de reunião e expressando satisfação com o progresso do Estágio.	Não

5 de janeiro de 2024	Sylvia Rijmer	Maria Borges da Gama	Felicitações e envio de leituras complementares para apoiar o Estágio e a pesquisa.	2019DancePedagogy.pdf, Contemporary Approaches to Dance Pedagogy.pdf, Embodied-Cognition-and-Its-Implications-in-Education-An-Overview-of-Recent-Literature.pdf, Expert Dancing!.pdf, integration-of-somatics-as-an-essential-component-of-aesthetic-dance-education.pdf, GTT_Model_Handout_A4.pdf, Somatic-studies-and-dance.pdf, Teaching Dance in the 21st Century _ Amsterdam Univ of the Arts.pdf, The integration-of-somatics-as-an-essential-component-of-aesthetic-dance-education.pdf, TheSelf.pdf
----------------------	---------------	----------------------	---	---

Seleção 5. Reunião com a coordenadora e prof. titular de planeamento do 2.º período

A tabela a seguir documenta a troca de *e-mails* relacionada ao convite para uma reunião via Zoom, enviada por Maria Borges da Gama em 12 de janeiro de 2024. entrada.

Data	Remetente	Destinatário(s)	Conteúdo Resumido	Anexo
12 de janeiro de 2024	Maria Borges da Gama	Irina Soares Bento, Margarida Belo Costa	Convite para reunião Zoom agendada, com link, ID da reunião e senha de acesso.	Não

Seleção 6. Planeamento da semana de 26 de fevereiro a 1 de março

A tabela a seguir documenta a troca de *e-mails* relacionados ao planeamento das atividades da semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024. A comunicação envolve a coordenação de horários entre Maria Borges da Gama e a escola cooperante, com ajustes feitos para acomodar a disponibilidade de todos os envolvidos.

Data	Remetente	Destinatário(s)	Conteúdo Resumido	Anexo
20 de fevereiro de 2024	Maria Borges da Gama	Irina Soares Bento, Margarida Belo Costa	Envio de disponibilidade de horários para a semana de 26 de fevereiro a 1 de março.	Não
20 de fevereiro de 2024	Irina Soares Bento	Maria Borges da Gama, Margarida Belo Costa	Confirmação de que verificará a disponibilidade e dará retorno.	Não
22 de fevereiro de 2024	Irina Soares Bento	Maria Borges da Gama	Ajustes nos horários sugeridos e envio do horário da Profª Diana.	Horário da Diana (anexo não especificado)
25 de fevereiro de 2024	Maria Borges da Gama	Irina Soares Bento	Confirmação detalhada dos horários ajustados para a semana.	Não
26 de fevereiro de 2024	Irina Soares Bento	Maria Borges da Gama	Correção final dos horários da sexta-feira.	Não
26 de fevereiro de 2024	Maria Borges da Gama	Irina Soares Bento	Agradecimento pela confirmação dos horários corrigidos.	Não

Seleção 7. Relatório e *feedback* sobre atividades da semana de 26 de fevereiro a 1 de março

A tabela a seguir documenta a troca de *e-mails* relacionados ao Relatório das atividades realizadas por Maria Borges da Gama na semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024. A

comunicação inclui detalhes sobre as aulas ministradas, a participação dos estudantes, e a receção das atividades pelos estudantes e pela comunidade escolar. Também são discutidas questões técnicas e organizacionais, incluindo o ‘feedback’ da orientadora e a sugestão de um encontro para discutir os próximos passos.

Data	Remetente	Destinatário(s)	Conteúdo Resumido	Anexo
3 de março de 2024	Maria Borges da Gama	Margarida Belo Costa, Irina Soares Bento, Sylvia Rijmer	Relatório detalhado das atividades realizadas durante a semana, incluindo observações sobre a participação dos estudantes e os resultados alcançados.	Links para vídeos das aulas, 27 fev - Leonor - Carolina - Patricia .MOV, 27 fev dueto Rafaela e Laura.MOV, exploração cadeiras.MOV, entre outros.
3 de março de 2024	Sylvia Rijmer	Maria Borges da Gama	Feedback positivo sobre o acompanhamento das atividades e sugestão de encontro para discutir detalhes do Estágio.	Não
6 de março de 2024	Sylvia Rijmer	Maria Borges da Gama	Confirmação de acesso aos arquivos e elogios pelo desempenho na aula da Margarida. Pergunta sobre a origem das músicas utilizadas.	Não
12 de março de 2024	Maria Borges da Gama	Sylvia Rijmer	Agradecimento pelo acompanhamento e pedido de orientação sobre desafios enfrentados durante o Estágio.	Não

Seleção 8. Horas de lecionação autónoma para conclusão do Estágio

A tabela a seguir documenta a troca de *e-mails* relacionados ao agendamento e confirmação das horas de lecionação autónoma necessárias para a conclusão do Estágio de Maria Borges da Gama. A comunicação, datada de 24 a 28 de maio de 2024, inclui pedidos de horários adicionais, confirmações de disponibilidade por parte dos professores, e agradecimentos pelo apoio recebido.

Data	Remetente	Destinatário(s)	Conteúdo Resumido	Anexo
24 de maio de 2024	Maria Borges da Gama	Irina Soares Bento, Diana Vieira, Sylvia Rijmer, Margarida Belo Costa	Pedido de horários adicionais para concluir as horas de lecionação autónoma necessárias para o Estágio.	Não
24 de maio de 2024	Diana Vieira	Maria Borges da Gama, Irina Soares Bento, Sylvia Rijmer, Margarida Belo Costa	Confirmação de disponibilidade para os horários solicitados.	Não
26 de maio de 2024	Sylvia Rijmer	Diana Vieira, Irina Soares Bento, Margarida Belo Costa, Maria Borges da Gama	Agradecimento pelo apoio ao Estágio e pela disponibilização dos horários.	Não
27 de maio de 2024	Irina Soares Bento	Sara Schürmann, Maria Borges da Gama, Diana Vieira, Sylvia Rijmer, Margarida Belo Costa	Confirmação dos horários disponíveis e apoio para a conclusão do Estágio.	Não

27 de maio de 2024	Maria Borges da Gama	Diana Vieira, Margarida Belo Costa, Sara Schürmann, Irina Soares Bento, Sylvia Rijmer	Resumo dos horários disponibilizados e agradecimento pelo apoio.	Não
28 de maio de 2024	Margarida Belo Costa	Maria Borges da Gama, Irina Soares Bento, Diana Vieira, Sylvia Rijmer, Sara Schürmann	Agradecimento pelo apoio e confirmação da disponibilidade para ajudar caso necessário.	Não

Seleção 9. Encerramento do Estágio na escola Verney

A tabela a seguir documenta a troca de *e-mails* relacionada ao encerramento do Estágio de Maria Borges da Gama na Escola Luís António Verney. A comunicação, datada de 20 a 22 de julho de 2024, inclui uma mensagem de agradecimento de Maria aos professores e colaboradores da escola, bem como respostas de reconhecimento e apoio por parte dos destinatários.

Data	Remetente	Destinatário(s)	Conteúdo Resumido	Anexo
20 de julho de 2024	Maria Borges da Gama	Irina Soares Bento, Diana Vieira, Sylvia Rijmer, Margarida Belo Costa, Sara Schürmann	Mensagem de encerramento do Estágio, com agradecimentos e reconhecimento pelo apoio recebido durante o ano letivo.	Não
22 de julho de 2024	Sylvia Rijmer	Maria Borges da Gama	Resposta elogiando o trabalho realizado por Maria e oferecendo suporte contínuo.	Não
22 de julho de 2024	Irina Soares Bento	Sylvia Rijmer, Margarida Belo Costa, Maria Borges da Gama	Agradecimento pela dedicação de Maria e expressão de alegria pelo sucesso do Estágio.	Não
22 de julho de 2024	Diana Vieira	Maria Borges da Gama	Mensagem de apoio para a conclusão do mestrado e disponibilidade para continuar ajudando.	Não

Transcrição de um exemplo de troca de correspondência

De: Maria Borges da Gama
Assunto: Informações da semana de 26 fev a 1 de março
Data: 3 de março de 2024 às 09:36:48 WET
Para: Margarida Belo Costa
Cc: Irina Soares Bento Sylvia Rijmer

Olá, Margarida,

Antes de mais, quero agradecer-te pela confiança e pelo espaço que me foi dado. Como tem sido durante todo o Estágio, tenho aprendido imenso contigo de uma forma muito generosa e natural.

Avanço agora para os detalhes do trabalho desta semana:

1. Plano de trabalho: preparação do teste de técnica de Dança contemporânea do 10.º - 4 aulas/6 horas;
2. Continuação dos trabalhos de criação dos estudantes do 10.º: 2 aulas/3 horas;
3. Aula com os estudantes do 10.º: explorei alguns exercícios para o Estágio, fazendo a ponte com o trabalho desenvolvido durante toda a semana - 1 aula/1,5 hora;

4. Aula com os estudantes do 9.º ano: continuidade dos seus trabalhos coreográficos - 1 aula/1,5 hora;
5. Total: 12 horas de leção autónoma.

informações do TDCo 10.º:

Presenças: [REDACTED] faltou na terça-feira, 27 fev. (diz que teve consulta) + [REDACTED] faltou quinta-feira, 29 fev. (diz que estava adoentada).

- Vídeo da última aula:

Fizemos a limpeza de todos os exercícios; nos exercícios dos pequenos e grandes saltos, eles ainda se perdem um pouco. Não fizemos a improvisação, pois optei pela limpeza dos exercícios e não quis arriscar dirigir a improvisação sem saber exatamente o que pretendia.

Observações sobre os estudantes:

- Todos os estudantes estiveram muito bem durante esta semana, foram muito educados, empenhados, e muitíssimo trabalhadores. Margarida, eles estão super dedicados, muito fixe!! :)
- P.S.: O [REDACTED] no final da última aula, teve aquelas saídas de sempre, mas não valorizei. Na verdade, ele até teve razão, mas claramente não consegue gerir a frustração e explode de uma forma incorreta. Terminou a aula de "trombas" (mas se vires o vídeo, ele esteve super focado durante toda a aula. É dos estudantes com menos correções, ele ouve tudo e aplica sem precisar chamar sua atenção).

Criação Coreográfica 10.º:

- Presenças: [REDACTED] faltou quinta-feira, 29 fev (diz que estava adoentada);

Aproveitei termos mais horas, e trabalhamos terça-feira e quinta-feira nos trabalhos deles. Trabalharam de forma autónoma, e fui intervindo, dando algumas sugestões ou ajudando no que me pediam. Os trabalhos não estão terminados, mas estão quase fechados. Todos avançaram e aproveitaram o tempo, sempre empenhados, explorando e avançando.

Não conseguimos filmar o resultado desta semana, já tinha tocado. Envio vídeos com excertos deles a trabalhar.

Oficina Coreográfica 9.º ano:

- Presenças: Faltou o [REDACTED] que, entretanto, apareceu a meio da aula, e a [REDACTED], em 1 de março.

Portanto, a [REDACTED] esteve a trabalhar comigo no solo inicial. Este grupo é o único que não tem o trabalho terminado! Pedi à [REDACTED] que, na segunda-feira, já que eles têm dois tempos de almoço, terminassem o trabalho! Vamos lá ver...

Os outros dois grupos terminaram, a [REDACTED] estava lesionada e marcou o movimento: envio-te os vídeos dos resultados. Dei algumas sugestões, mas amanhã vê o que achas e para onde ainda podem ir. :)

O grupo trabalhou muito bem, foram educados e estavam muito empenhados. A [REDACTED] e o [REDACTED], apesar de estarem muito atrasados, lá trabalharam algo.

Muito obrigada,
Beijinhos,

Maria Borges da Gama

Apêndice H — Estágio: Processo Metodológico

As fundamentações teóricas deste Estágio são duais. Por um lado, seguem as orientações metodológicas e pedagógicas do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da ESD, especificamente das disciplinas *Metodologias e Pedagogias da Dança Contemporânea I & II*. Estas disciplinas estruturam os pressupostos de ensino-aprendizagem, centrando-se no desenvolvimento da técnica, criatividade e consciência corporal dos estudantes.

Por outro lado, o Estágio também se fundamenta na metodologia proposta pelo próprio projeto de investigação, que integra práticas somáticas e a Investigação — Ação, refletindo uma abordagem exploratória e cíclica, que permite ajustes constantes com base na observação e reflexão contínuas. Assim, a prática pedagógica foi desenhada para alinhar estas duas vertentes: o cumprimento das diretrizes curriculares do Curso e a implementação de metodologias específicas de Estágio, visando a autonomia, a clareza técnica e a evolução do conhecimento incorporado dos estudantes.

FUNDAMENTAÇÕES TEÓRICAS

A prática didática deste Estágio, foi fundamentada em dois pilares principais: primeiro, nas premissas de ensino-aprendizagem abordadas na disciplina de Metodologias e Pedagogias da Dança Contemporânea, do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da ESD. Especificamente, foram consideradas a análise da função do professor de Dança, os efeitos do treino, a progressão dos níveis de aprendizagem, os critérios de progressão e desenvolvimento, bem como as ações motoras na Dança. Segundo, no contexto do nosso objeto de estudo, discutido neste Relatório de Estágio, foram implementadas estratégias pedagógicas adequadas para apoiar o desenvolvimento dos estudantes.

- **Função do professor de Dança**

O professor de Dança atua como agente de transformação, sendo responsável por criar mudanças significativas e transmitir conhecimento eficazmente. Este processo exige não apenas uma profunda experiência e conhecimento técnico, mas também, a capacidade de conduzir o ensino sem depender do ego. É essencial que a comunicação entre professor e estudantes, seja clara, solidária e empática, promovendo um ambiente de confiança, onde os estudantes, se sintam seguros para explorar e desenvolver as suas habilidades.

- **Função e efeito do treino em Dança**

O treino em Dança é uma prática essencialmente repetitiva, na qual a aprendizagem é consolidada por meio da repetição constante dos movimentos e sequências. Este processo repetitivo é fundamental para o desenvolvimento das chamadas “memórias musculares” (ESD, comunicação pessoal, 2023), que permitem aos intérpretes executar movimentos com precisão e fluidez.

Durante a fase de lecionação autónoma, a ênfase foi colocada na repetição de sequências de exercícios criativos e técnicos específicos, para aprimorar a execução dos movimentos e da consciência corporal dos estudantes. Além disso, houve um foco considerável na minimização da tensão muscular, visando evitar lesões e promover a eficiência dos movimentos. A estrutura das aulas, repetida em cada aula de LA, permitiu a consolidação gradual das competências dos estudantes, assegurando uma progressão contínua.

- **Progressão de níveis de aprendizagem**

Os estudantes foram classificados em três níveis principais: Elementar, Intermediário e Avançado. Esta categorização considerou a idade, o conhecimento prévio, a experiência na Dança e a motivação individual de cada estudante.

Nível Elementar: O foco esteve na introdução de movimentos básicos e na construção de uma base sólida de técnicas fundamentais, essenciais para o desenvolvimento posterior dos estudantes.

Nível Intermediário: Os estudantes foram encorajados a aprofundar o seu entendimento técnico, explorando movimentos mais complexos, como transições fluidas e a coordenação entre diferentes partes do corpo.

Nível Avançado: Embora este nível tenha sido menos explorado devido às especificidades do Estágio, as atividades foram adaptadas para promover a exploração interna e subjetiva dos estudantes, em vez de priorizar giros e saltos complexos. O foco principal foi ao alinhamento dinâmico e funcional, abordando competências básicas e intermediárias. As técnicas complexas foram introduzidas durante a Fase 2, uma vez que a fase de lecionação autónoma foi desenvolvida na estrutura da professora titular (MBC), o que possibilitou e exigiu uma compreensão mais profunda das relações corporais e do alinhamento.

- **Os objetivos gerais do Estágio**

Os princípios teórico-práticos referem-se aos conceitos e fundamentos que orientam tanto o pensamento como a prática numa metodologia ou abordagem específica. No contexto do ensino da Dança Contemporânea aqui descrito, estes princípios constituem a base para a conceção e implementação das atividades pedagógicas, sendo delineados para enfrentar problemas específicos observados no processo de ensino-aprendizagem. A seguir, serão detalhados os objetivos em questão.

1. Potenciar o conhecimento incorporado para dançar e criar

Este princípio sublinha a importância de explorar e desenvolver o conhecimento incorporado dos estudantes. O termo 'conhecimento incorporado' refere-se à compreensão intuitiva e implícita que os intérpretes adquirem sobre os seus corpos e movimentos, através da prática e da experiência. Contudo, muitas vezes, esse conhecimento permanece subentendido e pouco explorado conscientemente.

Objetivo: Tornar este conhecimento mais acessível e consciente, para os estudantes poderem utilizá-lo de forma mais eficaz na Dança e na criação coreográfica. Ao fazê-lo, os estudantes podem expandir as suas possibilidades de movimento e expressão, superando padrões familiares e explorando novas formas de movimento e expressão.

Aplicação Prática: Este objetivo é atingido por meio de exercícios e atividades que incentivam os estudantes a explorar os seus movimentos conscientemente, refletindo sobre o que fazem e como o fazem, e desenvolvendo uma compreensão mais profunda e compreensível das ações corporais.

2. Procurar um corpo esclarecido, organizado e deliberado

Este princípio centra-se na ideia de que o corpo, quando esclarecido sobre as suas próprias estruturas e capacidades, pode mover-se de forma mais eficiente, organizada e intencional.

Objetivo: Desenvolver um corpo que não execute apenas movimentos de forma automática, mas que faça escolhas conscientes e informadas durante a Dança. Um corpo esclarecido é aquele que entende as suas próprias limitações e potencialidades, organizando-se de forma otimizada para realizar movimentos com maior precisão e intencionalidade.

Aplicação Prática: Isto envolve o trabalho sobre o alinhamento postural, a consciência corporal e a clareza do movimento. Por meio de práticas somáticas e técnicas específicas de Dança Contemporânea, os estudantes são encorajados a perceber como os

seus corpos se movem e a fazer ajustes que melhorem a eficiência e a expressividade dos seus movimentos.

- **Relação entre teoria e prática**

Estes princípios teórico-práticos não são meros conceitos abstratos, mas diretrizes que orientam a prática pedagógica. Influenciam diretamente a estruturação das aulas, a escolha e implementação dos exercícios, bem como a reflexão e o *feedback* utilizados no processo de aprendizagem. A teoria (os princípios) orienta a prática, enquanto a prática (exercícios e atividades) permite testar e refinar a teoria, criando um ciclo contínuo de aprendizagem e desenvolvimento.

Resumo

Conhecimento Incorporado: Tornar consciente o saber implícito dos estudantes sobre os seus corpos e movimentos, ampliando as suas capacidades expressivas e criativas.

Corpo Esclarecido: Desenvolver um corpo que se move com eficiência e intencionalidade, baseado numa compreensão clara das suas estruturas e potencialidades.

Estes princípios são fundamentais para superar as limitações observadas nos estudantes, auxiliando-os a tornarem-se intérpretes mais conscientes, versáteis e expressivos, capazes de inovar e explorar novas possibilidades no campo da Dança Contemporânea.

Metodologia e finalidade didática prática de Estágio

1. **Conversa inicial:** Preparar o corpo-mente para a prática técnica e criativa.
2. **Exercícios exploração subjetiva e autónoma:** Estabelecer desde o início da aula uma atmosfera de consciência anatômica e de atenção plena.
3. **Reflexão física individual:** Explorar o potencial do conteúdo da aula por meio de explorações físicas, incentivando a individualidade e a criatividade na interpretação (física e artista) dos movimentos.

- **Estratégias Pedagógicas**

Demonstração e verbalização: A aula estagiária realizou demonstrações práticas dos movimentos, acompanhadas de instruções verbais claras. Isso garantiu que os estudantes compreendessem tanto a técnica quanto a intenção implícita dos movimentos.

Repetição: A repetição dos movimentos e conceitos em todas as fases do Estágio foi fundamental para reforçar a aprendizagem. Os estudantes repetiram sequências específicas ou experiências sugeridas utilizando diversas abordagens, como imagens, estímulos táteis, processos cognitivos, visuais, intelectuais, físicos e mais intuitivos. Essa diversidade de abordagens ajudou a consolidar a técnica e a desenvolver a memória muscular de forma ideacional, permitindo que materializassem os movimentos de maneira mais profunda e versátil.

Pesquisas autônomas: Os estudantes foram incentivados a realizar pesquisas autônomas, explorando individualmente os conceitos trabalhados em aula. Esta prática promoveu a autonomia e a autorreflexão, permitindo que cada estudante desenvolvesse uma compreensão pessoal do movimento.

Ferramentas somáticas: Foram integradas metodologias somáticas para aumentar a consciência corporal. Isso incluiu o uso de imagens, vídeos, sensações táteis, percepções internas, imagética, reconhecimento anatômico e princípios de gravidade. Essas ferramentas auxiliaram os estudantes no processo mente/corpo de maneira mais profunda, facilitando a execução de movimentos mais eficientes e conscientes.

Foco na individualidade dos estudantes: A aluna estagiária demonstrou disponibilidade para abordar as questões emergentes trazidas pelos estudantes, indo além dos objetivos específicos do Estágio. Priorizou sempre os processos de aprendizagem dos estudantes no cumprimento dos objetivos letivos, respeitando o ritmo e as necessidades de cada estudante.

Incentivo e motivação: A estagiária buscou continuamente motivar os estudantes, reconhecendo os erros como oportunidades de aprendizagem e orientando-os para possíveis soluções. Ela incentivou as descobertas e realizações dos estudantes, valorizando cada tentativa, esforço e conquista, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo e encorajador.

- **Análise da estrutura e fases da aula**

A estrutura das aulas foi dividida em três partes principais:

Preparação intelectual: Nesta fase, foram introduzidos e discutidos os conceitos teóricos que seriam explorados durante a aula. Esta preparação intelectual ajudou a contextualizar os exercícios práticos, fornecendo aos estudantes uma compreensão mais profunda dos princípios por trás dos movimentos.

Exploração física autônoma: Esta fase inicial preparou física e mentalmente os estudantes para a prática. Incluiu uma série de exercícios destinados a ativar os músculos, aumentar a circulação sanguínea e promover a flexibilidade. Além disso, esta fase focou-se

nas atividades de consciência corporal, incentivando os estudantes a focarem na respiração e na conexão mente-corpo.

Exercícios estruturados: Esses exercícios foram elaborados para aprofundar a consciência somática dos estudantes, promovendo uma maior conexão entre mente e corpo durante a execução dos movimentos.

Pesquisa/Reflexão física individual: A fase final da aula foi dedicada à exploração prática e criativa dos conceitos discutidos. Os estudantes foram incentivados a experimentar e investigar os movimentos em tempo real, utilizando o conhecimento adquirido para desenvolver novas formas de expressão e movimento.

- **Reflexões físicas e escritas individuais**

Na parte final da aula, os estudantes foram incentivados a integrar e aplicar os conceitos trabalhados, explorando o potencial expressivo e identitário através da pesquisa de movimento. Esta prática permitiu que os estudantes desenvolvessem uma compreensão mais pessoal e expressiva do movimento, conectando os princípios técnicos com a criatividade individual.

- **Competências e objetivos gerais**

Os principais objetivos incluíram:

Atenção e Consciência Corporal: Ativar os sistemas, cardiovascular, musculoesquelético e neuromuscular, promovendo uma consciência corporal integrada e um alinhamento dinâmico.

Alinhamento e Postura: Concretizar o corpo em movimento, garantindo que os estudantes gerissem o seu alinhamento corporal correto e eficiente durante a prática.

Competência técnica: Fortalecer e coordenar os grandes músculos e articulações, com foco na execução técnica precisa e eficiente dos movimentos.

Instrumentos de recolha de dados e avaliação

1. **Diário de bordo e registo em vídeo:** documentação contínua das estratégias pedagógicas empregadas e dos progressos observados ao longo das aulas. Este registo serviu como uma ferramenta valiosa para a reflexão e o planeamento de futuras intervenções pedagógicas. As observações permitiram uma análise objetiva e consistente do desempenho dos estudantes.

Metodologia e prática pedagógica

1. **Objetividade na Observação:** O uso de instrumentos padronizados, como as grelhas de observação, procurou uma avaliação consistente e imparcial das habilidades dos estudantes.
 2. **Diversidade de abordagens:** A prática pedagógica integrou tanto metodologias formais quanto criativas, permitindo uma abordagem abrangente que considerou tanto os aspectos técnicos quanto expressivos da Dança. Essa abordagem foi fundamentada na investigação-ação, proporcionando um ciclo contínuo de observação, reflexão e adaptação das estratégias de ensino.
 3. **Integração de conceitos Contemporâneos:** A combinação de elementos da Dança Clássica, Moderna e Contemporânea, com a consciência somática, criou uma prática pedagógica rica e diversificada. Essa integração pretendeu que os estudantes desenvolvessem uma compreensão profunda e holística do movimento.
1. **Continuação da Observação:** A necessidade de observação adicional foi identificada como crucial para o aprofundamento das práticas pedagógicas. Essa continuidade permitirá uma avaliação mais detalhada e um ajuste fino das estratégias de ensino.
 2. **Desenvolvimento de novos exercícios:** Com base nas observações e reflexões realizadas durante o Estágio, novas propostas pedagógicas serão desenvolvidas. Esses exercícios serão adaptados para atender às necessidades específicas dos estudantes e para continuar a promover o crescimento técnico e criativo.

Apêndice I — Análise descritiva do diário de bordo

DIÁRIO DE OBSERVAÇÃO 1

Análise descritiva do diário de observação — Aula 1 (25-09-23)

Turma: 10.º ano

Local: Escola Luís António Verney (estúdio 3)

Horário: 10:15 — 11:45

Observação da aula de técnica de Dança Contemporânea

Técnica: Análise descritiva e qualitativa com foco no progresso técnico e comportamental dos estudantes (8 estudantes presentes, dois ausentes) durante a aula

Descrição: No dia 25 de setembro de 2023, no Estúdio 3, das 10h15 às 11h45, observou-se uma aula de técnica de Dança Contemporânea da turma do 10.º, sob a orientação da Professora Margarida Belo Costa, com a participação de 8 estudantes, estando dois ausentes. O ambiente da aula encontrava-se devidamente organizado, e os estudantes estavam já posicionados no estúdio, revisitando os exercícios da aula anterior. O espaço, adequadamente iluminado, possuía piso de linóleo e não dispunha de espelhos, o que direcionava a atenção dos estudantes para a sensação interna do movimento, em vez de se basearem apenas no *feedback* visual.

A professora manteve uma postura relaxada ao longo de toda a aula, utilizando um tom de voz calmo e positivo. A professora titular permaneceu sentada num canto do estúdio durante a maioria do tempo, utilizando uma mesa ao lado para tomar notas e manipular a música. Verbalizou claramente os objetivos da aula, que visava preparar os estudantes para o teste do 1.º período, a ser realizado em novembro, detalhando os exercícios à medida que os introduzia.

Os estudantes mostraram-se motivados, o que se refletiu na postura atenta enquanto aguardavam as instruções. Durante a aula, a professora utilizou predominantemente *feedback* verbal, mantendo uma energia calma, elogiando e incentivando os estudantes. A professora adotou a estratégia de adicionar progressivamente dificuldade aos exercícios, acumulando conteúdos de aula para aula e desafiando os estudantes a manterem-se concentrados, além de testarem a sua capacidade de memorização e adaptação a novas dinâmicas dentro do mesmo vocabulário técnico. As correções foram, na sua maioria, verbais, com a professora a exemplificar apenas quando necessário.

No primeiro exercício, focado no trabalho de chão (8 tempos para os estudantes espreguiçarem, enrolamentos, *leg drop swing*, *slide*, *slide jeté*, cambalhota), observaram-se, como pontos positivos, a musicalidade dos estudantes e a adequação dos ataques ao movimento relativamente à dinâmica pretendida pela professora. A professora titular solicitou mais energia na perna durante os *leg swings*: “mais longe com a perna”; clarificou o movimento: “articula a cabeça com o plié e com os braços”; e incentivou um maior ataque no *slide jeté* e uma exploração mais ampla no momento livre: “usa o momento para espreguiçar o corpo todo”. Como pontos negativos, observou-se que os estudantes necessitavam melhorar a noção do uso do pé e do seu alinhamento postural. Foi notada a aplicação incorreta do alinhamento do pé (estudantes com pronação e supinação) e uma funcionalidade inadequada da cintura pélvica, especialmente nos *leg swings*, onde os estudantes utilizavam força excessiva nos músculos das coxas, em vez de libertarem a articulação coxofemoral em coordenação com o bom uso do pé no chão. Também se observou uma falta de consciência corporal em vários segmentos, como braços e mãos, que não foram utilizados para melhorar a eficiência do movimento. O excesso de tensão muscular e o uso ineficaz da gravidade foram particularmente críticos durante a execução dos enrolamentos e das cambalhotas.

No segundo exercício, que envolveu trabalho de pernas (*pliés*, *slides*, grandes segundas posições, *chassés*, *battement tendus*, *rond de jambe*, arabesque a 90°, *ripple* do tronco e volta en dehors), os estudantes demonstraram, de forma geral, falta de energia e fluidez durante a execução. Foram observadas dificuldades no alinhamento em paralelo e na abertura para o *turn out*. Alguns estudantes apresentaram arcos dos pés invertidos e má distribuição do peso, o que resultou num uso ineficiente do core e em transferências de peso incorretas, especialmente no *battement tendu*, no *grand rond de jambe a 90°* e nas segundas posições abertas. Verificou-se ainda um excesso de tensão muscular, particularmente nos músculos da bacia e glúteos, e uma falta de escuta corporal, devido ao alinhamento postural incorreto e à falta de enraizamento com o solo. A professora titular corrigiu os estudantes nas dinâmicas do exercício, esclarecendo o tempo e a dinâmica do *battement tendu*: “têm de ter mais consciência do movimento, ir mais longe, esticar o pé, manter o equilíbrio na perna de base”. Foi notório o uso do toque e de vocabulário anatómico por parte da professora como estratégia pedagógica para esclarecer a execução do *tilt*: “coloquem a vossa mão na vossa cintura e sintam a força que têm de fazer para subir a perna do outro lado”, permitindo aos estudantes sentirem a força de oposição necessária.

Em seguida, a professora solicitou aos estudantes que improvisassem durante uma deslocação de um ponto A para um ponto B, utilizando os elementos do exercício anterior. Os estudantes demonstraram dificuldades em manter o foco, tendendo a olhar para o chão

e para dentro de si, o que resultou em pouca projeção do movimento e fraca percepção espacial. Contudo, observou-se um ponto positivo: estes estudantes mostraram entusiasmo durante a improvisação, evidenciando gosto por esta parte da aula.

Por fim, a aula incluiu um exercício de saltos, onde a professora enfatizou a importância do alinhamento no *bounce*. Observou-se que os estudantes não utilizavam corretamente o calcanhar no chão, nem o plié eficazmente para impulsionar os saltos. O desalinhamento da cintura pélvica e o uso ineficiente do pé para amortecer o impacto, especialmente no *assemblé*, foram identificados como áreas a melhorar. Na parte final da aula, os estudantes reviram o material coreográfico com foco nos tempos e contagens, mantendo-se concentrados e aplicados nos exercícios propostos.

Interpretação: A estrutura da aula observada seguiu o modelo tradicional de uma aula técnica de Dança Contemporânea, apresentando uma fase de aquecimento (exercício de chão — aquecimento articular, muscular e de concentração), uma fase de desenvolvimento (exercício de pernas, improvisação com deslocação espacial e saltos) e uma fase de conclusão (ensaio da coreografia para o Beato). A aula teve um foco claro no desenvolvimento da técnica e da consciência corporal dos estudantes. A postura relaxada da professora e o ambiente bem organizado contribuíram para criar um espaço propício à aprendizagem.

Os estudantes demonstraram uma motivação consistente ao longo da aula e corresponderam aos conteúdos técnicos e criativos propostos. Contudo, as dificuldades observadas, como o alinhamento incorreto e a má distribuição de peso, indicam a necessidade de maior ênfase na consciência somática e na interiorização das bases técnicas da Dança Contemporânea. A estratégia de repetição dos exercícios, seguida de correções verbais, mostrou-se eficaz, embora a introdução de exercícios realizados em tempos mais lentos complementasse a abordagem, especialmente para direcionar o entendimento técnico dos estudantes em áreas menos exploradas durante a aula, como o controlo e o uso eficiente da gravidade e do peso corporal, em exercícios mais lentos que facilitam este entendimento.

Ao longo da aula, observou-se que os estudantes necessitam de maior orientação para desenvolver uma melhor noção de alinhamento e de reconhecimento dos seus corpos individuais, especialmente nas transições entre movimentos — alinhamento dinâmico. A exploração de dinâmicas mais lentas e a incorporação de linguagem que promova a consciência somática (uso de vocabulário anatómico, entendimento da ação e uso de imagens) poderiam ajudar a resolver estas questões, proporcionando aos estudantes uma base técnica mais sólida na execução dos movimentos.

DIÁRIO DE OBSERVAÇÃO 6

Análise descritiva do diário de observação — Aula 6 (09-10-23)

Turma: 9.º ano

Local: Escola Luís António Verney (Estúdio 1)

Horário: 17:10 — 18:40

Observação da aula de Criação Coreográfica

Técnica: Análise descritiva e qualitativa com foco na dinâmica de grupo, criação coreográfica e envolvimento dos estudantes (7 presentes, 2 ausentes) durante a aula.

Descrição: No dia 9 de outubro de 2023, no Estúdio 1, das 17h10 às 18h40, realizou-se uma aula de Criação Coreográfica do 9.º ano, sob a orientação da Professora Margarida Belo Costa, com a participação de 7 estudantes, enquanto dois estavam ausentes. A aula ocorreu num espaço amplo e iluminado com luz artificial, contando com espelhos corridos em uma das paredes, que foi utilizada como a frente do espaço. Os estudantes dispuseram-se livremente pelo estúdio, enquanto a professora, sentada junto aos espelhos, manteve uma postura calma e positiva ao longo da aula. O objetivo central da sessão foi a continuação do desenvolvimento dos solos dos estudantes, utilizando a metodologia da “árvore das inspirações.”

Os estudantes foram instruídos a refletir sobre diversas inspirações pessoais, como família, amigos, *hobbies* e momentos marcantes na Dança. A partir dessas reflexões, criaram movimentos que seriam desenvolvidos num solo de um minuto. A professora orientou os estudantes a prestarem atenção às dinâmicas, transições e à escolha da música, utilizando perguntas e sugestões para incentivá-los a refletir sobre as suas escolhas e a esclarecer aspetos como fluidez e intenção do movimento.

Durante a execução dos solos, a professora forneceu *feedback* individualizado a cada estudante. No primeiro solo observado, a professora questionou o estudante: “Por que andas assim?”; “Por que fechas os olhos?”; “Como desmanchas o movimento para o outro?”. Elogiou a parte da luta: “É a parte que mais gosto porque estás mesmo a imaginar que estás a lutar; há uma clara intenção.” No entanto, chamou a atenção para a cambalhota e as idas ao chão, perguntando: “É preciso tanto barulho? E que moleza é essa?”. O estudante reagiu de imediato, corrigindo a energia com que executava o solo.

Como sugestão de intervenção, alinhada com os objetivos do Estágio, sugerimos trabalhar a consciência do movimento no andar, solicitando ao estudante que contasse os

passos. Na definição do movimento, questionar e pensar com o estudante o final do movimento, especialmente ao realizar a cambalhota, já que ele vai precisar de terminá-la conscientemente para realizar o próximo movimento, um salto. Além disso, sugeríamos implicar maior atenção ao uso do olhar, questionando o estudante sobre o que pretendia transmitir ao dançar de olhos fechados. Definir o movimento conscientemente, por exemplo, considerando como as mãos poderiam conduzir o movimento da volta. A questão levantada pela professora sobre “como desmanchas e interligas o movimento” sublinha a importância de uma definição consciente da ação nos três momentos: início, meio e fim. Os estudantes precisam desenvolver essa consciência nas aulas de técnica para aplicarem os seus conhecimentos nas suas criações.

No segundo solo, a professora destacou a necessidade de “limpeza” nas dinâmicas e maior clareza nas intenções do movimento. Pediu à estudante que revisse algumas partes do solo em conjunto com ela, sugerindo desbloquear os ombros e a cabeça, prestar atenção ao olhar, utilizar as pausas e executar os *cambrés* ao máximo. Além disso, recomendou transformar os *leg swings* noutro movimento. Foi observado que a estudante apresentava problemas de confiança, refletidos na projeção do movimento e no uso do olhar, necessitando de incentivo e maior clareza técnica.

O terceiro solo, por sua vez, destacou-se pelo uso de um vocabulário mais variado, uma boa utilização das costas e dos braços, além de apresentar coerência nos movimentos e coesão estrutural. O solo possuía uma leitura clara, com movimentos bem interligados, demonstrando intencionalidade e musicalidade. A professora elogiou essas características, mas sugeriu ao estudante prestar atenção aos ângulos criados pelos movimentos, incentivando uma maior exploração da torção e da espiral, brincando com as dinâmicas para aprofundar a expressão.

Interpretação: a aula de Criação Coreográfica seguiu uma metodologia reflexiva, na qual os estudantes foram incentivados a explorar as suas inspirações pessoais e a traduzir essas reflexões em movimento. A “árvore das inspirações” revelou-se uma ferramenta eficaz para fomentar a criatividade e a individualidade dos estudantes, permitindo que cada um explorasse as suas próprias ideias e dinâmicas de forma única e pessoal.

O feedback individualizado da professora foi crucial para o desenvolvimento dos solos, auxiliando os estudantes a identificar áreas de melhoria e a explorar novas possibilidades de movimento. No entanto, a observação de insegurança e falta de clareza na execução dos seus movimentos (muitos deles codificados: cambalhota, *leg swing*, voltas, extensão de pernas e costas) em alguns solos sugere que os estudantes ainda necessitam de mais suporte técnico e emocional para desenvolver a confiança necessária na criação coreográfica. A falta de segurança durante a execução de alguns movimentos,

especialmente nas transições e projeções de movimento, indica uma necessidade de reforçar as bases técnicas.

A metodologia empregue na aula foi eficaz para incentivar a individualidade e a criatividade dos estudantes. A "árvore das inspirações" permitiu que cada estudante explorasse as suas próprias ideias e sentimentos, traduzindo-os em movimento. A aula observada sublinhou a importância de equilibrar a técnica e a criatividade na resolução de problemas no processo de ensino de Dança Contemporânea. Um apoio contínuo, tanto técnico (cognitivo) quanto emocional, será essencial para os estudantes poderem desenvolver a confiança e as competências necessárias na criação coreográfica, permitindo que as suas inspirações pessoais sejam expressas de forma clara e competente.

Apêndice J — Notas de campo: setembro e outubro de 2023

Tabela 20

Notas de Campo: Observações e Pesquisa Pedagógica (setembro e outubro 2023)

Data	Atividade	Objetivo	Metodologia	Observações
setembro - outubro	Observação de aulas de TDCont, TDC 10.º, Criação Coreográfica 9.º, Oficina Coreográfica 10.º e ensaios no Convento do Beato.	Observar e analisar a dinâmica das turmas e a metodologia da professora titular. Contextualizar o conteúdo das aulas e registrar observações objetivas.	Abordagem não participativa; observação do ambiente de aula, postura dos estudantes e técnicas pedagógicas da professora titular.	Observações focadas na execução técnica e artística dos estudantes, motivação, reação a correções e a dinâmica de ensino no ambiente.
setembro	Desenvolvimento de exercícios de pesquisa somática: “Somatic Groundwork - Study of Spirals and Knee Drop”.	Estimular a compreensão dos princípios somáticos, como a ligação corpo-mente e a eficiência no alinhamento corporal em movimento.	Exploração dos pontos de iniciação da espiral; foco na gravidade, alinhamento, conectividade e sensação do peso corporal.	Resultados mostram maior foco na conexão corpo-espaco, com reflexões sobre a importância da consciência somática no movimento e na execução técnica.
setembro - outubro	Integração do Diário de Reflexão Individual nas aulas.	Promover a reflexão dos estudantes sobre os exercícios e tarefas realizadas em aula.	Reflexão escrita automática de 5 minutos após a aula, focada na análise fenomenológica das experiências corporais.	Reflexões dos estudantes sugerem uma maior autoconsciência e metacognição relativamente ao movimento.
outubro	Pesquisas teórico-práticas em estúdio baseadas em leituras e	Integrar os princípios somáticos lidos (Fraleigh, Bartenieff, etc.)	Análise dos textos e vídeos selecionados como suporte à construção dos	A pesquisa prática refletiu-se numa exploração mais rica e aprofundada das

	referências somáticas.	na prática de movimento no estúdio.	exercícios práticos.	conexões internas do corpo, favorecendo um maior alinhamento dinâmico nos movimentos dos estudantes.
leituras e pesquisa teórica	Fraleigh, S. (2015); Bartenieff, I. (2002); Salkind, J. & Fraleigh, S. (2015); Neil, J. (2008).	Compreender e aprofundar as bases teóricas da prática somática e integrá-las na aplicação em estúdio.	Leituras teóricas de obras somáticas de referência (Fraleigh, Bartenieff, entre outros).	As leituras suportaram o desenvolvimento de exercícios práticos a expandir o conhecimento sobre a conectividade interna e alinhamento do corpo em movimento.
setembro - outubro	Parâmetros de Observação e Avaliação: Percepção do corpo, conectividade interna, expressividade, alinhamento, etc.	Analisar o progresso dos estudantes nos diferentes parâmetros de avaliação: técnica, criatividade, autoconsciência e capacidade de memorização.	Observação baseada em critérios estabelecidos, com foco no desenvolvimento de uma execução técnica clara e expressiva e na autonomia dos estudantes na criação.	Resultados indicam progressos em termos de percepção corporal e uma maior consciência da conectividade interna, mas desafios persistem no alinhamento e clareza da intenção.
próximos passos	Desenvolvimento de novas propostas pedagógicas baseadas nos dados recolhidos.	Continuar a pesquisa somática, focada no desenvolvimento de um 'corpo esclarecido' mediante	Implementar exercícios adicionais baseados nas necessidades observadas nas aulas anteriores.	Identificar novas estratégias de intervenção pedagógica, visando fomentar maior clareza artística e técnica nos

exercícios práticos e teóricos aplicados ao movimento.	movimentos dos estudantes, especialmente no 9.º ano.
--	---

Nota: Este apêndice apresenta as notas de campo recolhidas durante o período de setembro e outubro de 2023, no âmbito das aulas de Dança Contemporânea e Criação Coreográfica dos estudantes do 9.º e 10.º ano da Escola Básica e Secundária Luís António Verney. As observações focam-se em três dimensões principais: a metodologia da professora titular, a dinâmica de aprendizagem dos estudantes, e as reflexões teóricas e práticas desenvolvidas em estúdio. As leituras e pesquisas que orientaram a construção dos exercícios e a metodologia somática são também incluídas para referência.

Apêndice K — Fase de Participação Acompanhada

DESCRIÇÃO GERAL

Período: outubro a novembro de 2023

Duração: 7,5 horas

Objetivo Geral: facilitar a transição da fase de observação para uma prática pedagógica ativa e colaborativa em estúdio

Metodologia aplicada

A metodologia adotada nesta fase de lecionação foi pautada pelos princípios da investigação-ação, em continuidade com as etapas anteriores do Estágio. A abordagem principal esteve na colaboração estreita com a professora titular, visando a definição conjunta e a implementação de estratégias pedagógicas alinhadas com os objetivos do Estágio. Desta forma, foi decidido que a aluna estagiária, iria introduzir a sua prática na fase inicial das aulas — aquecimento. Durante a fase de aquecimento das aulas, foram incorporados exercícios específicos destinados a familiarizar os estudantes com a nova linguagem pedagógica a ser implementada. Esses exercícios serviram de avaliação/preparação para a fase subsequente de lecionação autônoma, considerando as observações feitas nas fases anteriores.

Objetivos Específicos

Os objetivos específicos desta fase de lecionação foram delineados da seguinte forma:

- Integração e cooperação: estabelecer uma relação de confiança e cooperação tanto com a professora titular quanto com os estudantes, promovendo um ambiente propício à aprendizagem.
- Preparação dos estudantes: fomentar o desenvolvimento da concentração, prontidão física e intelectual dos estudantes, preparando-os para os desafios subsequentes, em especial para a continuação do trabalho de desenvolvimento dos solos e quartetos.
- Introdução da prática de Estágio: apresentar aos estudantes a nova linguagem pedagógica a ser utilizada, ajustando-a conforme necessário para melhor atender às necessidades e expectativas do grupo.

Descrição das Atividades

As atividades realizadas durante esta fase foram estruturadas para alcançar os objetivos mencionados:

- Exercícios de aquecimento: foram introduzidos exercícios específicos durante as aulas, visando avaliar a adequação e eficácia das propostas práticas. Esses exercícios foram selecionados com base nas observações feitas anteriormente e adaptados conforme necessário para maximizar os benefícios pedagógicos.
- Estratégias pedagógicas: demonstração; verbalização; incentivo à pesquisa das sensações internas.
- Instrumentos de recolha de dados: para assegurar um acompanhamento rigoroso e reflexivo das atividades, foram utilizadas grelhas de observação e diário de bordo. Estes instrumentos permitiram o registo contínuo das experiências, das reações dos estudantes e das reflexões sobre a prática pedagógica.

Parâmetros de Observação

A eficácia das atividades e a resposta dos estudantes foram avaliadas com base nos seguintes parâmetros:

- Resposta dos estudantes: a participação dos estudantes foi analisada mediante observações sobre a sua concentração, esforço, e as dificuldades encontradas durante a execução dos exercícios. Este parâmetro foi crucial para ajustar as estratégias pedagógicas em tempo real.
- Eficácia dos exercícios: a adequação e eficácia dos exercícios propostos foram avaliadas relativamente aos objetivos estabelecidos. Foi dada especial atenção à capacidade dos exercícios em preparar os estudantes para as fases subsequentes do Estágio, garantindo uma evolução contínua no processo de aprendizagem.

Plano das atividades

1. Nomes em Roda

Com o intuito de nos apresentarmos enquanto aluna estagiária e de criar um ambiente acolhedor para o início da prática pedagógica que será desenvolvida ao longo do ano letivo, decidimos iniciar a aula com uma dinâmica descontraída. Esta atividade teve como objetivo principal auxiliar os estudantes a relaxarem e a familiarizarem-se com a nossa presença. A dinâmica consistiu em formar uma roda, onde cada participante, de forma rápida e sucessiva, dizia o seu nome. Após todos terem participado, invertemos o sentido da roda, repetindo o processo. Em seguida, cada estudante escolhia um nome, dirigia-se ao centro da roda, e com um salto, batia com as mãos, nas mãos de quem dissera o nome.

A atividade foi bem-sucedida, pois todos participaram ativamente, repetindo os nomes uns dos outros. O momento tornou-se descontraído, marcado por risos e um clima de boa disposição. Aproveitamos esta oportunidade para nos apresentarmos formalmente, esclarecendo que durante a prática pedagógica, o respeito mútuo seria uma prioridade, e que os estudantes seriam sempre informados sobre o progresso das atividades. Também foi enfatizado que seria esperado deles uma postura de trabalho e pesquisa, com a promessa de que mais informações seriam fornecidas em breve sobre o Estágio em si.

2. Exercícios estruturados

Tabela 21

Exercícios estruturados implementados durante a fase de Participação Acompanhada

Exercícios	Conteúdos	Objetivos	Conteúdos Específicos
1. Fase de Chão	Alinhamento, espirais da coluna, utilização eficiente do solo	Desenvolver a consciência corporal e a percepção espacial; promover a flexibilidade e a sensibilidade do corpo durante o movimento	"Knee drop"; espiral iniciada pela perna em contacto com o solo; "half roll"; espiral iniciada pelo braço; "knee drop to diagonal bridge"; transição para nível médio; "upper lower sit"; posição de estrela para "belly roll". Capacidade de articulação de

			diversos pontos de iniciação em sequência.
2. Alinhamentos	Postura, equilíbrio e alinhamento dinâmico	Fomentar a consciência postural; aperfeiçoar o alinhamento dinâmico; distinguir o trabalho em paralelo do trabalho em <i>turn-out</i> ; otimizar a utilização eficiente dos pés	<i>Pliés; bounces; relevés;</i> rotação externa das pernas; passagem pelas 1. ^a , 2. ^a , 4. ^a e 5. ^a posições das pernas; diferentes pontos de iniciação; coordenação com braços; b. <i>degagés; swivel;</i> uso dos braços; foco; transferência de peso de um pé para o outro; domínio em diferentes planos, eixos, velocidades, dinâmicas e coordenações.

3. Extensões de Pernas	Fortalecimento e mobilidade das pernas e dos pés	Desenvolver a consciência corporal nas extremidades inferiores; fortalecer a musculatura das pernas; aumentar a flexibilidade dos membros inferiores	Articulação do pé em meia-ponta; coordenação ombro/braço e perna; <i>curve; leg extensions (degagés em diferentes alturas e dinâmicas); point piqués;</i> articulação das partes da perna; uso do pé para empurrar; coordenação com braços; <i>retirés e développés; chassé e temps lié;</i> equilíbrio.
-------------------------------	--	--	--

Nota 1. Os exercícios estruturados foram implementados nas aulas 1, 2 e 3 da fase de participação acompanhada. Estas aulas incluíram práticas que visaram desenvolver a consciência corporal e promover a compreensão técnica de alinhamento, postura e movimentação, utilizando exercícios que incentivam a exploração consciente do corpo.

Nota 2. O exercício "Fase de Chão" foi inspirado pelo vídeo *Somatic Groundwork* (2016, janeiro 22), *Study of Spirals and Knee Drop* [Vídeo], disponível em https://www.youtube.com/watch?v=oy8DL_WFmWc. Este exercício enfatiza o trabalho somático em espirais e movimentos conectados ao solo, promovendo uma exploração profunda da articulação e fluidez corporal.

3. Exercícios com inspirações da metodologia do Pilates

Tabela 22

Exercícios inspirados no Método Pilates implementados na fase de Participação Acompanhada

Exercício	Objetivos	Comentários
Roll down	<ul style="list-style-type: none"> - Soltar aderências. - Focar na respiração e na sensação do peso da cabeça. - Articulação da coluna e relação cabeça-pélvis. - Averiguar o alinhamento da posição inicial, intermédia e final. 	<p>Estudantes apresentam alinhamentos deficitários, com tensão no pescoço e ombros. A descida é iniciada pela cabeça, mas sem a percepção real do peso e do seu impacto nas demais estruturas corporais. Dificuldade para escutar o corpo. Reforço na respiração e no uso do toque para identificar estruturas ósseas revelou desconhecimento anatômico. Corpos rígidos, com dificuldade em soltar e abrir espaços nas articulações em conjunto com a respiração.</p>
Agachamento	<ul style="list-style-type: none"> - Alinhamento dinâmico. - Extensão e flexão da pélvis, joelhos e tornozelos. - Sentir a força gerada nos glúteos e músculos das pernas. - Estabilizar o core. - Manter a relação entre esterno e osso púbico como referência anatômica. 	<p>Estudantes apresentam falta de resistência muscular, levando à perda corretamente após poucas repetições. Dificuldades persistem no alinhamento das pernas, com incorreta distribuição do peso pelo tripé do pé. Deficiências no alinhamento da pélvis, joelhos e pés resultam em má postura e tensão muscular excessiva.</p>
Lunge + Standing single leg balance	<ul style="list-style-type: none"> - Continuar o trabalho de alinhamento do exercício anterior, desafiando o equilíbrio e as variações dinâmicas de alinhamento. 	<p>Estudantes apresentam desvios na cintura pélvica e lordoses durante o <i>retiré passé</i> à frente. Reforçamos a importância do alinhamento correto. Os estudantes procuram as sensações e imagens sugeridas, mas a falta de</p>

		resistência muscular ainda limita a execução adequada.
4 apoios	<ul style="list-style-type: none"> - Estabilizar a posição. - Sentir o peso distribuído pelos 4 pontos de apoio. - Corrigir a posição do pulso e dedos para eficiência do movimento. - Sentir a relação cabeça-pélvis. - Executar transições para prancha e V-stretch. 	Dificuldades em ativar o core e manter a conexão das estruturas ósseas nas transições de movimento. Flexibilidade limitada nas costas, pernas e pés, resultando em desafios para manter o alinhamento correto.
Supine Shoulder bridge + march piriformis stretch 	<ul style="list-style-type: none"> - Tempo para respirar e sentir a respiração influenciando o corpo. - Trabalhar a mobilidade e alinhamento da cintura pélvica mediante Pélvic-clock. - Executar Roll up/Roll down. - Desenvolver consciência do core e sua coordenação com a respiração. - Transferir o peso entre diferentes apoios. 	Estudantes apresentam dificuldade em se concentrar e resistência ao convite para escuta corporal. Sentem estranheza e mostram resistência ao novo método, com impulsividade na execução dos exercícios e recrutamento excessivo de força muscular, comprometendo a qualidade da prática.

Nota: A tabela descreve os exercícios de Pilates implementados durante a fase de participação acompanhada no Estágio na EBSLAV, focando-se na introdução de exercícios que facilitassem o alinhamento dinâmico, a consciência corporal e o fortalecimento muscular, essenciais para preparar os estudantes para as atividades subsequentes da aula e da fase de lecionação autônoma.

A escolha pela introdução de exercícios inspirados na metodologia do Pilates durante a fase de participação acompanhada no Estágio na EBSLAV foi fundamentada em observações realizadas na primeira aula de participação acompanhada do 9.º e do 10.º, onde se constatou que os estudantes enfrentavam dificuldades na memorização e execução dos exercícios estruturados propostos (exercício 1, 2 e 3). Identificou-se a necessidade de estabelecer uma linguagem e entendimento comuns para otimizar a aprendizagem efetiva e a prática dos exercícios propostos.

Dessa forma, optou-se, a partir da segunda aula, por integrar exercícios de preparação física baseados no Pilates durante a fase de aquecimento. Essa abordagem justifica-se por dois motivos principais:

1. Facilidade de compreensão: os exercícios do método Pilates são de fácil compreensão para os estudantes, pois as suas posições são familiares ao repertório de movimento já conhecido pelos estudantes, permitindo uma rápida assimilação e execução.
2. Introdução de estímulos específicos: a simplicidade e familiaridade dos exercícios possibilitam à aluna estagiária a introdução dos estímulos que planeja avaliar, preparando o terreno para a implementação da prática metodológica prevista na fase de lecionação.

Essa estratégia permitiu um melhor alinhamento entre a prática pedagógica e os objetivos metodológicos, facilitando a avaliação do processo de Estágio.

Descrição da prática realizada

1. Dinâmica de integração

Durante a primeira aula de participação acompanhada, tanto com a turma do 9.º ano quanto com a turma do 10.º, iniciou-se com uma dinâmica denominada "Roda dos Nomes". O objetivo foi apresentar a aluna estagiária e criar um ambiente acolhedor para o início da prática pedagógica que seria desenvolvida ao longo do ano letivo. A atividade consistia em formar uma roda, onde cada participante, de forma rápida e sucessiva, dizia o seu nome. Após todos terem participado, inverteu-se o sentido da roda, repetindo o processo. Em seguida, cada estudante escolhia um nome, dirigia-se ao centro da roda e, com um salto, batia com as mãos nas mãos de quem havia dito o nome. Esta atividade ajudou a reduzir a ansiedade dos estudantes e facilitou a criação de um ambiente de confiança e respeito mútuo.

2. Primeiras aulas: introdução de exercícios estruturados

Nas aulas iniciais, realizadas em 16, 23 e 26 de outubro de 2023, foram introduzidos os primeiros exercícios estruturados, detalhados no Apêndice K. Estes exercícios tinham como objetivos:

1. **Fase de Chão:** trabalhar o alinhamento, as espirais da coluna e a utilização eficiente do solo. O objetivo era desenvolver a consciência corporal e a percepção espacial, promovendo a flexibilidade e a sensibilidade do corpo durante o movimento.

2. **Alinhamentos:** focar na postura, equilíbrio e alinhamento dinâmico. Este exercício visava fomentar a consciência postural, aperfeiçoar o alinhamento dinâmico e otimizar a utilização eficiente dos pés.
3. **Leg extensions:** trabalhar as transferências de peso, o uso eficiente do pé no solo e a qualidade do movimento de extensão da perna. Além disso, visou fortalecer e promover a mobilidade das pernas e dos pés, desenvolvendo a consciência corporal nas extremidades inferiores e fortalecendo a musculatura das pernas.

Durante estas aulas, foi observado que os estudantes enfrentavam dificuldades significativas na memorização e execução dos exercícios propostos, o que evidenciou a necessidade de estabelecer uma linguagem comum para otimizar a aprendizagem e prática dos exercícios.

3. Adaptação e integração de exercícios de Pilates

Como resposta às dificuldades observadas, a partir da terceira aula com a turma do 9.º ano, realizada a 30 de outubro de 2023, e da segunda aula com a turma do 10.º, a 2 de novembro de 2023, foram integrados exercícios de preparação física baseados na metodologia do Pilates durante a fase de aquecimento. Os exercícios incluíram:

1. **Roll Down:** soltar aderências, focar na respiração, sentir o peso da cabeça, articular a coluna e avaliar o alinhamento das posições.
2. **Agachamento:** trabalhar o alinhamento dinâmico, a extensão e flexão da cintura pélvica, joelhos e tornozelos, estabilizando o core e mantendo a relação anatômica entre esterno e o osso púbico.
3. **Lunge + Standing Single Leg Balance:** continuar o trabalho de alinhamento, desafiando o equilíbrio e as variações dinâmicas de alinhamento.
4. **4 Apoios:** estabilizar a posição, sentir o peso distribuído pelos quatro pontos de apoio, corrigir a posição do pulso e dedos, e executar transições para prancha e V-stretch. Estimular a respiração durante o movimento.
5. **Supine | Shoulder Bridge + March | Piriformis Stretch:** trabalhar a mobilidade e alinhamento da cintura pélvica, desenvolver a consciência do core e a sua coordenação com a respiração. Sentir e antecipar as transferências de peso, ajustar os alinhamentos.

Essa integração foi fundamentada na facilidade de compreensão dos exercícios, uma vez que as suas posições eram familiares ao repertório de movimento dos estudantes,

permitindo uma rápida assimilação. Além disso, a introdução de estímulos específicos visava preparar o terreno para a implementação da prática metodológica na fase de lecionação autônoma. Esta estratégia permitiu um alinhamento mais eficaz entre a prática pedagógica e os objetivos metodológicos, favorecendo uma avaliação contínua e informada do processo de Estágio.

Observações das aulas de participação acompanhada

Aulas com a turma do 9.º ano

1. **1.ª aula — 16 de outubro de 2023:** A estagiária conduziu a primeira parte da aula, e observou-se uma boa recepção dos estudantes às dinâmicas propostas. A execução foi, em geral, positiva, embora ainda não tenha havido uma exploração aprofundada das sensações e percepções devido à quantidade significativa de informação transmitida. A dinâmica da aula foi mantida consistentemente para garantir a atenção dos estudantes durante os exercícios.
2. **2.ª aula — 23 de outubro de 2023:** O ambiente foi menos favorável, com os estudantes demonstrando dificuldades de concentração e comportamento inadequado. Tentou-se estabelecer uma conversa inicial, mas sem sucesso. Apesar da repetição dos exercícios anteriores, a atenção e o cuidado na execução não foram satisfatórios, e a estagiária enfrentou dificuldades para manter a atenção e o envolvimento da turma.
3. **3.ª aula — 30 de outubro de 2023:** A aula incluiu elementos de Pilates para abordar questões relacionadas com o alinhamento e antecipação na transferência de peso durante a execução dos exercícios. Os estudantes mostraram sinais de desmotivação e desconcentração, chegando a tentar desconstruir os exercícios. Após as intervenções da estagiária, foi possível recuperar parte da atenção dos estudantes, mas a compreensão do objetivo do trabalho não foi totalmente alcançada.

Aulas com a turma do 10.º ano

1. **1.ª Aula — 26 de outubro de 2023:** A primeira aula com a turma do 10.º foi conduzida integralmente pela estagiária. Os estudantes realizaram o exercício da "Roda dos Nomes" de forma aberta e curiosa, mostrando-se concentrados e observadores. Durante os exercícios estruturados, os estudantes foram muito empenhados e atentos, embora as dificuldades de memorização tenham

atrapalhado o objetivo da aula. A aula foi considerada bem-sucedida, com um bom estabelecimento de relação com os estudantes.

2. **2.ª Aula — 2 de novembro de 2023:** O foco foi em conceitos de Pilates e na observação das reações dos estudantes. Abordaram-se temas como a coluna vertebral, alinhamento e transferência de peso durante a execução dos exercícios. Os estudantes esforçaram-se na concentração, respiração, coordenação e consciência do movimento. Embora alguns estudantes tenham expressado dificuldades em compreender certas correções, houve uma reflexão interessante sobre a distinção entre pensar o movimento “para fora” versus uma dinâmica mais interna, conforme mencionado por eles.

Apêndice L — Prática Metodológica: Lecionação Autônoma

ENQUADRAMENTO

Os objetivos gerais do Estágio no ensino da Dança Contemporânea focam-se em potencializar o conhecimento incorporado dos estudantes, tornando-o mais consciente e acessível para ampliar as suas capacidades expressivas e criativas, e em desenvolver um corpo esclarecido que se mova com eficiência e intencionalidade. A estrutura das aulas foi organizada em três fases: preparação intelectual, onde os conceitos teóricos são introduzidos; exploração física autônoma, que prepara física e mentalmente os estudantes, promovendo a consciência corporal; e exercícios estruturados, que aprofundam a conexão mente-corpo. Na fase final, a pesquisa/reflexão física individual incentivou a exploração criativa dos conceitos abordados. Estes princípios e a estrutura das aulas visam auxiliar os estudantes a tornarem-se intérpretes mais conscientes, versáteis e expressivos.

Esforçou-se por ativar o sistema cardiovascular, musculoesquelético e neuromuscular, promovendo uma consciência corporal integrada e um alinhamento dinâmico. Os estudantes foram incentivados a gerir o seu alinhamento corporal eficientemente durante a prática, com foco na execução técnica precisa dos movimentos e no fortalecimento e coordenação dos grandes músculos e articulações.

A utilização da música foi estrategicamente dividida entre momentos com e sem música, permitindo que os estudantes se concentrassem tanto na presença e pesquisa dos movimentos quanto na resposta criativa a diferentes ritmos e atmosferas musicais adaptadas aos exercícios.

A metodologia aplicada incluiu uma conversa inicial para preparar o corpo e a mente para a prática técnica e criativa, exercícios de exploração subjetiva e autônoma que estabeleceram uma atmosfera de consciência anatômica e de atenção plena, seguidos por exercícios técnicos estruturados com conteúdos que permitiram aos estudantes aplicar as sensações e conhecimentos averiguados. Posteriormente, foi promovida uma reflexão física e escrita individual, onde os estudantes exploraram o potencial do conteúdo da aula para consolidar as experiências vividas.

No entanto, confrontámo-nos constantemente com a questão do tempo reduzido, o que nos obrigou a condensar muita informação em poucas sessões e a simplificar alguns passos para garantir que os conteúdos essenciais fossem abordados eficientemente.

Para a recolha de dados e avaliação, foram utilizados o diário de bordo, observação direta, reflexões escritas dos estudantes e gravações em vídeo. Essas ferramentas foram

essenciais para documentar as estratégias pedagógicas e os progressos observados ao longo das aulas, permitindo uma análise objetiva e as adaptações consideradas.

A prática pedagógica foi caracterizada pela objetividade na observação, utilizando instrumentos padronizados, e pela diversidade de abordagens, integrando metodologias formais e criativas. A combinação de elementos de Dança Clássica, Moderna e Contemporânea, com a consciência somática, proporcionou uma prática pedagógica rica e diversificada, visando o desenvolvimento de uma compreensão profunda e holística do movimento por parte dos estudantes.

Foi também identificada a necessidade de observação contínua, crucial para o aprofundamento das práticas pedagógicas e para o ajuste fino das estratégias de ensino. Com base nas observações e reflexões realizadas, foram desenvolvidos novos exercícios pedagógicos, adaptados às necessidades específicas dos estudantes, com o intuito de promover o seu crescimento técnico e criativo de forma contínua.

Análise da prática de estágio

1. Modelo de aula implementada

Tabela 23

Modelo de aula implementada na Prática de Estágio

Fase da aula	Descrição
1. Preparação Intelectual	Introdução dos conceitos teóricos que seriam explorados na aula, proporcionando uma compreensão mais estruturada dos princípios subjacentes da prática do Estágio.
2. Exploração subjetiva e autónoma	Preparação física e mental para a prática, com foco em atividades de consciência corporal e reconhecimento dos princípios de conexão mente-corpo. Estes exercícios introduziram conceitos e terminologias específicas, utilizando estímulos verbais, visuais e táteis como ferramentas pedagógicas. A abordagem ao movimento em estúdio foi prática e conceitual, auxiliando os estudantes a perceberem as suas sensações, entendimentos e as diferenças no ato de se mover em contextos variados. Esses exercícios

promoveram uma consciência corporal informada e o reconhecimento anatômico, sob a orientação da estagiária.

3. Exercícios Estruturados

Realização de exercícios técnicos para aprofundar a consciência somática dos estudantes, promovendo uma maior conexão entre mente e corpo durante os movimentos codificados. O foco foi o desenvolvimento técnico dos estudantes, utilizando princípios somáticos como ferramentas. Estes exercícios foram projetados para fortalecer a prática corporal, aprimorar o alinhamento e promover um movimento mais eficiente e consciente.

4. Reflexão Física/Escrita Individual

Exploração prática dos conceitos discutidos, incentivando os estudantes a experimentar e investigar os movimentos de forma autônoma, utilizando o conhecimento adquirido como mote, e no final, realizar uma reflexão escrita sobre as experiências vividas. Momentos específicos foram dedicados à reflexão individual, estimulando a investigação corporal autônoma e a elaboração de reflexões escritas. Essas atividades permitiram a recolha de informações fenomenológicas, que serviram de base para a análise qualitativa das experiências individuais e para a construção de um conhecimento compartilhado sobre os fenômenos explorados.

Nota: A tabela descreve a estrutura da aula modelo utilizada durante a fase de Lecionação Autônoma durante a prática de Estágio, com foco numa abordagem teórico-prática que promoveu o desenvolvimento técnico, a consciência somática e a autonomia reflexiva dos estudantes.

2. Análise das estratégias pedagógicas

Tabela 24

Análise das estratégias pedagógicas da prática de Estágio: fase de Lecionação Autônoma

Estratégias	Descrição
Demonstração e Verbalização	A estagiária realizou demonstrações práticas dos movimentos, acompanhadas de instruções verbais claras para garantir a

	compreensão da técnica e intenção dos movimentos pelos estudantes.
Repetição	Repetição dos movimentos e conceitos utilizando diversas abordagens (imagens, estímulos táteis, processos cognitivos, visuais, etc.) para consolidar a técnica e desenvolver a memória muscular.
Pesquisas Autônomas	Incentivo aos estudantes para realizar pesquisas individuais sobre os conceitos trabalhados, promovendo a autonomia e a autorreflexão para desenvolver uma compreensão individualizada do movimento.
Ferramentas Somáticas	Integração de metodologias somáticas como uso de imagens, vídeos, sensações táteis, percepções internas, entre outros, para promover uma conexão mente-corpo mais profunda e facilitar a execução de movimentos conscientes.
Foco na Individualidade dos Estudantes	Disponibilidade da estagiária para abordar questões emergentes dos estudantes, respeitando o ritmo e as necessidades individuais, além de priorizar os processos de aprendizagem dos estudantes no cumprimento dos objetivos letivos.
Incentivo e Motivação	Motivação contínua dos estudantes, valorizando cada tentativa e esforço, reconhecendo os erros como oportunidades de aprendizagem e orientando para possíveis soluções, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo.

Nota. A tabela descreve as estratégias pedagógicas implementadas durante o Estágio, com ênfase na individualização, repetição e na promoção de uma conexão mente-corpo por meio de ferramentas somáticas e incentivo à autonomia dos estudantes.

3. Exercícios de exploração subjetiva e entendimento autônomo: práticas somáticas

De acordo com Olsen e McHose (2014), as práticas somáticas destacam a importância da inteligência corporal no processo de aprendizagem e criação em Dança. Estas práticas promovem uma abordagem introspectiva, incentivando os participantes a explorar o movimento de forma autônoma, transformando o corpo num "laboratório e professor" pessoal (p. xxi). Ao contrário da progressão linear tradicional, a somática segue um percurso individualizado, que valoriza a interdependência entre mente e corpo e abre espaço para a experimentação, o erro e a descoberta. As autoras sugerem que a escolha das técnicas somáticas deve ser feita com discernimento, considerando as necessidades pessoais e o desenvolvimento individual, de modo a fomentar um crescimento técnico e artístico genuíno. Ademais, as práticas somáticas, ao focarem-se na reconstrução contínua da percepção—seja visual ou cinestésica—ensinam os intérpretes a "ver-sentir" o movimento, proporcionando uma compreensão mais profunda e integrada do corpo em movimento

Tabela 25

Exercícios de Exploração Subjetiva e Entendimento Autônomo: Práticas Somáticas

Prática	Descrição e Objetivo	Referência
Padrões de Movimento Individual (Fase 1)	Esta prática visa aumentar a consciência dos hábitos de movimento dos indivíduos, demonstrando como padrões estabelecidos influenciam o conforto e a resposta motora. Ao realizar ações como entrelaçar os dedos ou cruzar os braços de forma diferente do habitual, frequentemente surge uma sensação de desconforto ou atraso na execução do movimento, revelando a tendência do corpo para seguir padrões fixos. Esta prática destaca a importância de reconhecer esses padrões e ajustá-los quando necessário, para melhorar a funcionalidade e a adaptabilidade dos	Romita, N., & Romita, A. (2016). <i>Functional Awareness: Anatomy in Action for Dancers</i> . Oxford University Press.

movimentos, aspetos essenciais em disciplinas como a Dança.

Reconhecimento Anatômico

(Fase 1)

O reconhecimento anatômico refere-se à capacidade de identificar e nomear os elementos básicos da estrutura esquelética, que serve como a base de sustentação de todos os outros sistemas do corpo. Compreender essa estrutura é essencial para desenvolver uma consciência corporal mais profunda, permitindo uma melhor execução e controlo dos movimentos. Ao conhecer os ossos e as suas articulações, possibilita-se otimizar como o corpo se movimenta, prevenir lesões e melhorar a técnica em práticas físicas, como a Dança. Este conhecimento anatômico funciona como um 'andaime' que orienta a prática corporal, promovendo uma abordagem mais informada e eficaz do uso do corpo.

Romita, N., & Romita, A. (2016). *Functional Awareness: Anatomy in Action for Dancers*. Oxford University Press.

Experiência de Reconhecimento Anatômico

(Fase 1)

A experiência centra-se na exploração do osso calcâneo, ou osso do calcanhar, para compreender a ligação entre os pés e o solo, bem como essa estabilidade influencia a coordenação de todo o corpo. Inicialmente, o participante senta-se sendo orientado a sentir e traçar os contornos do calcâneo, reconhecendo a sua extensão desde a parte posterior até à articulação do tornozelo. Em seguida, em pares, um parceiro segura o calcâneo do outro, que se encontra de pé, ajudando-o a perceber o peso e a estabilidade proporcionados por este osso. Esta prática é complementada por

Olsen, A., & McHose, C. (2014). *The place of dance: A somatic guide to dancing and dance making*. Wesleyan University Press.

um exercício de traçar os pés em papel, onde se registam sensações e memórias associadas.

Tripé do Pé

(Fase 1)

Nesta prática, utiliza-se uma ou duas meias desportivas enroladas em forma de bola, que os estudantes de Dança colocam sob os pés enquanto se mantêm em posição paralela. Este exercício aplica uma pressão suave nas solas dos pés, ajudando a libertar a tensão acumulada e a 'descodificar' padrões posturais habituais. O objetivo é permitir que os estudantes redescubram os três pontos de contacto fundamentais no pé, conhecidos como o tripé de equilíbrio, promovendo um equilíbrio mais estável e natural, essencial para um alinhamento dinâmico adequado na Dança.

Romita, N., & Romita, A. (2016). *Functional Awareness: Anatomy in Action for Dancers*. Oxford University Press.

Prática de Mindfulness em Aula

(Fase 1)

A prática de *mindfulness* em aula envolve a consciencialização do alinhamento da cabeça e do pescoço, especialmente em relação à articulação atlanto-occipital (AO). Durante a preparação para um giro ou salto, os estudantes são incentivados a observar se tendem a levantar o queixo, criando tensão desnecessária. O objetivo é reagir a essa observação, libertando essa tensão e equilibrando a articulação AO, permitindo uma ativação muscular mais eficiente. No alinhamento dinâmico, se a cabeça não estiver alinhada com a coluna vertebral, cria-se instabilidade, afetando negativamente a técnica de Dança, especialmente na capacidade de

Romita, N., & Romita, A. (2016). *Functional Awareness: Anatomy in Action for Dancers*. Oxford University Press.

estabelecer um eixo claro durante os giros e na altura dos saltos.

Experiência de Propriocepção (Fase 2 e 3)

A experiência de propriocepção envolve fechar os olhos enquanto se está de pé e prestar atenção aos pequenos ajustes que o corpo faz continuamente para manter o equilíbrio. Este processo é essencial para treinar a sensibilidade aos estímulos do sistema proprioceptivo, frequentemente negligenciado devido à predominância de movimentos maiores ou da visão. Quando realizada em parceria, um estudante de olhos fechados recebe toques leves de um colega, que tenta sentir os pequenos movimentos de ajuste do corpo. O parceiro pode então aplicar uma leve pressão na direção desses movimentos, observando o efeito dessa intervenção no equilíbrio e postura do colega.

Brodie, J. A., & Lobel, E. E. (2012). *Dance and Somatics: Mind-Body Principles of Teaching and Performance*. McFarland & Company.

Experiência com a Gravidade (Fase 2 e 3)

Esta prática sublinha a importância de compreender o efeito constante da gravidade no movimento. Ao flexionar as ancas e deixar os braços pendurados, os estudantes podem perceber como a linha da gravidade passa pelo centro das articulações dos ombros, fazendo com que os braços caiam naturalmente. Qualquer movimento dos braços para fora dessa posição requer esforço muscular para contrariar a gravidade. Esta prática é fundamental para que os intérpretes as compreendam como a gravidade influencia todos os movimentos, permitindo otimizar a eficiência do

Brodie, J. A., & Lobel, E. E. (2012). *Dance and Somatics: Mind-Body Principles of Teaching and Performance*. McFarland & Company.

	<p>movimento e evitar tensões desnecessárias.</p>	
<p>Desenho do Esqueleto (Fase 1)</p>	<p>Nesta prática, os estudantes são convidados a desenhar o seu esqueleto com o máximo de detalhe possível, utilizando a observação, o toque, a imaginação, as memórias e o conhecimento prévio. O objetivo é sentir e visualizar todos os ossos que dão forma e sustentam o corpo, desenhando-os a partir de uma perspetiva frontal e lateral. Esta prática é crucial porque promove uma profunda consciência corporal, integrando a perceção multissensorial, contribuindo para a melhoria da postura, do alinhamento e da execução técnica na Dança.</p>	
<p>Uso do Toque (Fase 1, 2 e 3)</p>	<p>Nesta prática, os estudantes utilizam o toque para explorar a área da mandíbula, ouvidos e mastoide, ativando a consciência desta zona que suporta o peso da cabeça. Ao esfregar suavemente essas áreas, os estudantes despertam a sensação e a consciência corporal, estabelecendo uma conexão entre a cabeça e a linha central da gravidade. Esta prática ajuda a reforçar a importância do alinhamento da cabeça com a primeira vértebra cervical, o atlas, essencial para o equilíbrio, fortalecendo a autoimagem corporal.</p>	<p>Topf, M. (2022). Somatic Practices and Body Awareness: Touch as a Tool for Dance Training. Human Kinetics.</p>
<p>Pesquisa Individual:</p>	<p>Nesta tarefa, os estudantes focam-se em sentir e explorar o crânio e a sua relação com a coluna vertebral numa posição</p>	<p>Clarke, M. (2020).</p>

<p>Reconhecimento do Crânio</p> <p>(Fase 1, 2 e 3)</p>	<p>confortável. Ao iniciar pequenas explorações de movimento do crânio, sem mexer o pescoço, os estudantes tomam consciência dos graus de liberdade existentes na movimentação da cabeça. Esta experiência permite-lhes perceber como os recetores de equilíbrio no ouvido interno respondem às alterações na relação entre a cabeça e a gravidade. A exploração de movimentos circulares e figuras de 8 com o topo da cabeça ajuda a fortalecer a confiança no equilíbrio e a compreender como o movimento da cabeça influencia a coluna.</p>	
<p>Experiência de Iniciação do Movimento</p> <p>(Fase 3)</p>	<p>A iniciação de movimento é vital para uma execução precisa e eficiente. Esta prática envolve explorar como o movimento pode ser iniciado a partir de diferentes partes do corpo: extremidades distais (dedos das mãos, pés, cabeça), articulações intermédias (cotovelos, joelhos) e articulações proximais (ancas, ombros). Ao experimentar estas diferentes iniciações, os estudantes aprendem a sequenciar o movimento de maneira que a cadeia cinética seja completada corretamente, resultando numa maior eficiência biomecânica.</p>	<p>Franklin, E. (1996). Dance Imagery for Technique and Performance. Human Kinetics.</p>
<p>Experiência com a Pélvis</p> <p>(Fase 3)</p>	<p>Esta prática foi concebida para auxiliar os estudantes a aprofundar a sua consciência da pélvis e da sua função essencial no suporte e movimento do corpo. Mediante uma série de exercícios baseados na imagética e na consciência somática, os estudantes exploraram a</p>	<p>Franklin, E. (1996). Dance Imagery for Technique and Performance. Human Kinetics.</p>

relação entre a pélvis, o alinhamento e a estabilidade corporal. O objetivo é desenvolver uma base pélvica forte e estável, crucial para a execução eficaz e expressiva dos movimentos de Dança.

**Experiência
Prática do Plié
(Fase 3)**

Na técnica do plié, o reconhecimento anatômico é fundamental para garantir um alinhamento correto e saudável, evitando potenciais lesões. É essencial compreender que a pélvis não deve ser tratada como uma unidade rígida, mas como um conjunto de ossos que se movem harmoniosamente. O objetivo é manter a verticalidade, permitindo que a descida e a subida ocorram de forma eficiente e expressiva, evitando desvios que aumentem o risco de lesões.

Franklin, E. (1996).
Dance Imagery for
Technique and
Performance. Human
Kinetics.

**Leg extension
(Fase 3)**

Na experiência para analisar o battement tendu ou dégagé, é crucial que a pélvis permaneça alinhada de forma dinâmica, permitindo que os ossos e articulações criem equilíbrio através do movimento, sem rigidez. Este ajuste permite que a articulação do quadril se posicione de forma mais vantajosa, aumentando a flexibilidade e a força durante a execução do movimento.

Franklin, E. (1996).
Dance Imagery for
Technique and
Performance. Human
Kinetics.

**Respiração
(Fase 3)**

A prática de respiração consciente envolve deitar-se de costas e focar na respiração, observando como o ar entra e sai do corpo, e como influencia as áreas em contacto com o solo. A respiração consciente promove um estado de atenção ideal e ajuda na conexão ao

Franklin, E. (1996).
Dance Imagery for
Technique and
Performance. Human
Kinetics.

núcleo do corpo, preparando-o para movimentos mais fluidos e eficientes, reduzindo a tensão muscular e promovendo a ligação entre respiração e movimento.

**Conectividade
(Fase 3)**

A conectividade refere-se à relação entre o corpo e o solo, essencial para o controlo, potência e eficiência do movimento. A prática começa com o estudante na posição de bruços, explorando a capacidade de empurrar com os braços e sentir como a força se propaga pelo corpo. O objetivo é desenvolver uma maior consciência das ligações internas e da interação com o solo, promovendo uma maior integração e conexão corporal.

Franklin, E. (1996).
Dance Imagery for
Technique and
Performance. Human
Kinetics.

Nota: A tabela apresenta as práticas somáticas aplicadas durante a fase de Participação Acompanhada e Autônoma, para aumentar a consciência corporal e promover a eficiência e conectividade dos movimentos dos estudantes.

4. Análise dos exercícios estruturados

Tabela 26

Análise dos Exercícios Estruturados aplicados nas fases de PA e LA

Exercícios	Descrição	Objetivos	Conteúdos Específicos
Frase de Chão (Fase 1)	Integração dos princípios de movimento que promovem a consciência corporal	Desenvolver a consciência corporal e a percepção espacial; promover a flexibilidade e a sensibilidade do corpo durante o movimento	"Knee drop"; espiral iniciada pela perna em contacto com o solo; "half roll"; espiral iniciada pelo braço; "knee drop to diagonal bridge"; transição para nível médio; "upper lower sit"; posição de

	e a eficiência do movimento.		estrela para "belly roll". Capacidade de articulação de diversos pontos de iniciação em sequência.
Klein (fase 3)	Integração dos princípios de movimento que promovem a consciência corporal e a eficiência do movimento.	Desenvolver a consciência corporal e a percepção espacial; promover a flexibilidade e a sensibilidade do corpo durante o movimento	Roll down, relaxar os músculos do core e da cintura pélvica, libertar a bacia e deixar que o peso da cabeça influencie o alinhamento do corpo. permanecerem assim durante um tempo, usar o toque para reconhecer as estruturas ósseas.
Alinhamentos (Fase 1)	Exploração da rotação externa das articulações, com foco no alinhamento, utilização prática da oposição de forças e distribuição equilibrada do peso (energia). O objetivo foi desenvolver a capacidade de alternar entre as posturas paralela e <i>turn-out</i> .	Fomentar a consciência postural; aperfeiçoar o alinhamento dinâmico; distinguir o trabalho em paralelo do trabalho em <i>turn-out</i> ; otimizar a utilização eficiente dos pés	<i>Pliés; bounces; relevés;</i> rotação externa das pernas; passagem pelas 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posições das pernas; diferentes pontos de iniciação; coordenação com braços; b. <i>degagés; swivel;</i> uso dos braços; foco; transferência de peso de um pé para o outro; diferentes alinhamentos, planos, eixos, velocidades, dinâmicas e coordenações.
Alinhamentos (Cunningham) (Fase 3)	Ênfase na compreensão e manutenção do alinhamento corporal dinâmico.	Fomentar a consciência postural; aperfeiçoar o alinhamento dinâmico; distinguir o trabalho em paralelo do	Nas posições paralelo, 1ª e 2ª: <i>spine roll down; body bends</i> (frente/lado/trás); <i>stretches</i>

		trabalho em <i>turn-out</i> ; extensão e flexão da coluna vertebral; otimizar a utilização eficiente dos pés	(cima/lado/frente/trás); curve; eleve.
Braços (Fase 3)	Ausência de tensão nas articulações. Precisão nas direções.	Desenvolver a intenção consciente no movimento; fortalecer a musculatura da coluna, braços e pernas; melhorar a coordenação motora e ampliar a consciência do uso dos membros superiores e da coluna vertebral, enquanto se reajusta o alinhamento	Movimento de espiral realizado pela coluna; manter braços em 2ª posição; movimento pendular realizado pelos braços; diferentes direções e torções do tronco; equilíbrios.
Extensões de Pernas (Fase 1 e 3)	Enfatizou-se o uso do pé no chão, a saída e entrada das pernas nas posições, o uso eficiente do chão para gerar energia, energias opostas, e continuidade do movimento, visando o fortalecimento e alongamento dos músculos das pernas. Incluiu articulação do ombro, curvas, espiral e chassé, focando na coordenação de vários segmentos	Desenvolver a consciência corporal nas extremidades inferiores; fortalecer a musculatura das pernas; aumentar a flexibilidade dos membros inferiores	Articulação do pé em meia-ponta; coordenação ombro/braço e perna; <i>curve</i> ; <i>leg extensions</i> (<i>degagés</i> em diferentes alturas e dinâmicas); <i>point piqués</i> ; articulação das partes da perna; uso do pé para empurrar; coordenação com braços; <i>retirés e développés</i> ; <i>chassé e temps lié</i> ; equilíbrio.

corporais,
entendendo a
conexão entre
diferentes partes do
corpo e utilizando a
gravidade em
benefício do
movimento dançado.

Frase de Braços (Fase 1 e 3)	Incentivo à antecipação do movimento, ajustes, ataques ou decisões, com a continuidade necessária.	Desenvolver a intenção consciente no movimento; fortalecer a musculatura dos braços; melhorar a coordenação motora e ampliar a consciência do uso dos membros superiores e da coluna vertebral	Trabalho de braços; consciência da forma e peso das mãos e braços; expansão para incluir inclinações do tronco, mudanças de níveis e trabalho no chão; articulação do ombro e iniciação do movimento do braço; <i>curves</i> ; <i>pliés</i> ; <i>espirais</i> ; volta em <i>pied plat</i> em <i>fondue</i> ; <i>chassé</i> ; noção da influência dos braços em diferentes direções.
Adagio (Fase 3)	Exploração do movimento circular das pernas mantendo a rotação externa da perna de base e de trabalho, forças opostas. <i>Espirais</i> por todo o corpo. Integração de respiração e fluidez para facilitar a	Projeção do movimento no espaço; fluidez e continuidade; clareza do movimento dançado	Grand <i>plié</i> na 2ª posição; participação ativa do tronco e braços; <i>rond de jambe</i> a diferentes alturas; <i>lunges</i> ; <i>pliés</i> ; <i>retirés</i> — <i>developpé</i> e <i>enveloppé</i> ; extensão das pernas; uso das costas e braços; <i>promenade</i> ; voltas; equilíbrios.

execução dos
movimentos.

Preparação dos Pés (Fase 3)	Exploração do uso do pé como amortecedor, resistência e cedência à gravidade.	Desenvolver o controlo sobre os alinhamentos corporais; aumentar a estabilidade e a força dos membros inferiores	Articulação dos pés; trabalho em $\frac{3}{4}$ de ponta; uso das pélvis; <i>bounces</i> e <i>relevés</i> ; utilização do calcanhar para estabilização e impulso do movimento.
--	---	--	---

Nota: Esta tabela apresenta os exercícios estruturados implementados ao longo das fases de participação acompanhada e lecionação autónoma. Eles focam-se no desenvolvimento da consciência corporal, flexibilidade, coordenação e eficiência do movimento.

5. Reflexões físicas Individuais

No final da aula, os estudantes foram incentivados a integrar e aplicar os conceitos trabalhados, explorando o potencial expressivo e identitário através da pesquisa de movimento. Esta prática permitiu que os estudantes desenvolvessem uma compreensão mais pessoal e expressiva do movimento, conectando os princípios técnicos com a criatividade individual.

6. Reflexões escritas Individuais

Tabela 27

Instrumentos de recolha de dados aplicados nas três fases de Lecionação Autónoma

Fase	Atividade	Descrição	Turma
1	Diário de Reflexão Individual (em todas as aulas)	O diário de reflexão é um espaço confidencial e livre de julgamento, onde os estudantes registam de forma automática e sincera as suas sensações, pensamentos e experiências após as aulas de LA, promovendo a introspeção e a consciência crítica.	Estudantes do 9.º e 10.º
2	Questionário: "O que posso aprender ao escutar o meu corpo?"	Reflexão individual sobre o trabalho desenvolvido na semana de 26 de fevereiro a 1 de março, incentivando os estudantes a conectarem as aprendizagens com a escuta e consciência corporal.	Estudantes do 10.º
3	Questionário Final	Promove uma reflexão geral sobre o Estágio, avaliando o progresso, aprendizagem e integração dos conceitos ao longo do curso.	Estudantes do 9.º e 10.º

Nota: Os instrumentos de recolha de dados apresentados nesta tabela, incluindo o diário de reflexão individual e os questionários, encontram-se detalhados nos apêndices O, Q, S, T, e U deste Relatório.

Apêndice M — 1.º Período: Reconhecimento

FASE 1 DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

Análise da prática implementada

Plano da 1.ª Aula

Título: Consciência: Reconhecimento de Padrões e Posicionamento Anatômico

Data:

Local: Estúdio 1 e 3

Observações: Aula aplicada aos estudantes do 9.º e 10.º anos

1.ª Parte

- Breve conversa sobre o Estágio: os seus objetivos, clarificaram-se conceitos, e introduziu-se na conversa a importância do corpo percebido pelo eu; a experiência introspectiva do corpo; pensar e sentir no corpo: o quê? como? onde? o despertar da consciência e da atenção do nosso corpo;
- falamos da utilidade do pensamento e do uso da imaginação anatômica, confirmando a utilidade de ter uma compreensão básica sobre o sistema musculoesquelético;
- Perceberemos o que sentem e pensam durante o movimento e sobre o movimento, e se isso melhorará a consciência e o conhecimento dos estudantes, através das experiências sentidas nas aulas.

2.ª Parte

- Experiências de reconhecimento de padrões habituais de movimento:

“(...) fecha as mãos com todos os dedos cruzados; observa qual o polegar que está por cima. é a vossa mão dominante?

volta a fechar, é a mesma mão?

troca, agora de mão, é confortável? têm de pensar mais?

fez-se a mesma experiência para os braços e pernas (...).

- falamos sobre os hábitos inconscientes, que podem comprometer o equilíbrio corporal;
- depois falámos sobre a importância do alinhamento da cabeça, com a coluna, e com a linha de prumo, centro de gravidade; usamos imagens; sentimos a posição do nariz em linha com a 1ª vértebra, o atlas ou C1; percebemos que se estivermos com o

peso demasiado atrás ou frente, isso influencia o nosso esforço muscular e afeta o equilíbrio dinâmico;

- falámos de esforço, eficiência do movimento e desequilíbrios, desgaste e lesão;
- passamos para os pés: experienciamos e fizemos exercícios para despertar a consciência do tripé; distribuir o peso pelos três pontos; bola com as meias no meio do pé, subir à meia ponta, rolar pela meia e depois calcanhar, sentir o arco do pé; a sensação é diferente?
- falámos da mão, da ligação do polegar à clavícula e do dedo mindinho à omoplata-dentro e fora;
- estabelecemos algumas relações — reconhecer padrões, sentir e pensar.

3.ª Parte

- Exercícios estruturados (realizamos só 3 exercícios).

Frase de chão | Alinhamentos | Leg extension | pesquisa de movimento.

4.ª Parte

Reflexão escrita individual.

Comentários

Os estudantes do 10.º, com quem iniciámos a prática, mostraram-se muito entusiasmados e atentos durante a fase expositiva da aula. Nas tarefas em que lhes pedimos para explicar os padrões de movimento, reagiram muito bem e compreenderam claramente o objetivo das propostas. Em contrapartida, os estudantes do 9.º ano demonstraram alguma resistência e expressões de aborrecimento durante a fase inicial de exposição. No entanto, após as experiências físicas, os seus corpos transformaram-se, e a partir desse momento, começaram a mostrar entusiasmo pela aula.

Durante a fase de aprendizagem e execução dos exercícios técnicos, os estudantes do 10.º revelaram uma abordagem mais madura. Mesmo com algumas dificuldades, mostraram-se proativos, tirando dúvidas e demonstrando interesse nas correções e indicações que lhes dávamos, focando-se em como deveriam proceder durante a execução dos exercícios. Embora três estudantes tenham revelado alguma resistência e desconfiança, a aula decorreu positivamente.

Por outro lado, com os estudantes do 9.º ano, continuámos a enfrentar desafios relacionados com a concentração e o comportamento falador, o que interrompia a concentração dos estudantes mais empenhados. Contudo, os diários de reflexão individual trouxeram surpresas agradáveis. A maioria dos estudantes do 9.º ano revelou interesse por

este tipo de aulas. Entre os estudantes do 10.º, alguns expressaram muito interesse e compreensão, enquanto outros manifestaram dúvidas e sentimentos de dificuldade e frustração.

Reflexão: Aula 1

- **Aspetos positivos:**

A introdução de conceitos de consciência corporal foi bem recebida pelos estudantes, que mostraram interesse em explorar os seus próprios padrões de movimento.

A utilização de exercícios simples e repetitivos foi eficaz para fazer com que os estudantes tomassem consciência dos seus hábitos inconscientes e da importância do alinhamento corporal.

- **Desafios:**

Tempo para Exploração: Houve uma constatação de que o tempo disponível para a exploração e a pesquisa individual dos estudantes foi insuficiente. Muitos estudantes ainda processavam as informações quando era necessário avançar para o próximo exercício.

Complexidade da Informação: A quantidade de informações apresentadas pode ter sido excessiva para alguns estudantes, especialmente considerando que foram introduzidos a novos conceitos. Isso pode ter levado a uma dispersão da atenção e dificuldade em compreender os objetivos de cada exercício.

Necessidade de Clareza: As instruções poderiam ter sido mais claras, especialmente em relação aos objetivos específicos de cada atividade. A falta de clareza pode ter contribuído para uma certa frustração entre os estudantes, que relataram dificuldades em relaxar e em perceber os efeitos dos exercícios.

Conclusão e direções futuras:

A primeira aula serviu como um ponto de partida importante para a fase de lecionação autónoma. Embora tenha havido um impacto positivo na conscientização corporal dos estudantes, a experiência destacou a necessidade de ajustes na abordagem pedagógica, especialmente em termos de gestão do tempo, simplificação da quantidade de conteúdo apresentado e clareza nas instruções. Esses *insights* serão fundamentais para moldar as aulas subsequentes, garantindo que os estudantes tenham mais tempo e espaço para incorporar e explorar os conceitos e práticas somáticas propostas.

Plano da 2.^a Aula

Título: Continuação da aula de Consciência: Reconhecimento de Padrões e Posicionamento Anatômico

Data:

Local: Estúdio 3

Observações: Só demos esta aula aos estudantes do 10.^o ano

- questão — os estudantes querem/precisam de mexer — nesta 1.^a aula não houve tempo para a exploração/pesquisa final; nesta 2.^a aula vamos começar com um exercício de exploração.

1.^a Parte

Consciência da relação e conexão da cabeça e ancas, em progressão: deslocação partindo da posição vertical, relação cabeça e ancas (tail), deixar cair cabeça, passar para 4 apoios e rastejar — tudo em deslocação, e depois a andar para trás. Exercício interessante para sentir a relação cabeça tail, a expansão da coluna, o equilíbrio, e o que inicia, e sentir a bacia “leve”.

2.^a Parte

Exercícios — sei que estão muito estruturados, mas penso que eles precisam disso para poder relacionar e pensar, e consolidar conhecimento, ver se executam com menos tensão, libertar graus de liberdade, optamos por trabalhar conteúdos de nível intermédio já que nas aulas de técnica a prof. titular desenvolve material mais complexo (nível avançado), mas pelo exposto das conclusões da fase de observação e lecionação autónoma., estruturamos os exercícios com os conteúdos apresentados em apêndice.

3.^a Parte

Foi-lhes pedido que escolhessem três movimentos e, por meio da pesquisa e exploração autónoma, alterassem a posição da cabeça e/ou dos pés, procurando perceber como essas mudanças afetavam a execução e a sensação do movimento. Além disso, deveriam refletir sobre como essas alterações influenciavam as transições entre os movimentos, verificando se isso ajudava na compreensão geral do exercício. A ideia era, progressivamente, complexificar os exercícios e as propostas.

Como foi possível observar no vídeo, os estudantes tenderam a realizar uma movimentação muito contida e próxima do corpo, o que indicou estarem realmente atentos ao que pensavam e a fazer. No entanto, também foi notado algum desconforto por parte

deles. Nas suas reflexões individuais, alguns expressaram dificuldade em sentir e pensar nas questões lançadas.

Reflexão: Aula 2

O primeiro exercício de exploração da relação entre a cabeça e as ancas foi muito positivo; os estudantes corresponderam bem quando lhes foi dado tempo para explorar e pesquisar. É necessário introduzir mais tempo para as suas pesquisas individuais.

- **Feedback adicional:** É importante utilizar mais imagens, clarificar intenções e esclarecer o que é proposto, incluindo o tempo dado para as tarefas, sua importância e objetivo.
- **Exercícios estruturados:** Ao rever a aula, senti que apressei demasiado o processo. É crucial gerir as expectativas, simplificar e integrar menos exercícios. Por um lado, os estudantes precisam de memorizar o exercício para terem a disponibilidade ideal para explorá-lo; por outro, os objetivos de atenção, consciência do alinhamento e do peso, e as sensações que podem perceber acabam por se diluir num objetivo externo de memorização da estrutura do exercício. O objetivo de percepção do corpo e a sua escuta diluem-se com tanta informação. Os estudantes precisam de mais tempo para compreender o que lhes é pedido e para terem o seu tempo de explorar e descobrir.

Os estudantes são confrontados com este trabalho no meio do seu plano letivo, e, por vezes, a falta de continuidade e assiduidade destas tarefas, devido à estrutura irregular do Estágio, é uma dificuldade clara com que temos de lidar.

As reflexões físicas e escritas dos estudantes revelaram que eles começaram a reconhecer a importância da escuta interna do corpo e a desenvolver uma maior consciência corporal. As respostas mostraram uma mistura de curiosidade e desafio, com alguns estudantes a expressarem desconforto inicial, mas também um interesse crescente em explorar novas sensações e percepções. Estas reflexões foram particularmente esclarecedoras, uma vez que os estudantes demonstraram compreender a intenção pedagógica de focar numa atenção mais interna e no incentivo à consciência corporal. Muitos relataram ter "sentido" as sensações propostas, embora também tenham expressado dificuldades, especialmente no que diz respeito à capacidade de relaxar. De forma geral, todos mencionaram dificuldades em relaxar, com vários a expressarem frustração

relativamente ao próprio corpo e dificuldades em encontrar o espaço necessário para uma escuta interna mais profunda. Alguns estudantes manifestaram ainda sentimentos de angústia, possivelmente ligados à fase da adolescência e ao contexto em que se encontram.

Apesar destes desafios, observou-se uma melhoria significativa na abordagem dos estudantes aos exercícios estruturados. Durante as atividades de exploração, os estudantes mostraram-se entusiasmados, concentrados e genuinamente empenhados em procurar a relação entre a cabeça, as ancas, os pés e a gravidade. As reflexões individuais sugerem que estamos no caminho certo, embora os estudantes continuem a enfrentar inseguranças e dúvidas. Estes resultados indicam que, embora haja obstáculos a superar, o processo de aprendizagem promove um desenvolvimento positivo da consciência corporal entre os estudantes.

PREPARAÇÃO INTERMÉDIA: Plano para a próxima Aula

Foi estabelecido que seria necessário trazer um objetivo claro para a próxima aula e adotar uma abordagem criativa. Primeiramente, seria importante clarificar o objetivo aos estudantes, informá-los sobre o que se espera e introduzir a aula com uma proposta mais aberta. Posteriormente, a proposta seria fechada, orientando-os para a improvisação e pesquisa (reflexão física), culminando numa reflexão escrita direcionada ao objetivo da aula.

Questões de Reflexão:

- O que posso aprender ao escutar o meu corpo?
- Como posso entrar em sintonia com a inteligência inata do meu corpo para que ele me guie no meu desenvolvimento como sujeito/intérprete?
- Como posso ser um intérprete consciente da corporificação do conhecimento?
- Como posso avaliar-me de forma autêntica, contínua e crítica?

Essas questões foram extraídas de *Somatics in Action* (p. 16) e servem como base para a reflexão dos estudantes.

Estratégias de aula: adotar uma atitude de investigação e de reconhecimento, incentivando os estudantes a anotarem tudo com o máximo detalhe, evitando, pensamentos e comportamentos de autojulgamento. Uma sugestão para práticas futuras seria manter um diário de atenção plena, onde os estudantes registariam hábitos físicos e mentais. Ao escrever, os estudantes deveriam lembrar-se de cada sensação e *nuance* do corpo durante atividades simples do dia-a-dia ou durante uma frase de movimento, bem como de cada pensamento habitual ou emoção perante desafios.

Objetivo:

Reconhecer padrões físicos e mentais, avaliar comportamentos e hábitos que estejam a impedir o alcance do potencial de movimento e intelectual.

Atividades pensadas:**1. Exploração da Propriocepção:**

Os estudantes deveriam escolher uma frase de movimento que tenham memorizado. Esta poderia ser uma sequência de aula, um excerto coreográfico ou um exercício de aquecimento. A investigação focaria na atenção à respiração, nas partes do corpo, em como estão relativamente ao espaço e como as percebem, bem como na sua relação com o todo. Deveriam observar como avaliam o movimento, como se sentem relativamente ao espaço e manter o foco de atenção mais interno. Perguntas como "Que sentiram?", "Alguma alteração?", "Alguma mudança física e mental?", "Alguma novidade?" guiariam a reflexão, que deveria ser registada (*Somatics in Action*, p. 17).

2. Desenho do Esqueleto:

Os estudantes desenhariam o seu esqueleto com o maior pormenor possível. Para isso, começariam por observá-lo e sentir todos os ossos que dão forma e suportam o corpo. O exercício incluiria relaxar, sentir e desenhar, utilizando o toque, a imaginação, as memórias e o conhecimento. O esqueleto seria desenhado numa perspetiva frontal e lateral (*Bodystories*).

3. Exploração da Mandíbula e Apófise da Mastoide:

Os estudantes colocariam as mãos na mandíbula, seguiriam para o ouvido e, em seguida, sentiriam a apófise da mastoide, imaginando onde se encontra o aparelho vestibular. Esfregariam suavemente a área, ativando pelo toque a sensação que desperta a consciência. Esta zona é o suporte para o peso da cabeça, com o encaixe da cabeça na primeira vértebra (atlas), que suporta a linha central da gravidade. Em seguida, voltariam a tocar na mandíbula, ouvidos, mastoide e nariz, sentindo a linha que liga estas zonas e estabelecendo-a na sua autoimagem corporal. O músculo esternocleidomastóideo forma uma linha diagonal, lembrando que nesta linha está igualmente a primeira vértebra, essencial ao equilíbrio (*Topf, Nancy, 2022, A guide to a somatic movement practice: the anatomy of center*).

4. Sentir o Crânio:

Numa posição confortável, de pé ou sentado, os estudantes focariam a atenção no crânio, sentindo a sua posição relativa ao corpo e despertando a propriocepção da cabeça. Colocariam as mãos no pescoço e iniciariam pequenas explorações de

movimento do crânio, sem que o pescoço se mexa, como inclinar a cabeça para a frente, atrás, ao lado, virar à direita e à esquerda. Depois, fariam pequenos movimentos circulares com a cabeça, ainda sem mexer o pescoço, evoluindo para movimentos de figuras de 8 com o topo da cabeça, deixando que a coluna se junte naturalmente. O objetivo seria desenvolver a consciência da relação entre a cabeça e a coluna, utilizando a sensação de como os recetores de equilíbrio no ouvido sentem as alterações da relação cabeça/gravidade e explorando os graus de liberdade existentes na movimentação da cabeça (Clarke, 2020, p. 266-267).

5. **Imagens: Cabeça e Pés:**

Os estudantes observariam imagens que ajudariam a visualizar e compreender as relações entre cabeça e pés, reforçando os conceitos trabalhados nas atividades práticas.

6. **Visão do Corpo na 3.ª Pessoa:**

Refletindo sobre a percepção multissensorial do corpo, seguindo as ideias de Merleau-Ponty (2012), os estudantes seriam encorajados a considerar a visão, a propriocepção e o sentido háptico que interagem na experiência e percepção do corpo. Ao adotar uma atitude reflexiva a partir da perspectiva da terceira pessoa, a visão isola-se dos outros sentidos, e o corpo pode ser observado como um objeto, tornando-se num corpo “opaco” no sentido em que “não se olha através dele, mas para ele” (Legrand, 2007, p. 500).

Plano da 3.ª Aula

Título: Reconhecer o todo pelas partes

Data:

Local: Estúdio 1

Observações: Só demos esta aula aos estudantes do 9.º ano

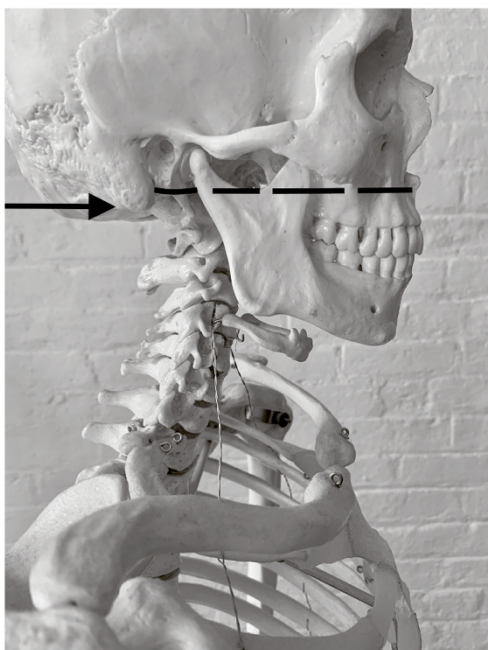
1.ª Parte

Conversa Inicial: Foi necessário esclarecer a dificuldade geral apontada nas reflexões escritas individuais em "relaxar o corpo". A discussão começou com a questão: o que significa realmente relaxar?

- **Importância da Atitude Positiva:** Primeiramente, foi abordada a importância de encarar as tarefas com uma atitude mais positiva, sem deixar que a frustração os domine. Os estudantes foram incentivados a ter mais carinho pelos processos pelos quais passam.

- Relaxamento e Aprendizagem: A conversa seguiu para o conceito de relaxamento no contexto do processo de aprendizagem, referindo-se à teoria de Bernstein (1967) sobre graus de liberdade. Durante uma ação motora complexa, vários músculos atuam numa só articulação. Numa fase inicial, quando há inexperiência, é necessário “congelar” alguns graus de liberdade para conseguir controlar o movimento.
- Padrões Inconscientes de Movimento: Recordou-se que, muitas vezes, criamos tensão desnecessária, envolvendo músculos que desequilibram a eficiência do movimento, o que é contraproducente. Ao longo da nossa vida, criamos bloqueios emocionais e físicos que afetam a nossa capacidade de relaxar.

2ª Parte



Photograph: Lumbar do seen from the side. Arrow points to the Mastoid of the Skull. Dotted line points from Mastoid to Nostril.

1. Desenho do Esqueleto: Os estudantes foram orientados a desenhar o seu esqueleto com o maior pormenor possível, começando por observá-lo e sentir todos os ossos que dão forma e sustentação ao corpo. Relaxaram, sentiram e desenharam, utilizando o toque, a imaginação, as memórias e o seu conhecimento. O esqueleto foi desenhado numa perspetiva frontal e lateral (*Bodystories*).
2. Uso do Toque: Os estudantes colocaram as mãos na mandíbula, seguiram para o ouvido e depois sentiram o osso da mastoide (onde se encontra o aparelho vestibular). Esfregaram suavemente, ativando a sensação e a consciência desta zona, a qual é o suporte para o peso da cabeça, com o encaixe da cabeça na primeira vértebra (atlas), essencial para o equilíbrio. Estabeleceram essa linha na sua autoimagem corporal (*Topf, Nancy, 2022*).
3. Tarefa de Pesquisa Individual — Reconhecer o Nosso Corpo: Sentir o crânio. Em posição confortável, de pé ou sentado, os estudantes focaram a atenção no crânio, sentindo a sua posição relativa ao corpo e despertando a proprioção da cabeça. Realizaram pequenas explorações de movimento do crânio sem mexer o pescoço,

explorando os graus de liberdade na movimentação da cabeça e a relação entre a cabeça e a coluna (Clarke, 2020, p. 266-267).

4. Tarefa de Pesquisa Individual — Reconhecer o Nosso Corpo: Sentir os pés. Sentados, os estudantes exploraram o osso do calcanhar, traçando os seus contornos, observando como ele viaja de trás para a frente relativamente ao corpo, e perceberam como o calcanhar direciona os pés e dedos (Olsen, 2014).

3.^a Parte

- **Exercícios Práticos:**

1. Aquecimento: Foco na cabeça que inicia e conduz o fluxo do movimento para o todo, explorando a relação cabeça-coluna e o uso do peso das extremidades.
2. Alinhamentos: Foco no tripé do pé e na visualização/sensação do esqueleto em movimento. Introduziu-se a ideia *de grounding* — consciência do peso do corpo e da sua relação com a gravidade.

4.^a Parte

- **Reflexão Física:** Os estudantes foram convidados a refletir sobre como escutaram e sentiram o corpo durante a aula. Foram incentivados a iniciar o movimento pelo pensamento dos ossos, deixando essa sensação chegar à superfície. Explorar uma parte do corpo e perceber como isso afeta o todo e as suas escolhas. Refletir sobre a sensação de *grounding*.
- **Reflexão Escrita:** Os estudantes registaram as suas sensações, quaisquer alterações, mudanças físicas e mentais, ou novidades que tenham surgido.

Reflexão: Aula 3

A terceira aula trouxe avanços significativos no desenvolvimento da consciência corporal dos estudantes, especialmente através da integração de métodos de ensino como o desenho, o toque, e a exploração individual. Os estudantes do 9.º ano participaram ativamente na conversa inicial, levantando questões e partilhando dúvidas sobre as suas estruturas ósseas. O exercício de desenhar o esqueleto revelou-se particularmente esclarecedor, evidenciando lacunas no conhecimento anatómico dos estudantes e permitindo-lhes construir uma autoimagem corporal mais detalhada e consciente. Durante a exploração autónoma dos pontos de iniciação da cabeça e a sua influência no movimento, os estudantes demonstraram um nível notável de concentração e escuta. No entanto, nos exercícios estruturados, alguns estudantes

retomaram comportamentos de desinteresse, o que foi contornado com uma exploração mais aberta no final da aula, proporcionando uma experiência relaxante e agradável para a maioria dos participantes.

Aspetos Positivos:

- A abordagem integrada de desenho, toque e exploração individual estabeleceu uma base sólida para os estudantes desenvolverem uma autoimagem corporal mais detalhada e consciente.
- A combinação de exercícios mais abertos com estruturas mais fechadas proporcionou uma exploração equilibrada, permitindo que os estudantes aplicassem as suas descobertas de forma prática.
- A introdução teórica no início da aula ajudou a contextualizar as dificuldades dos estudantes, oferecendo-lhes ferramentas cognitivas para enfrentar os desafios durante a prática.

Desafios e Áreas de Melhoria:

- **Tempo de Exploração:** Apesar dos ajustes realizados, alguns estudantes ainda necessitam de mais tempo para processar e aplicar as novas informações. Será essencial continuar a equilibrar o tempo dedicado a cada fase da aula.
- **Variabilidade de Abordagens:** Embora a aula tenha sido bem estruturada, poderá ser útil incorporar mais variações nos métodos de ensino, como o uso de multimédia ou exercícios em pares, para reforçar as aprendizagens.
- **Apoio Emocional:** Dada a resposta emocional de alguns estudantes, será benéfico incluir momentos de discussão ou partilha em grupo sobre as dificuldades encontradas, promovendo um ambiente de apoio mútuo.

Em resumo, a terceira aula representou um progresso significativo no desenvolvimento da consciência corporal dos estudantes. A utilização de diferentes métodos de ensino foi eficaz para aprofundar a autoimagem e a perceção interna dos estudantes. Nas próximas aulas, será crucial continuar a dar tempo e espaço para a exploração individual, introduzindo simultaneamente novas abordagens que reforcem o entendimento e a aplicação prática dos conceitos somáticos. Além disso, será importante manter um foco no apoio emocional, garantindo que os estudantes se sintam seguros e confiantes no processo de aprendizagem.

As reflexões escritas dos estudantes do 9.º e 10.ºs foram extremamente valiosas, permitindo fortalecer a relação individual com cada um deles e aprofundar o entendimento das suas personalidades e desafios específicos. O feedback indicou sentimentos de

incerteza, dúvida, e desconforto, mas também uma forte curiosidade, manifestada na atenção e nas pesquisas realizadas.

REFLEXÃO PARA A FASE 2 DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

Pensou-se em introduzir, na próxima fase, experiências que auxiliem os estudantes a reconhecer a relação entre o corpo e a gravidade. Ao final da aula, refletiu-se sobre a necessidade de ter abordado o conceito de *fall and recover* como complemento para o entendimento da gravidade e das forças de oposição. Este conceito poderia ter proporcionado uma compreensão mais integrada das dinâmicas corporais e das mudanças de equilíbrio durante o movimento.

- **Proposta para Desenvolver a Capacidade de Escuta e Reconhecimento Corporal:**

Os estudantes foram incentivados a adotar uma atitude de investigação e reconhecimento, esforçando-se por observar e anotar tudo com o máximo detalhe, evitando pensamentos e comportamentos de autojulgamento. O objetivo era que eles pudessem identificar padrões físicos e mentais e avaliar comportamentos e hábitos que poderiam estar a impedir o alcance do seu pleno potencial de movimento e intelectual. No entanto, observou-se que os estudantes ainda enfrentam dificuldades em compreender os benefícios das práticas e exercícios propostos.

- **Percepção do Corpo:**

A nossa percepção do corpo é sempre multissensorial. Quando olhamos para o nosso corpo, sentimos simultaneamente a sua posição, a fazer ajustes posturais e, por vezes, a tocá-lo e a sentir esse toque. Nesta experiência, a visão, a propriocepção e o sentido háptico interagem para formar a nossa percepção corporal. Contudo, quando adotamos uma atitude reflexiva a partir da perspectiva de terceira pessoa, a visão tende a isolar-se dos outros sentidos, e o corpo passa a ser observado como um objeto "opaco" — no sentido de que "não se olha através dele, mas para ele" (Legrand, 2007, p. 500 in Rato, 2022). Este distanciamento pode transformar a nossa relação com o corpo, tornando-o mais um objeto de estudo do que uma experiência vivida.

Apêndice N — Gravações de vídeo

Os vídeos apresentados fazem parte do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança (IPL, Lisboa), e integram o relatório final de estágio realizado na Escola Luís António Verney, no contexto do Ensino Artístico Especializado da Dança. O estágio teve como objetivo desenvolver as competências técnicas e criativas dos estudantes do 9.º e 10.º anos, por meio de uma proposta metodológica somática que promoveu o conhecimento incorporado e a eficiência motora do corpo dançante.

A metodologia aplicada baseou-se nos princípios da investigação-ação, organizada em três fases: observação, participação e lecionação autónoma. Durante o estágio, foram introduzidos conceitos somáticos com o objetivo de melhorar a consciência corporal, o alinhamento dinâmico, o uso eficiente da gravidade e a percepção sensorial dos estudantes. Esses princípios foram aplicados em exercícios técnicos e práticas de exploração criativa, com foco na autonomia e na inovação no movimento.

Cada vídeo reflete momentos específicos dessas fases, documentando a aplicação prática das metodologias somáticas e o progresso dos estudantes em sua jornada de aprendizagem.

Tabela 28

Vídeo gravações realizadas durante o Estágio

Aceder ao link: <https://vimeo.com/user/194808458/folder/22441287>

Vídeos	Descrição
Vídeo 1	Lecionação Autónoma – Fase 1 (10.º ano, 1ª aula): Este vídeo demonstra a primeira aula com a turma do 10.º ano, na 1ª fase de lecionação autónoma. Na parte 1, os estudantes realizam um exercício de reconhecimento anatómico e percepção sensorial, posicionados em roda com uma bola de meia no pé, promovendo a consciência das estruturas corporais. Em seguida, são apresentados exercícios técnicos estruturados, nos quais a estagiária orienta os alunos, estimulando a consciência corporal e a percepção somática. A sessão finaliza com momentos de exploração subjetiva, onde os estudantes têm a oportunidade de aplicar os princípios somáticos de forma mais autónoma. O foco está no reconhecimento anatómico e na eficiência do movimento.
Vídeo 2	Exploração Subjetiva (9.º ano – Fase 1, 2.ª aula): Este vídeo documenta a segunda aula da Fase 1 com os estudantes do 9.º ano. O foco está num momento de exploração subjetiva centrado na primeira vértebra cervical – o atlas. A aula começa com a visualização do esqueleto e o toque para proporcionar uma melhor compreensão anatómica. No vídeo, os estudantes exploram individualmente as sensações provenientes dessa área e como isso influencia o seu movimento. A reflexão física é complementada com uma reflexão escrita, onde os alunos registam suas percepções somáticas e o impacto no corpo em movimento.
Vídeo 3	Intervenções Específicas no refinamento das Criações Coreográficas (10.º ano – Fase 2, 2.º Período): Este vídeo documenta momentos de observação participante e lecionação autónoma durante o processo de apuro dos trabalhos de criação coreográfica dos estudantes do 10.º ano. A estagiária intervém para apoiar e orientar as criações dos grupos, auxiliando-os a explorar e aprimorar o material que desenvolveram autonomamente no contexto da disciplina de Oficina Coreográfica, sob a orientação da professora Margarida Belo Costa. O vídeo contém excertos filmados em dois momentos: janeiro e fevereiro, capturando a evolução e o progresso dos trabalhos coreográficos dos estudantes ao longo do tempo.
Vídeo 4	Intervenções Específicas no refinamento das Criações Coreográficas (9.º ano – Fase 2, 2.º Período):

Este vídeo documenta momentos de observação participante e leção autônoma durante o processo de construção dos trabalhos de criação coreográfica dos estudantes do 9.º ano. Além do apoio técnico e criativo, a estagiária intervém para auxiliar os estudantes a superar questões de insegurança e comportamentos indesejados que surgiram durante o processo criativo. No final do vídeo, é destacado o trabalho individual de uma estudante que, devido à ausência dos outros membros do grupo, não tinha como concluir a coreografia. Juntas, a estagiária e a estudante exploram novo material, desenvolvendo uma seção adicional para a composição coreográfica, demonstrando a flexibilidade e o apoio oferecidos durante o processo criativo.

Vídeo 5

Última aula de técnica de Dança Contemporânea
com a turma do 10.º ano, realizada durante a Fase 2 de leção autônoma, no 2º período. Os **exercícios utilizados nesta aula** foram desenvolvidos pela professora titular, sendo lecionados ao longo de uma semana pela estagiária, que integrou os princípios somáticos e a abordagem metodológica do estágio ao conteúdo já estabelecido. Esta aula final apresenta uma síntese da última aula realizada, revisitando os principais exercícios e conceitos trabalhados.

Vídeo 6

Fase 3: Práticas Somáticas para exploração técnica e criativa.
Este vídeo resume a parte 3 da última implementação prática de leção autônoma, onde as práticas somáticas foram utilizadas como metáforas para a exploração técnica e criativa dos estudantes do 9.º e 10.º anos. Durante esta parte da aula, foram introduzidos exercícios que incentivaram os estudantes a explorar diferentes sensações, reconhecendo abordagens de movimento, através de imagens e metáforas somáticas, como a relação entre a pélvis e a gravidade, o uso da cabeça como ponto de equilíbrio, e a sensação do corpo conectado ao solo. A estagiária utilizou estas metáforas para aprofundar a consciência corporal e para expandir as possibilidades criativas dos estudantes, promovendo a exploração subjetiva dos movimentos. Este momento focou-se na relação do corpo com o espaço e a eficiência do movimento.

Vídeo 7

Fase 3: Aplicação de Princípios Somáticos em exercícios estruturados.
Este vídeo apresenta o resumo da segunda parte da aula da Fase 3: Leção autônoma, com a aplicação dos princípios somáticos em exercícios técnicos estruturados. Os estudantes do 9.º e 10.º anos foram orientados a integrar os conceitos de alinhamento dinâmico, propriocepção e conectividade com o solo nos exercícios técnicos, como alinhamentos, *pliés*, *battements*, e frases de movimento. A estagiária proporcionou correções contínuas, incentivando a utilização consciente da respiração e da gravidade para melhorar a eficiência do movimento. A aplicação dos princípios somáticos foi essencial para aprimorar a técnica e a fluidez dos estudantes, enquanto facilitou uma execução mais consciente e eficaz dos exercícios.

Vídeo 8

(10.º ano) – Fase 3: Reflexão Física Crítica
Este vídeo documenta a última parte da aula final da Fase 3, focada nos estudantes do 10.º ano, que participaram numa reflexão física crítica sobre os conceitos somáticos explorados ao longo do estágio. Os estudantes demonstraram uma maturidade técnica e teórica mais consolidada, aplicando de forma autônoma os princípios de consciência corporal, propriocepção e eficiência do movimento nos exercícios. A capacidade de integrar o conhecimento somático com a prática foi evidente, com um nível elevado de autocorreção e adaptação consciente do movimento às demandas dos exercícios. A reflexão física incluiu a aplicação de imagens somáticas para aperfeiçoar o alinhamento dinâmico e a fluidez dos movimentos. Este processo permitiu que os estudantes identificassem áreas de progresso e desafios futuros, com um entendimento mais profundo da relação corpo-mente.

Vídeo 9

(9.º ano) – Fase 3: Reflexão Física Crítica
Este vídeo documenta a fase final da Fase 3 com os estudantes do 9.º ano, onde participaram numa reflexão física crítica adaptada ao seu nível de entendimento e prática. Durante esta fase, os estudantes demonstraram entusiasmo e empenho, mas enfrentaram desafios na aplicação dos conceitos somáticos, principalmente em relação ao vocabulário técnico e à integração plena dos princípios de propriocepção e consciência corporal.
Embora essas dificuldades tenham sido evidentes, o progresso na percepção corporal foi notável, com os estudantes a começarem a explorar o movimento de forma mais consciente e intencional. Os exercícios estruturados anteriores, permitiram que identificassem áreas de melhoria, com ênfase no alinhamento dinâmico e na eficiência do movimento, elementos centrais para a técnica de Dança Contemporânea. No vídeo, vê-se a reflexão da estudante que evidenciou maior capacidade criativa.

Apêndice O — Análise das Reflexões escritas individuais

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: _____

Nome: _____

TURMA 10.º ANO

Aula 1

Tabela 29

Reflexões individuais dos estudantes do 10.º ano após a 1.ª aula

Codificação	Data	Reflexão Individual
D1	9/11/2023	Senti-me estranha, torta, senti que estava a fazer tudo mal, pesada e gorda. Tenho dificuldade em dizer/escrever o que sinto.
D2	9/11/2023	Não sou muito fã deste tipo de aulas, prefiro algo com mais energia e expansão. Sinto-me horrível nestas aulas e sinto falta de técnica.
D3	9/11/2023	Senti os ossos e percebi a função anatómica deles. Os meus ossos estavam expostos, consegui senti-los no chão.
D4	09/11/2023	A sensação de deslocamento e de equilíbrio dos braços é importante. O meu equilíbrio não está bom, espero melhorar na próxima aula.
D5	9/11/2023	Senti mais a distribuição do peso do corpo. Fiquei mais consciente dos pequenos detalhes. Senti-me mais centrada.
D6	9/11/2023	Alguns exercícios ajudam a ter mais noção do corpo, outros não ajudam muito. Às vezes é difícil relaxar.
D7	9/11/2023	Senti-me péssimo, parece que não consigo concentrar-me e libertar a tensão durante as aulas.
D8	9/11/2023	Dificuldades em relaxar. Gosto das partes teóricas, mas tenho dificuldade nas outras.
D9	9/11/2023	A aula foi muito importante para melhorar o equilíbrio e perceber a técnica, descobri coisas novas sobre meu corpo.
D10	9/11/2023	Senti-me frustrada, mesmo entendendo os objetivos, não consegui alcançar nenhum. Tive pouco tempo para explorar as ideias.

Nota: Esta tabela apresenta um resumo das reflexões individuais dos estudantes do 10.º ano registadas após a aula de Lecionação Autónoma realizada no dia 9 de novembro de 2023. As reflexões expressam as perceções dos estudantes sobre a aula, focando-se nas dificuldades técnicas, emoções sentidas, e progresso na consciência corporal. Os textos completos encontram-se no Apêndice U deste Relatório.

Análise:

1. Codificação e Data: Cada estudante foi identificado por um código único, e a data da reflexão foi registrada.

2. Reflexões: As reflexões variam amplamente em termos de sentimentos e experiências. Alguns estudantes expressaram frustração e dificuldades técnicas, enquanto outros destacaram a importância da aula para o autoconhecimento corporal.

3. Tendências comuns: Há uma mistura de sentimentos negativos, como frustração e desconforto, e positivos, como a percepção de progresso ou despertar para a consciência dos seus corpos.

Aula 2

Tabela 30

Reflexões individuais dos estudantes do 10.º ano após a 2ª aula

Codificação	Data	Reflexão Individual
D1	16/11/2023	Gostei mais desta aula do que da última, senti-me melhor nos exercícios, mas ainda tive dificuldades em relaxar.
D3	16/11/2023	Senti os meus músculos contraírem para relaxar. Apenas os músculos necessários funcionam, mas quando falham, perco o equilíbrio.
D4	16/11/2023	Consegui entender melhor a aula e executar as coisas melhor do que antes, mas senti alguma tensão. Gostaria de mais correções.
D5	16/11/2023	Senti-me muito zen e tranquila. Gostei do exercício, mas preciso melhorar a postura do pescoço.
D6	16/11/2023	Tive dificuldade em soltar os músculos, mas consegui perceber onde colocar o peso da bacia e dos pés.
D7	16/11/2023	Senti-me relaxado e livre, mas ao mesmo tempo perdido, triste e pesado.
D8	16/11/2023	Tive dificuldade em memorizar os exercícios e senti-me inútil na parte prática (assistiu, lesionada).
D10	16/11/2023	Senti-me frustrada, não consegui relaxar ou alcançar os objetivos da aula, e parece que não fiz nada de útil.

Nota: ta tabela apresenta um resumo das reflexões individuais dos estudantes do 10.º ano registadas após a aula de LA realizada no dia 16 de novembro de 2023. As reflexões indicam melhorias em relação à primeira aula, mas ainda refletem desafios relacionados com a tensão muscular e frustrações na execução técnica. Os textos completos encontram-se no Apêndice U deste Relatório.

Análise geral:

1. Melhorias e Desafios: Alguns estudantes (como D1 e D4) indicaram melhorias em relação a aulas anteriores, mas ainda enfrentaram desafios, especialmente relacionados com a tensão excessiva muscular e a execução técnica.

2. Frustração e Sentimentos Negativos: Estudantes como D7, D8 e D10 expressaram sentimentos negativos, como frustração, inutilidade e tristeza, que podem indicar a necessidade de suporte emocional ou pedagógico adicional.

3. Consciência Corporal: Reflexões como as de D3 e D6 mostram um foco na consciência corporal e no ajuste técnico, o que é positivo para o desenvolvimento do Estágio.

TURMA DO 9º ANO

Aula 1

Tabela 31

Reflexões individuais dos estudantes do 9.º ano após a 1ª aula

Codificação	Data	Reflexão
N1	13/11/2023	Sinto que foi relaxante e que o corpo tinha liberdade para se expressar e libertar-se para que os movimentos sejam soltos.
N2	13/11/2023	Nesta aula, senti o movimento no limite das minhas capacidades. Tive dificuldade na rotação da perna, mas gostei muito da aula!
N5	13/11/2023	Este tipo de aula é muito boa porque nos faz libertar o nosso corpo e aprender a controlá-lo e respeitá-lo.
N6	13/11/2023	Isto fez-me sentir estranha, porque era tudo muito novo, tive de pensar bastante, o que fez com que os movimentos saíssem sem qualidade.
N7	13/11/2023	Senti-me mais calma durante a aula.
N8	13/11/2023	A aula fez-me perceber melhor o meu corpo, senti-me mais leve e foi uma experiência boa.

N9	13/11/2023	Senti-me desmotivada, não sinto que tenho capacidades suficientes, mas gosto muito da professora e da dinâmica das suas aulas.
-----------	------------	--

Nota: Esta tabela apresenta um resumo das reflexões individuais dos estudantes do 9.º ano registadas após a aula de Criação Coreográfica realizada no dia 13 de novembro de 2023. As reflexões expressam a experiência dos estudantes em relação à liberdade corporal, desafios técnicos e impacto das aulas sobre a sua autoconsciência corporal e expressividade. O conteúdo completo das reflexões pode ser consultado no Apêndice U deste Relatório.

Análise Resumida:

1. Liberdade e Expressividade Corporal: Estudantes como N1 e N5 destacaram a sensação de liberdade e expressividade proporcionada pelas aulas. Eles sentiram que as aulas ajudaram a liberar o corpo e a ganhar mais autoconsciência.

2. Desafios Técnicos: Alguns estudantes (N2, N6) relataram dificuldades técnicas, como na rotação da perna ou na qualidade dos movimentos devido à novidade dos exercícios.

3. Impacto Positivo das Aulas: A maioria dos estudantes (N1, N2, N8) expressou sentimentos positivos relativamente às aulas, mencionando que estas contribuíram para um maior entendimento do próprio corpo e para uma experiência mais leve e agradável.

4. Frustração e Desmotivação: Apenas um estudante (N9) mencionou sentimentos de desmotivação, não se sentindo capaz de acompanhar as aulas, apesar de valorizar a professora e a dinâmica das aulas.

Aula 2

Tabela 32

Reflexões individuais dos estudantes do 9.º ano após a 2ª aula

Codificação	Data	Reflexão
N1	04/12/2023	O corpo relaxa mais, mas ainda me senti um pouco perdida, não entendi muito bem a parte onde 'procurávamos'.
N2	04/12/2023	Hoje senti uma leveza enorme no corpo, parecia que balançava de um lado para o outro com fluidez e lentidão. Adorei a aula.
N3	04/12/2023	A aula ajudou-me a soltar mais o corpo, mas não entendi muito bem o exercício a pares.

N4	04/12/2023	Senti o corpo mais livre, mas com alguma dificuldade no início. A professora ajudou a descontraír.
N5	04/12/2023	Hoje senti o corpo mais solto, acho que essas aulas nos ajudam a ficar mais livres e autoconscientes do corpo.
N6	04/12/2023	Usei a cabeça para conduzir os movimentos e os pés para não perder o equilíbrio, mas ainda com dificuldades.
N7	04/12/2023	Hoje senti meu corpo mais leve após um conselho da professora para relaxar mais a minha postura e expressividade.

Notas: Esta tabela apresenta um resumo das reflexões individuais dos estudantes do 9.º ano registradas após a aula de Criação Coreográfica realizada no dia 4 de dezembro de 2023. As reflexões destacam a evolução da experiência corporal e técnica dos estudantes, revelando uma maior leveza e fluidez nos movimentos, mas ainda com alguns desafios. O conteúdo completo das reflexões pode ser consultado no Apêndice U deste Relatório.

Recomendações gerais:

1. Suporte emocional e motivacional: A frustração e a desmotivação expressas por alguns estudantes, especialmente no 10.º, sugerem a necessidade de um suporte emocional adicional. Intervenções pedagógicas que promovam a confiança e a autoestima podem ser benéficas.

2. Foco na Consciência Corporal: A recorrência de reflexões sobre a importância da consciência corporal sugere que este é um aspecto crucial do desenvolvimento dos estudantes. Continuar a enfatizar exercícios que promovam o autoconhecimento corporal é essencial.

3. Acompanhamento personalizado: Considerando as diferentes necessidades e níveis de desenvolvimento, um acompanhamento personalizado pode ajudar a endereçar as dificuldades específicas de cada estudante, seja técnica, emocional ou motivacional.

Apêndice P — 2.º Período: Implementação e Participação Integrada

1.ª FASE: OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE

9.º ANO (7,5 horas) 10.º (9 horas)

Descrição: O presente Relatório apresenta as atividades desenvolvidas durante a fase de observação participativa, realizada no segundo período letivo de 2023 – janeiro a março, e focadas no acompanhamento das turmas de 9.º e 10.º ano nas disciplinas de Criação e Oficina Coreográfica.

- O exercício de criação coreográfica foi orientado e implementado ao longo deste período pela professora titular, M.B.C, visando proporcionar aos estudantes uma compreensão aprofundada dos processos criativos em Dança, incentivando a exploração e materialização de ideias em material coreográfico. A prática pedagógica do Estágio, foi realizada sob a supervisão da professora titular, com a estagiária a assumir um papel ativo nas aulas e no apoio às atividades desenvolvidas.

- **Objetivo do exercício de criação**

O principal objetivo do exercício de criação proposto foi permitir que os estudantes compreendessem e aplicassem os mecanismos inerentes ao processo criativo em Dança. Este exercício foi desenvolvido ao longo do segundo período e avaliado no teste final. Os estudantes foram introduzidos aos conceitos de obra coreográfica, fases de criação e análise crítica do processo criativo, culminando na criação de uma peça coreográfica de até 5 minutos.

- **Metodologia aplicada**

A metodologia aplicada seguiu um processo estruturado, onde os estudantes, organizados em grupos (duetos, trios ou quartetos), escolheram um tema gerado a partir de ideias soltas. Estas ideias foram refinadas em palavras-chave, seguidas pela criação de uma sinopse, que orientou a concretização prática das ideias. O processo incluiu sessões de improvisação, focadas em temas específicos, seguidas pela construção e refinamento do material coreográfico.

- **Atividades realizadas nas aulas de Criação e Oficina**

1. **Intervenções teórico-práticas:** As partes teóricas, orientadas pela professora titular, incluíram a introdução a conceitos fundamentais da criação coreográfica, a análise de exemplos de diferentes estilos, e a discussão sobre a importância da originalidade e da expressão pessoal no processo criativo. As sessões práticas envolveram a exploração do movimento através de improvisações e a criação de sequências coreográficas, tanto individuais como em grupo, com feedback contínuo.
2. **Participação e reflexão** Durante as sessões, incentivou-se a participação ativa dos estudantes, promovendo debates e partilhas de ideias que permitiram uma compreensão mais aprofundada dos temas abordados. A estagiária, além de seguir as orientações da professora titular, introduziu a dimensão da consciência corporal e introspeção como ferramentas para gerar movimento, enriquecendo a experiência dos estudantes.
3. **Intervenção na limpeza do material coreográfico** A estagiária teve a oportunidade de acompanhar de perto o processo de refinamento do material coreográfico, especialmente com os estudantes do 10.º ano. Realizaram-se intervenções pontuais focadas na fluidez do movimento, na clareza das posições e na funcionalidade do corpo. Este processo incluiu a análise detalhada de movimentos como espirais, swings de braços e pernas, e o uso consciente do tronco e cabeça, promovendo a qualidade técnica e expressiva dos estudantes.
4. **Acompanhamento da Turma do 9.º Ano** Com a turma do 9.º ano, a estagiária enfrentou desafios devido à resistência e comportamentos inadequados de parte dos estudantes. No entanto, foi possível realizar intervenções mais cuidadosas com a metade da turma que se mostrou empenhada, ajustando as abordagens pedagógicas às necessidades individuais dos estudantes.
5. **Preparação Gala de finalistas 9.º ano** Numa das aulas, a aluna estagiária dirigiu parte da aula, em que o objetivo foi a compilação do material que os estudantes já tinham desenvolvido anteriormente, numa proposta para apresentar na Gala de finalistas. A atividade correu muito bem, e quando a professora titular chegou deu continuidade ao processo. Nestas aulas os estudantes estiveram concentrados e

corresponderam com muito empenho e atenção ao que a estagiária proponha ou dirija. Nas aulas seguintes continuou-se o processo de construção e ensaio desta apresentação.

Esta fase de observação participante permitiu à estagiária compreender e intervir eficazmente nas dinâmicas pedagógicas e criativas das turmas. As práticas pedagógicas foram ajustadas às necessidades e desafios específicos de cada turma, promovendo o desenvolvimento técnico e criativo dos estudantes, enquanto se manteve um compromisso com uma prática somática consciente e eficiente. A colaboração estreita com a professora titular foi fundamental para o sucesso das intervenções, proporcionando uma experiência enriquecedora para todos os envolvidos.

2.^a FASE: LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

9.º ANO (1,5 horas) 10.º (9 horas)

Tabela 33

Cronograma das Aulas de Lecionação Autónoma (2.º período)

Data	Turma	Disciplina
26 de fevereiro	10.º	TDCont
27 de fevereiro	10.º	TDCont
27 de fevereiro	10.º	Oficina Coreográfica
29 de fevereiro	10.º	TDCont
29 de fevereiro	10.º	Oficina Coreográfica
1 de março	10.º	TDCont
1 de março	9.º ano	Criação Coreográfica

Nota: Esta tabela apresenta o cronograma das aulas lecionadas autonomamente pela estagiária entre 26 de fevereiro e 1 de março de 2024, abrangendo as turmas do 9.º e 10.º ano. As disciplinas incluem Técnica de Dança Contemporânea (TDCont) e Oficina Coreográfica. As aulas evidenciam uma maior carga horária dedicada à turma do 10.º ano, com um foco predominante na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea.

Descrição

Durante o segundo período letivo de 2023, as atividades desenvolvidas na fase de lecionação autónoma foram implementadas na semana de 26 de fevereiro a 1 de março, em virtude da ausência da professora MBC, que esteve a dirigir um Estágio intensivo com os estudantes do 12.º ano em Montemor-o-Novo. A Fase 2 de lecionação autónoma teve como principal objetivo aprofundar e consolidar os conceitos previamente introduzidos na Fase 1 com a turma do 10.º ano, aplicando uma abordagem somática e técnica na estrutura definida pela professora titular. O foco específico desta etapa foi preparar os estudantes para o teste de Técnica de Dança Contemporânea do segundo período, assegurando a aplicação eficaz dos princípios trabalhados nos movimentos aprendidos.

Objetivos da fase 2 de lecionação autónoma

1. Potenciar o conhecimento incorporado para dançar e criar

Respiração e consciência corporal: A respiração é fundamental nos métodos de educação somática, conectando o consciente e o inconsciente, e influenciando a qualidade dos movimentos. Ao direcionar o foco de atenção na respiração, os estudantes podem conectar-se mais profundamente com os seus corpos, permitindo que o conhecimento incorporado seja reconhecido e utilizado de maneira mais consciente (Brodie & Lobel, 2004).

Desenvolvimento da sensibilidade corporal: A propriocepção e a sensibilidade ao movimento são centrais para explorar o conhecimento incorporado. Técnicas somáticas como o Feldenkrais®, ajudam a reconhecer as sensações subtis e a melhorar a perceção do corpo, facilitando a exploração consciente do movimento pelos estudantes (Metzinger, 2003; Feldenkrais, 1977; Rato, 2022).

Objetivo: Tornar o conhecimento corporal dos estudantes mais consciente e acessível, de modo que possam utilizá-lo de forma mais eficaz, na prática da Dança e na Criação Coreográfica.

Aplicação Prática: Com o intuito de expandir as possibilidades de entendimento do movimento e da expressão intencional dos estudantes, incentivou-se a exploração de novas abordagens ao movimento durante a fase 2 de lecionação autónoma. O objetivo foi envolvê-los ativamente no processo de análise detalhada dos exercícios da aula teste, promovendo uma exploração consciente dos movimentos. Este envolvimento permitiu que os estudantes refletissem sobre as suas ações corporais, desenvolvendo uma compreensão mais profunda e verbalizada das suas práticas, bem como a maior capacidade de expressão durante a execução dos movimentos.

2. Procurar um corpo esclarecido, organizado e deliberado

Conectividade e integração corporal: O princípio da conectividade, tanto interna quanto externa, é essencial para um corpo organizado e deliberado. A capacidade de integrar diferentes partes do corpo (reconhecimento anatômico) e a relação com o ambiente (uso eficiente do chão e da gravidade) permite uma movimentação mais eficiente e consciente (Brodie & Lobel, 2004).

Uso de imagens e intenção no movimento: A intenção clara e o uso de imagens são fundamentais para a clareza e eficiência do movimento. Trabalhar com imagens pode facilitar o alinhamento corporal e melhorar a expressividade dos movimentos, contribuindo para a organização e intencionalidade do movimento (Hackney, 2005; Brodie & Lobel, 2012; Rato, 2022).

Objetivo: Desenvolver um corpo que se mova de forma eficiente, organizada e intencional, capacitando os estudantes a fazerem escolhas conscientes durante a prática da Dança.

Aplicação Prática: Durante a fase de 'limpeza' dos exercícios estruturados, o foco foi direcionado para a promoção da consciência corporal dos estudantes. Especificamente, trabalhamos questões relacionadas com o alinhamento dinâmico e na relação que se estabelece entre as estruturas do corpo durante o movimento, explorando como tirar partido desse entendimento para otimizar a execução dos movimentos. O objetivo foi desenvolver a atenção dirigida dos estudantes, promovendo a clareza e a tomada de decisões conscientes durante a execução dos movimentos. Isso incluiu o ajuste da escuta corporal agora, permitindo que os estudantes reagissem eficazmente às demandas físicas e expressivas do movimento dançado. Através do pensamento somático e das técnicas de Dança Contemporânea, os estudantes foram guiados a perceber e ajustar os seus movimentos, visando melhorar a eficiência e a expressividade dos seus desempenhos, assegurando um corpo mais organizado e intencional na execução da aula de teste.

Estrutura da aula e dos exercícios

para o teste do 2.º Período da turma do 10.º ano

Tabela 34

Estrutura da Aula e dos Exercícios para o Teste do 2.º Período da Turma do 10.º ano

Exercício	Descrição	Música
1. Exercício de Chão	Trabalho com ênfase em espirais, articulação da coluna, contrações e leg swings.	"I Wanna Be Yours" - Arctic Monkeys
2. Exercício no Centro	Movimentos de pliés, battement en cloche, flat back, entre outros.	"Suspirium" - Thom Yorke
3. Exercício com Deslocação Espacial	Cambalhotas variadas, fall and recovery, entre outros.	"Pyramid Song" - Radiohead
4. Exercício de Voltas	Execução de voltas como valsa, voltas em attitude, tilt.	"Waltz" - Balanescu Quartet
5. Exercício de Grand Battements	Focado em movimentos de grand battements.	"She's Long Gone" - The Black Keys
6. Exercício de Pequenos Saltos	Saltos variados como leaps, assemblé, sissone.	"Impossible Knots" - Thom Yorke
7. Exercício de Grandes Saltos	Movimentos com grandes saltos, como temps levé e bison.	"Muy Tranquilo" - Gramatik

Exploração de Níveis através da Improvisação:
Desconstrução dos Exercícios através da Improvisação:
Nível Baixo: Baseada no exercício de chão (Exercício 1).
Nível Médio: Baseada no exercício no centro (Exercício 2).
Nível Alto: Baseada no exercício de grandes saltos (Exercício 7).

Música: "Not the News" - Thom Yorke

Nota: A estrutura da aula e dos exercícios apresentada nesta tabela foi construída **pela professora titular MBC**, para preparar os estudantes do 10.º ano para o teste de Técnica de Dança Contemporânea do 2.º período.

Metodologia I.A

Ferramentas de coleta de dados:

- **Diário de Observação:** Utilizado para documentar as observações e reflexões durante as aulas.
- **Registo em Vídeo:** Gravação das aulas para análise posterior e avaliação da execução dos exercícios pelos estudantes.
- **Aplicação de Questionários:** Questionário realizado ao final do período para avaliar a eficácia da abordagem e recolher *feedback* dos estudantes, permitindo ajustar a metodologia conforme necessário.
- **Metodologia de Investigação-Ação (IA):** Utilização da IA para monitorizar e adaptar continuamente a abordagem adotada, garantindo que as intervenções pedagógicas permanecessem relevantes e eficazes ao longo do processo.

Análise e reflexão crítica

das aulas lecionadas na Fase 2 de Lecionação Autónoma

Aula 1

Data: 26 de fevereiro

Horário: 8:30 às 10:00

Local: Estúdio 3

Estudantes Presentes: 10 (um estudante lesionado assistiu à aula)

Objetivo: Preparação para o teste de técnica de Dança Contemporânea.

Plano de Aula:

- Aquecimento
- Análise e limpeza de dois exercícios do teste
- Marcação do exercício de grandes saltos

- **Descrição**

Durante a fase inicial da aula, foi realizada a sequência de aquecimento "Rolling Down", baseada na técnica Klein. Este exercício focou-se na consciência anatómica, especialmente na relação entre a cabeça e a pélvis, no alinhamento dos calcanhares com os ísquios, e na utilização adequada da gravidade e do peso corporal. Além disso, foi integrado o uso do toque como uma ferramenta para despertar a consciência corporal, especialmente na zona

da mandíbula, ouvidos e apófise da mastoide. Estes pontos foram destacados como suportes essenciais para o peso da cabeça e para a linha central da gravidade, sendo uma introdução prática inspirada na obra de Topf, Nancy (2022). Em seguida, os estudantes executaram exercícios como agachamento, *lunge*, pulsos, e prancha em quatro apoios, com ênfase no alongamento da coluna e fortalecimento do core.

Durante esses exercícios, observou-se uma falta de alinhamento adequado e resistência muscular, com os estudantes a aplicar um esforço muscular excessivo e a demonstrar tensão articular.

Os estudantes trabalharam em dois exercícios principais:

1. **Trabalho de chão:** Focado em espirais, articulação da coluna, contrações e *leg swings*, acompanhado pela música "I Wanna Be Yours" dos Arctic Monkeys.
2. **Exercício no centro:** *Pliés, battement en cloche e flat back*, ao som de "Suspirium" de Thom Yorke.

Foi dada especial atenção ao uso dos braços na passagem para a volta nos ombros, ao alinhamento na meia-ponta, à descida controlada dos calcanhares, às transferências de peso, e ao uso dos pés para a projeção dos movimentos. Houve também um foco na rotação externa da articulação da coxofemoral na quinta posição dos pés, na liberdade da coluna e cabeça durante os movimentos de espiral do tronco, e na clarificação da passagem da perna no *b. tendu en cloche*. Além disso, foi destacada a importância da projeção do movimento para o espaço e da estabilidade do eixo durante o *tilt*, assim como do equilíbrio na meia-ponta num só apoio. No final da aula, foi realizada a marcação do exercício de grandes saltos e dos tempos musicais do exercício de voltas. A aula concluiu-se com uma reflexão onde foi identificado um sentimento de resistência por parte dos estudantes às correções aplicadas. Após uma discussão, os estudantes demonstraram entendimento sobre a importância do trabalho realizado e expressaram uma maior disposição para se empenharem nas próximas aulas.

Reflexão: Aula 1

A sequência "Rolling Down" introduzida como estratégia de concentração na fase de aquecimento, foi essencial para destacar a necessidade de uma maior consciência anatômica, alguns estudantes referiram, em aula, que para eles é benéfico começar as aulas com este tipo de exercícios de escuta corporal, outros referiram que no seu caso sentiam muita tensão muscular o que dificulta essa escuta. A resistência muscular excessiva

observada indica que os estudantes ainda não estão plenamente conscientes de como utilizar eficientemente o corpo durante os exercícios, resultando numa projeção limitada dos movimentos e na estabilidade comprometida. As correções aplicadas foram cruciais para aprimorar a técnica dos estudantes. No entanto, a resistência inicial às correções sugere haver uma necessidade contínua de reforçar a importância de uma abordagem mais consciente e articulada ao movimento.

Aula 2

Data: 27 de fevereiro

Horário: 10:15 às 11:45

Local: Estúdio 2

Estudantes Presentes: 9 (um estudante faltou)

Objetivo: Continuação da preparação para o teste de técnica de Dança Contemporânea.

Plano de Aula:

- Conversa inicial sobre as correções da aula anterior
- Aquecimento
- Passagem dos exercícios n.º 1 e 2
- Limpeza e análise do exercício n.º 3 e pequenos saltos

- **Descrição**

A aula iniciou-se com uma conversa sobre as correções da aula anterior, onde os estudantes demonstraram uma boa retenção e compreensão das correções aplicadas, o que contribuiu para uma maior coordenação e clareza nos movimentos. No entanto, alguns estudantes ainda enfrentaram dificuldades em compreender aspectos mais complexos, como o alinhamento funcional e a consciência interna durante a subida à meia-ponta ou na correta colocação do crânio. Durante a prática complementar que se realizou na barra, os estudantes trabalharam a subida e a descida da meia-ponta, explorando a ideia de direção e contra direção nos movimentos, o que levou a uma maior eficiência no uso do corpo e da gravidade. Foi dada ênfase ao lançamento e 'libertação' das ancas e do encaixe da coxofemoral nos leg swings, à transição entre níveis de movimento, e à preparação eficiente e consciente das voltas.

Nos exercícios de deslocação espacial, de voltas e de pequenos saltos, focou-se na qualidade dos movimentos, na projeção espacial e na conexão das diferentes partes do

corpo. Apesar do progresso observado, a execução das rotações externas (*turn-out*) ainda não estava plenamente integrada e precisará de maior atenção nas aulas subsequentes.

Reflexão: Aula 2

A revisão das correções anteriores foi um passo importante para solidificar o entendimento dos estudantes sobre os aspetos relacionados com a eficiência e clareza durante a execução dos exercícios, mas a necessidade de um trabalho contínuo em áreas como o alinhamento e a projeção do movimento é evidente. A abordagem da direção e contra direção da energia dos movimentos (oposição) foi particularmente eficaz para melhorar a eficiência dos estudantes, mas a dificuldade persistente em certos aspetos técnicos, como o *turn-out*, destaca a necessidade de uma abordagem mais focada e repetitiva nesses elementos.

Aula 3

Data: 27 de fevereiro

Horário: 12:00 às 13:30

Local: Estúdio 1

Estudantes Presentes: 9 (um estudante faltou)

Objetivo: Introduzir um momento de lecionação autónoma, focando em experiências subjetivas para promover a propriocepção e o uso da gravidade, além de continuar os trabalhos coreográficos dos estudantes.

Plano de Aula:

- Implementação de 3 experiências subjetivas
- Trabalho autónomo com aconselhamento da estagiária
- Apresentação e gravação de vídeo para enviar à MBC

- **Descrição**

Nesta aula, foram introduzidas três experiências subjetivas focadas na promoção da propriocepção e no uso consciente da gravidade. As tarefas incluíram exercícios de propriocepção em dupla, com foco na relação das partes do corpo no espaço com os olhos fechados, e na exploração do alinhamento funcional entre a cabeça, a pélvis e os pés. Os estudantes foram incentivados a sentir e movimentar o crânio conscientemente, explorando a sua relação com a coluna e a gravidade. Além disso, foram realizadas tarefas de

exploração da gravidade, onde os estudantes trabalharam com o peso e as forças internas e externas para entender o movimento eficiente e o alinhamento correto. A segunda parte da aula culminou com o desenvolvimento dos projetos coreográficos dos estudantes, resultando numa apresentação final à aluna estagiária e na gravação dos trabalhos desenvolvidos.

Reflexão: Aula 3

As experiências subjetivas introduzidas nesta aula foram eficazes em aumentar a consciência corporal dos estudantes, especialmente em relação à propriocepção e ao uso da gravidade. A integração dessas experiências nos trabalhos coreográficos resultou num trabalho mais rico e expressivo por parte dos estudantes, destacando a importância de uma abordagem somática na prática da Dança.

Aula 4

Data: 29 de fevereiro

Horário: 8:30 às 10:00

Local: Estúdio 3

Estudantes Presentes: 9 (um estudante faltou)

Objetivo: Preparação do teste de técnica de Dança contemporânea da turma do 10.º.

Plano de Aula:

- Aquecimento
- Limpeza e análise de 2 exercícios: valsa e grandes saltos

- **Descrição**

Durante esta aula, os estudantes revisitaram os três primeiros exercícios, onde as correções e intenções anteriormente trabalhadas foram claramente visíveis. Foi realizada uma limpeza detalhada do exercício de Valsa. No momento do "slide a viajar para trás", com foco na função do impulso da perna da frente, no uso da canela como apoio e na função dos braços e costas em todos os movimentos. Houve um trabalho específico para reforçar a projeção do movimento e a consciência espacial.

Reflexão: Aula 4

Os estudantes demonstraram um progresso significativo na aplicação das correções, especialmente em termos de projeção dos movimentos e uso do espaço. No entanto, ainda é necessário um trabalho contínuo para melhorar a aplicação das correções, especialmente no que diz respeito ao alinhamento dinâmico e à qualidade dos saltos.

Aula 5

Data: 29 de fevereiro

Horário: 15:30 às 17:00

Local: Estúdio 1

Estudantes Presentes: 9 (um estudante faltou)

Objetivo: Aula de Criação Coreográfica - Continuação dos trabalhos coreográficos dos estudantes.

Plano de Aula:

- Apoio personalizado a cada grupo

- **Descrição**

Os estudantes trabalharam autonomamente nas suas criações coreográficas, com intervenções pontuais da estagiária para sugestões e orientações. Observou-se progresso no desenvolvimento dos trabalhos, embora ainda não estejam completamente finalizados. A gravação final não foi possível devido ao tempo.

Reflexão: Aula 5

A autonomia dos estudantes durante a criação coreográfica, acompanhada de orientações pontuais, demonstrou ser uma abordagem eficaz para fomentar a criatividade e a responsabilidade dos estudantes nos seus próprios processos. No entanto, a falta de tempo para a finalização dos trabalhos destaca a necessidade de uma melhor gestão do tempo nas sessões futuras.

Aula 6

Data: 1 de março

Horário: 10:15 às 11:45

Local: Estúdio 2

Estudantes Presentes: 9 (um estudante faltou)

Objetivo: Preparação do teste de técnica de Dança contemporânea da turma do 10.º.

Plano de Aula:

- Revisão da aula completa
- **Descrição**

Durante esta aula, foi realizada uma revisão completa da sequência de exercícios para o teste. Os estudantes foram incentivados a passar pela aula inteira sem interrupções, embora comentários e correções tenham sido feitos no final de cada passagem de exercício. Os estudantes demonstraram profissionalismo e uma compreensão mais profunda dos exercícios, evidenciada pela melhoria no alinhamento, no equilíbrio na meia-ponta, na integração dos braços nos movimentos, e na fluidez geral da execução dos exercícios.

Reflexão: Aula 6

A revisão completa da aula permitiu aos estudantes consolidar os conceitos técnicos e somáticos trabalhados ao longo da semana. O progresso observado na execução dos exercícios sugere uma evolução positiva na compreensão e aplicação dos princípios técnicos, embora subsista margem para melhorias contínuas. Um aspeto considerado estratégia positiva foi a motivação contínua e as correções individualizadas, com um esforço significativo para garantir que cada estudante recebesse um acompanhamento personalizado durante o desenvolvimento do trabalho. As relações estreitaram-se, o que proporcionou uma melhor compreensão de cada estudante, e constata-se que a abordagem adotada se tem revelado eficaz neste contexto específico.

Aula 7 (turma do 9.º ano)

Data: 1 de março

Horário: 8:30 às 10:00

Local: Estúdio 3

Estudantes Presentes: 7 (dois estudantes faltaram)

Objetivo: Aula de Criação Coreográfica - Continuação dos trabalhos coreográficos dos estudantes.

Plano de Aula:

- Revisão do material e apoio individual a cada grupo

- **Descrição**

Durante esta aula, os estudantes foram instruídos a concluir os seus trabalhos de composição coreográfica, preparando-se para receber *feedback* da professora titular na próxima e última aula antes do teste. Dois grupos conseguiram concluir as suas composições e, com a estagiária, realizaram a limpeza do material coreográfico, recebendo correções individualizadas. No entanto, o terceiro grupo enfrentou dificuldades, com apenas um elemento presente e o material ainda incompleto, evidenciando um atraso significativo no processo. Este grupo, em particular, demonstrou sinais de falta de empenho e interesse. Em resposta, foi decidido, em conjunto com a estudante presente, trabalhar numa frase de movimento específica para uma das secções do trabalho coreográfico, de modo a avançar o projeto o máximo possível no tempo disponível.

Reflexão: Aula 8

A maioria dos estudantes apresentou uma evolução positiva nos seus trabalhos criativos e interpretativos, refletindo um progresso técnico e artístico significativo. Eles demonstraram confiança nas sugestões fornecidas e trabalharam diligentemente durante a aula, evidenciando um compromisso com o aperfeiçoamento das suas criações. No entanto, a dificuldade enfrentada pelo terceiro grupo, marcada pela falta de empenho e interesse, sugere a necessidade de estratégias pedagógicas adicionais para implicar todos os estudantes e garantir que todos avancem consistentemente no processo criativo. A intervenção específica com a estudante presente foi uma tentativa de mitigar os atrasos e de proporcionar algum progresso, ainda que limitado, na composição coreográfica.

REFLEXÃO FINAL

As aulas abordaram a consciência somática e a clareza de movimento, aspetos essenciais para a Dança Contemporânea, e para a preparação do teste de técnica de Dança Contemporânea. Observou-se um aumento na eficiência dos movimentos e na compreensão dos princípios anatómicos, resultando no menor esforço muscular e na projeção artística. Os estudantes demonstraram dedicação e progresso significativo, apesar dos desafios enfrentados. No entanto, ainda há necessidade de continuar a trabalhar na clareza e na eficiência do movimento, especialmente no alinhamento e no uso da gravidade. A evolução observada ao longo da semana é encorajadora e sugere um bom caminho para o sucesso no teste de técnica de Dança Contemporânea. A abordagem somática introduzida foi eficaz para aumentar a consciência corporal, mas a continuidade deste trabalho é

necessária para consolidar os avanços obtidos. A gravação das aulas e a reflexão escrita dos estudantes serão essenciais para avaliar o impacto deste trabalho na sua prática e compreensão. Os estudantes mostraram um compromisso claro com o seu desenvolvimento técnico e artístico, refletido numa maior clareza e precisão nos movimentos. A integração de práticas somáticas e o incentivo à autonomia criativa foram cruciais para esse progresso. No entanto, é essencial que o trabalho contínuo sobre alinhamento, uso da gravidade, e integração dos princípios técnicos seja mantido para consolidar os avanços observados.

Apêndice Q — Análise dos Questionários do 2.º período

O QUE POSSO APRENDER AO ESCUTAR O MEU CORPO?

Questionário sobre o trabalho desenvolvido na semana de 26 de fevereiro a 1 de março

Resumo do trabalho realizado: Preparação para o teste de técnica de Dança contemporânea, e, a continuidade no desenvolvimento das criações coreográficas dos estudantes do 10º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança da Escola Luís António Verney.

Questões para realizares a tua reflexão individual

Procura na realização desta reflexão ter uma atitude de investigação, e de reconhecimento tentando observar /notar/reparar tudo com o máximo detalhe. *Não há respostas certas nem erradas, tudo o que sentiste é válido!*

O objetivo desta exploração é o de aumentar a tua sensibilidade em relação ao teu corpo e mente, e, a saber escutar e descrever o que está a acontecer no momento presente. Reconhecer os teus padrões de movimento e intelectuais pode ajudar-te a ter escolhas mais conscientes e benéficas para ti 😊 Lembra-te, debes encarar esta reflexão como uma atividade de aprendizagem e evitar ter uma atitude de autojulgamento negativo. Muito obrigada pelo teu belíssimo trabalho desta semana!

- 1. Começa por desenhares o teu esqueleto! tenta desenhá-lo com o maior pormenor possível. Começa por observá-lo, sente os ossos (pelo toque, pela propriocepção) que dão forma e suportam o teu corpo; relaxa, sente e desenha. Usa o toque, a imaginação, as memórias e o teu conhecimento. Não saltes esta 1ª questão, diverte-te nesta viagem. No final podes procurar uma imagem de um esqueleto e esclarecer eventuais dúvidas que te tenham surgido.**
- 2. Identifica e descreve as correções que TE foram feitas nas aulas de técnica de Dança contemporânea, bem como OUTRAS que foram abordadas em aula, e que possam ter ressoado em ti e no teu trabalho em estúdio. Na tua exposição, procura refletir de que forma as interpretaste - física e cognitivamente, e que impacto terão no teu processo de aprendizagem.**

- 3. Pensas que durante esta semana compreendeste melhor o que significa estar presente e consciente do teu corpo e movimento? Que estratégias utilizas para sentir e coordenar o teu corpo durante a experiência de dançar? Para te ser mais fácil, podes pensar num exercício que tenhamos trabalhado, fazendo a tua reflexão a partir dele.**
- 4. *O sistema proprioceptivo tem como função a localização espacial das partes do corpo. Intervém no sistema motor, e os seus recetores situam-se nas articulações e nos músculos, ligam-se ao tálamo e ao cerebelo (podem ser processos conscientes e inconscientes), potenciando ações motoras rápidas e eficazes.* Descreve por palavras tuas o que entendes por propriocepção e de que forma este sentido potencializa a tua aprendizagem e performance na Dança? Aproveita este momento em que escreves, e descreve como percecionas o teu corpo, apercebe-te de cada detalhe, nuance do teu corpo durante este momento.**
- 5. Compreendes a importância de estar consciente – num estado de atenção e presença - e a percecionar as sensações, para que a experiência de dançar e/ou criar seja potencializada? Escreve neste ponto de que forma isto te ajudou, ou não, no teu trabalho de criação coreográfica.**
- 6. O que mais gostas em ti e no teu movimento? Aproveita para refletir sobre as tuas qualidades e fragilidades no processo de aprendizagem e descoberta do teu corpo e movimento.**

Muito obrigada!

Nota: Este questionário, foi aplicado aos estudantes do 10.º ano da escola LAV, pela estagiária, no dia 1 de março de 2024.

RECOLHA E TRATAMENTO DE DADOS

REFLEXÕES SOBRE O PROCESSO DE APRENDIZAGEM

Estudante D1

Correções no processo de aprendizagem: O estudante recebeu correções específicas como "corrigir as espirais, levando-as ao limite" e "relaxar a anca nos slides". Ele reconhece que essas correções o ajudaram a "atacar o movimento" e focar na "fluidez e continuidade" entre os gestos.

Impacto das correções: Ele reflete que o processo de aprendizagem tem sido enriquecido com essas correções, permitindo uma "execução mais autêntica e poderosa", trabalhando na relação entre o corpo e o espaço.

Qualidades e Fragilidades: O estudante destaca a facilidade em "apropriar-se das correções com alguma facilidade", mas reconhece a necessidade de aprimorar a coordenação, especialmente no "grande plié", onde o foco nas pernas e a conexão com o tronco são essenciais.

- RESPOSTAS

Primeiro Exercício:

Corrigir as espirais, levando-as ao limite e acabando o movimento até às extremidades.

Atacar o movimento e relaxar a anca nos slides.

Não mexer a anca no cambré e deixar o joelho perpendicular ao chão.

Fazer contraction, levantar a perna, fazer força no centro e esticar as costas (contra força).

Levar a perna ao mesmo tempo que o tronco.

Segundo Exercício:

Trabalhar as oposições no plié, força na meia ponta e peso nos dedos dos pés.

Atacar o movimento, pensar na perna de trás quando estamos em quinta (oposição).

- Focar nas pernas no grand plié, relaxar mais os braços e avançar com a anca e o tronco (conexão | ideacional).

Exagerar no movimento, grande segunda posição, foco e pôr a parte de fora do pé no chão.

Projetar a meia ponta para a frente, força nos braços e não cruzar as pernas.

Subir a perna gradualmente e esticar os braços.

Terceiro Exercício:

Corrigir as ligações dos movimentos, tornando-os mais fluidos.

Calcanhares para cima, pés pelo chão, pés paralelos e perna em attitude para cima.

Avançar no slide, não ir para cima do pé, anca para cima e fazer contraction.

Pé antes do joelho.

Quarto Exercício:

Corrigir os ataques do movimento, fazer contraction e coordenar a cabeça com as pernas.

Grande posição de pernas, grande passo no pas de bourée.

Na volta em attitude, pensar em lançar a perna e não em rodar, joelho para fora.

Perna para fora com a oposição do braço, força nos braços.

Perna para fora para depois dobrar na volta, mergulho grande com cambré.

Quinto Exercício:

Corrigir os braços, esticar os pés, retiré alto, calcanhares no chão.

Peso para cima e um pé de cada vez no chão.

Último Exercício:

Saltos para cima e não para avançar, puxar os joelhos para cima e fazer um plié grande.

Reflexões sobre as correções:

Centro e Movimento de Dentro para Fora: Estas correções ajudam-me a focar mais no meu centro e no movimento que começa de dentro e se expande para fora. Acredito que devemos sempre pensar no movimento de dentro para fora para alcançar uma execução mais autêntica e poderosa.

Qualidade do Movimento: Algumas correções são específicas para melhorar a qualidade do movimento, ajudando-me a refinar a execução técnica e a alcançar uma maior precisão e elegância.

Interpretação: Outras correções estão mais ligadas à interpretação, permitindo-me explorar diferentes nuances e expressões dentro da Dança, o que enriquece a minha performance artística.

Relação com o Espaço: Algumas correções dizem respeito à relação do meu corpo com o espaço ao redor, ajudando-me a perceber melhor os lugares e as posições corporais durante os movimentos.

Coordenação: As correções relacionadas à coordenação permitem-me sincronizar melhor os diferentes segmentos do meu corpo, resultando em movimentos mais coesos e harmoniosos.

Braços e Costas: Quando as correções são direcionadas para os braços, foco também nas costas, para garantir que os movimentos sejam sustentados e elegantes.

Amplitude dos Movimentos: Algumas correções incentivam-me a fazer os movimentos maiores e mais amplos, expandindo o meu alcance e presença no palco.

Pés e Pernas: Outras correções são mais específicas para os pés e pernas, fundamentais para garantir a estabilidade e a precisão dos movimentos.

Aberturas: As correções relacionadas com as aberturas ajudam-me a trabalhar a flexibilidade e a abertura corporal, essenciais para muitos dos movimentos realizados.

Estudante D2

Correções e impacto: As correções mais importantes para D2 foram sentir e prolongar os movimentos, algo que ela destaca como "ajudou-me a explorar a amplitude dos meus movimentos" e trouxe maior consciência para o alinhamento da bacia, permitindo "melhorar minha postura e estabilidade".

Consciência corporal: A estudante explica que o exercício mais lento a ajudou a "sentir mais os movimentos e levá-los mais além", permitindo aplicar correções com mais eficácia.

Qualidades e Fragilidades: D2 valoriza seu "movimento leve, mas capaz de ser forte e marcante", mas admite ter dificuldade em expressar emoções faciais durante a Dança, algo que reduz a "intensidade da Dança". Além disso, ela sofre com a limitação nos cambrês devido a dores nas costas.

- RESPOSTAS

1. Correções e impacto no processo de aprendizagem

Durante as aulas de técnica de Dança contemporânea, as correções que mais me impactaram foram:

Sentir e Prolongar os Movimentos: Comecei a sentir mais os movimentos, levando-os até o máximo possível, o que me ajudou a explorar a amplitude dos meus movimentos.

Alinhamento da Bacia: Prestei mais atenção ao alinhamento da minha bacia, algo que anteriormente eu tinha bastante dificuldade em controlar. Isso permitiu melhorar minha postura e estabilidade.

Utilização do Plié: Aprendi a usar o plié de forma mais eficaz, o que proporcionou maior estabilidade e prolongamento dos movimentos.

Utilização Máxima da Espiral: Concentrei-me em usar a espiral ao máximo, o que ajudou a aumentar a fluidez e a expressividade dos meus movimentos.

Projeção/consciência do movimento: Trabalhei para alongar ao máximo as extremidades do meu corpo, o que contribuiu para uma maior extensão e elegância dos movimentos.

Relaxamento dos Músculos: Aprendi a relaxar mais os músculos, o que permitiu que os meus movimentos se tornassem mais naturais e menos tensos.

Essas correções, tanto física quanto cognitivamente, tiveram um grande impacto no meu processo de aprendizagem, ajudando-me a desenvolver uma maior consciência corporal e a melhorar a qualidade dos meus movimentos.

2. Consciência corporal e coordenação durante a Dança

Durante esta semana, senti que compreendi melhor o que significa estar presente e consciente do meu corpo e movimento. O terceiro exercício, que era mais lento, ajudou a sentir mais os movimentos e a levá-los mais além. Esse ritmo mais pausado permitiu que eu tivesse tempo para pensar nas correções e aplicá-las no meu corpo. Embora eu não consiga descrever uma estratégia específica para sentir o meu corpo, percebo que sinto muito a música e tento coordenar meus movimentos com ela, sem perder a musicalidade.

3. Propriocepção e sua importância na Dança

Entendo propriocepção como a capacidade que o corpo tem de avaliar em que posição ele se encontra para manter o equilíbrio, seja em repouso, movimento, ou ao realizar

esforços. Este sentido é fundamental para a Dança, pois permite controlar melhor os meus movimentos, tornando-os mais limpos e precisos. Durante o movimento, estou sempre consciente de cada detalhe do meu corpo, ajustando-o continuamente para manter o equilíbrio e a harmonia nos movimentos.

4. Importância da consciência e presença na criação coreográfica

Compreendo a importância de estar consciente e presente ao dançar ou criar, pois isso potencializa a experiência. No entanto, ainda estou desenvolvendo a habilidade de pensar nas correções e na qualidade do movimento, sem perder a expressividade enquanto danço.

Sinto que a expressividade é algo que ainda preciso trabalhar.

Qualidades e fragilidades no processo de aprendizagem

Qualidades:

Movimento leve, mas capaz de ser forte e marcante.

Uniformidade e desconstrução nos movimentos.

Fragilidades:

Dificuldade em expressar sentimentos e emoções no rosto, o que diminui a intensidade da Dança.

Dificuldade com movimentos que envolvem as costas e cambrês, devido à falta de flexibilidade e sensação de tontura.

Limitação nos cambrês devido a dores nas costas, relacionadas a uma curvatura escoliótica. No entanto, tenho realizado exercícios recomendados pelo fisioterapeuta, o que tem ajudado a reduzir as dores e a melhorar a minha amplitude de movimento.

Estudante D3

Interpretação do plié: A estudante reflete sobre a importância da conexão interna ao realizar o plié, enfatizando que "é essencial manter uma conexão interna entre os passos" e que "a bacia e a anca quase que antecipam o movimento". Isso proporciona estabilidade e melhora a fluidez nos saltos e equilíbrios.

Correções e propriocepção: Ela afirma que a propriocepção é fundamental na sua Dança, pois "permite controlar melhor os meus movimentos, tornando-os mais limpos e precisos".

Manutenção do alinhamento: Durante a execução do "pull-up", Alice se concentra em "direcionar o cóccix em direção ao chão" enquanto alonga a coluna, garantindo uma postura correta.

- RESPOSTAS

Pergunta 2

Interpretação do exercício com uma perspectiva própria:

Quando executamos um plié em posições acadêmicas como a segunda posição, primeira posição, etc., é essencial manter uma conexão interna entre os passos. Antes de iniciar o movimento descendente do plié, é fundamental sentir a oposição que puxa a extremidade da cervical através do último ossinho que sustenta o crânio. Esse movimento não se limita apenas às pernas; a bacia e a anca quase que antecipam o movimento, preparando o corpo para o próximo passo.

É crucial libertar a tensão no pescoço e na cabeça, permitindo que estes se tornem uma consequência natural do movimento do corpo. A execução do plié deve ser acompanhada por um agarrar firme do chão durante os saltos, o que melhora a estabilidade e a potência dos movimentos. Ao realizar o equilíbrio em meia ponta, a força deve ser sentida não apenas no calcanhar ao subir, mas também no arco do pé, direcionando o movimento para frente.

Durante os saltos, é importante saltar com leveza, quase que tirando o peso do corpo, para alcançar a altura e a fluidez desejadas. Muitas dessas correções são baseadas na consciência corporal e na utilização adequada dos músculos, articulações, tendões e ossos. Com isso, o movimento deixa de ser apenas uma expressão externa com a finalidade de criar uma imagem para o espectador, transformando-se em um processo interno harmonioso que resulta no movimento pretendido.

Pergunta 3

Manutenção do alinhamento e execução do pull-up:

Para manter o alinhamento correto e realizar o "pull-up" (elevação), concentro-me em direcionar o cóccix em direção ao chão, ao mesmo tempo em que sinto o ossinho que sustenta o crânio se estendendo em direção ao teto. Dessa forma, ao pensar em "pull-up", evito a tendência de levantar a cabeça, mantendo o pescoço alongado e a postura alinhada.

(Continuação da resposta na imagem em anexo.) Beijos e até sexta-feira!

5- Ter consciência do nosso corpo, não só exterior mas principalmente interior, é ~~extremamente~~ um conhecimento que nós dá um poder de avaliação muito maior do que a maioria das pessoas que não o tem, ou que dança apenas com a imagem exterior e não com sensações interiores. Porque para além de dominar e controlar completamente os limites do corpo, vai ser capaz de se explorar de diversas e inúmeras formas diferentes.

É o que vem dessa consciência não só se reflete no exterior e no movimento mais completamente executado como tb na diversas novas inspirações criativas que podem daí surgir.

6- Na meus movimentos, eu gosto da sensação de deixar o movimento continuar mesmo depois de ele já ter acabado, eu sinto que deixo, ou gosto de pensar que deixo um resto aliado pelos meus membros ~~de~~ quando eles ocupam o espaço, como se fosse longa-exposição, uma técnica de fotografia linalissime. E gosto também da continuidade e do flow, harmonia no geral. Não sempre esta característica minha me favorece tenho muita dificuldade em dar forças seca aos movimentos, ou fazer staccatos, por exemplo. E para os movimentos onde é suposto eles

3- ... ~~Realizar~~ Elevar a bacia quando salto, deixa-la subir comigo, desprender e deixar a bacia fluuante, assim como saltar pensando não só no objetivo de estar ou chegar lá acima, mas no caminho que os pés fazem através do plie, para impulsionarem o corpo, fora do chão.

4- Acha que eu percebi, o sistema proprioceptivo tem como função dar - nos a nós bailarinos consciência e percepção do nosso corpo e dar-nos uma "visão" de fora imagine claro, de como os movimentos estão ficando. Ou seja, para mim e para qualquer bailarino mais do que qualquer outro pessoa é importante e imprescindível desenvolver esse sistema de forma a termos um trabalho autônomo consciente, e aprender a sentir os músculos e como eles estão a ser usados de forma a que não tenhamos de olhar para eles para nos auto-corrigirmos, ou realizarmos corretamente os movimentos.

Para além, é ele, que nos permite fazer direções, frentes e sentidas, quando dançamos por exemplo num palco, e não temos espelho.

Estudante D5

Correções recebidas: As principais correções recebidas pela estudante foram "distribuição correta do peso do corpo", além de trabalhar o "relaxamento do pescoço e da cabeça". Essas orientações ajudaram-no a aprimorar o equilíbrio e evitar a tensão desnecessária durante a Dança.

Consciência corporal: A estudante menciona que, durante a semana, conseguiu perceber melhor o impacto de "focar na respiração e na distribuição do peso nos pés" para melhorar o equilíbrio em exercícios de meia ponta.

Propriocepção: Ela reflete que a propriocepção "permite ajustar minha posição e equilíbrio de maneira constante e automática", o que melhora a precisão e a expressividade dos movimentos.

Qualidades e Fragilidades: A estudante valoriza a "flexibilidade nos pés e nas costas", mas reconhece fragilidades como a "dificuldade em controlar o corpo a 100%" e a "falta de resistência física", que prejudicam a consistência durante as performances.

- RESPOSTAS

1. Correções e impacto no processo de aprendizagem

As correções que mais ressoaram em mim durante as aulas de técnica de Dança contemporânea foram:

Distribuição Correta do Peso do Corpo sobre os Pés

Noção do Corpo no Espaço

Colocação da Coluna

Relaxamento do Pescoço e da Cabeça - Pull-up no Centro

2. Consciência corporal e coordenação durante a Dança

Durante esta semana, acredito ter compreendido melhor o que significa estar presente e consciente do meu corpo e movimento. Um exemplo disso foi ao trabalhar o exercício de equilíbrio em meia ponta. Utilizei a estratégia de focar na respiração e na distribuição do peso nos pés para coordenar meu corpo e encontrar estabilidade. Isso me ajudou a manter o equilíbrio por mais tempo e com menos esforço.

3. Propriocepção e sua importância na Dança

A propriocepção, ou a capacidade de perceber a localização espacial das partes do corpo, é essencial para minha aprendizagem e performance na Dança. Percebo meu corpo como um todo integrado, onde cada movimento é influenciado pela posição das articulações e a tensão nos músculos. Durante a Dança, tento estar totalmente consciente de cada detalhe, como a pressão dos pés no chão e a fluidez dos movimentos. Essa consciência permite que eu ajuste minha posição e equilíbrio de maneira constante e automática, melhorando a precisão e a expressividade dos meus movimentos.

4. Importância da consciência e presença na criação coreográfica

Entendo a importância de estar consciente e presente ao dançar ou criar, pois isso potencializa a experiência e a criatividade. No meu trabalho de criação coreográfica, a atenção plena me ajuda a explorar movimentos de forma mais autêntica e expressiva. Isso me permite improvisar e experimentar novas possibilidades, descobrindo conexões inesperadas entre diferentes partes do corpo.

5. Qualidades e fragilidades no processo de aprendizagem

Qualidades:

Flexibilidade nos pés e nas costas
Amplitude de pernas
Expressividade
Persistência
Fragilidades:
Dificuldade em controlar o corpo a 100%
Tronco flácido
Falta de resistência e condição física
Dificuldade em memorização
Falta de equilíbrio

Estudante D8

Correções recebidas: A estudante observou que "a questão do olhar e da direção do foco enquanto danço tem sido um fator importante para mim", destacando que isso interfere na "comunicação com o público, reforça a utilização da face e das expressões faciais como parte do movimento". Além disso, foi orientada a aliviar a tensão no pescoço e ombros para "ganhar fluidez e controle".

Propriocepção: Ela percebeu a importância de entender que "cada músculo e tendão desempenha o seu papel num movimento específico", o que melhorou sua habilidade de controlar o corpo durante a Dança.

Qualidades e Fragilidades: A flexibilidade nas costas é descrita como uma qualidade, mas a estudante afirma que, devido à "bastante flexibilidade, torna-se difícil controlar essa flexibilidade e 'parar/suster' o movimento no momento certo", o que representa uma fragilidade.

- RESPOSTAS

1. O Que Posso Aprender ao Escutar o Meu Corpo?

Ao longo das aulas de contemporâneo, somos acompanhados e orientados com o intuito de corrigir e aprimorar o nosso movimento e a comunicação entre o bailarino e o público. Neste sentido, foram-me indicadas melhorias ao nível da colocação e foco da cabeça. A questão do olhar e da direcção do foco enquanto danço tem sido um factor importante para mim. Acredito que, muito por uma questão de insegurança pessoal, acabo por direccionar o meu foco para o chão, o que interfere não só com a comunicação, mas também com o equilíbrio e a dinâmica do movimento.

A correcção desta situação tem um impacto enorme na minha Dança, pois além de facilitar a comunicação com o público, reforça também a utilização da face e das expressões faciais como parte do movimento. Ao nível do equilíbrio e da fluidez/foco, esta é uma correcção muito importante, pois permite-me um maior controlo de todo o corpo e intencionalidade do movimento.

Associada a esta correcção, também me tem sido pedido que trabalhe o pescoço, aliviando a tensão entre os ombros e a cabeça. Ao efectuar esta correcção, em paralelo com o que já foi descrito, consigo ganhar fluidez e controlo. Outra correcção relacionada é a diminuição do uso da força como impulso do movimento, permitindo que o domínio do corpo seja mais harmonioso. Para isso, é necessário um trabalho de apropriação de todos os músculos, espalhando o impulso e aliviando a carga nas partes do corpo que são base para o movimento em questão.

2. Consciência e presença corporal

Sim, ao longo deste tempo fui impelida a ouvir e sentir o meu corpo como um todo, reconhecendo a participação de todo ele em cada movimento. Uma das estratégias que melhor resultou comigo foi imaginar o meu corpo internamente, visualizando músculos, tendões e esqueleto. A partir daí, pensava onde é que cada parte do meu corpo tinha de chegar dentro do movimento e que trajecto cada parte tinha de fazer para alcançar o objectivo final. Na realidade, é como se fosse um manobrador de uma marioneta, movendo-a internamente para que se reflecta externamente.

3. O Sistema propriocetivo na Dança

O sistema propriocetivo faz parte do sistema sensorial do corpo humano e é responsável por fornecer informações ao cérebro sobre a posição, movimento e orientação das diferentes partes do corpo sem a necessidade de utilizar sentidos externos como a visão ou a audição. Este sistema inclui receptores localizados nos músculos, articulações e tendões, que enviam sinais ao cérebro para que ele possa manter o equilíbrio, coordenar movimentos e realizar acções motoras precisas.

Em resumo, o sistema proprioceptivo permite-nos ter consciência da posição e do movimento do nosso corpo sem termos de olhar directamente para ele. Este conhecimento ajuda-nos a controlar o nosso corpo de forma activa e detalhada. Na Dança, é essencial perceber que em cada movimento a participação do corpo é total. Cada músculo e tendão desempenha o seu papel num movimento específico e, por muito distante que um determinado músculo esteja fisicamente do foco do movimento, ele terá uma participação na expressão final.

4. Consciência na criação coreográfica

Considerando que a Dança é uma forma de comunicação, é extremamente importante que o bailarino (emissor) esteja completamente consciente de tudo o que envolve a sua mensagem, para que esta seja clara e chegue na sua totalidade ao receptor. Ao dançar, estando presente em todas as acções, sensações e reacções, cria-se uma maior proximidade e envolvimento.

Ao ter presente todos estes elementos quando se coreografa, torna-se mais consciente o uso de cada movimento. Esta consciência ajudou-me a entender a potencialidade do movimento e, ao usar o máximo de expressão do movimento, abrem-se novas possibilidades criativas, dando espaço a novas combinações e interpretações.

5. Qualidades e fragilidades no movimento

Uma das características de movimento do meu corpo que mais aprecio é a flexibilidade, nomeadamente ao nível do movimento das costas. Esta característica permite-me realizar movimentos e ligações que gosto muito. Em paralelo, este factor é também uma fragilidade, pois, por ter bastante flexibilidade, torna-se difícil controlar essa flexibilidade e "parar/suster" o movimento no momento certo e com o ângulo correcto. Esta situação pode, inclusive, abrir portas a lesões.

Outra característica minha que me ajuda no processo de aprendizagem e crescimento enquanto bailarina é o facto de conseguir apropriar-me das correcções com alguma facilidade, permitindo-me avançar no processo de melhoria da minha forma de expressão.

Estudante D10

Correções recebidas: trabalhou em diversas correcções importantes, como a "expansão no tilt", o controle da "meia ponta" e a "elasticidade dos plié". Ela acredita que essas correcções a ajudaram a melhorar a fluidez e o alcance dos movimentos.

Propriocepção: A estudante entende que a propriocepção é vital para sua Dança, pois ela "permite ter uma consciência maior dos meus movimentos", ajustando-os com precisão, mesmo quando não pode vê-los diretamente.

Qualidades e Fragilidades: Ela aprecia sua "expressividade ao dançar", mas reconhece a "dificuldade em controlar a tensão", o que afeta a qualidade da sua performance em momentos cruciais.

1. Desenho do Esqueleto

O primeiro passo é desenhar o meu esqueleto, tentando representar cada osso com o máximo de detalhe possível. Para isso, vou utilizar a sensação tátil, a propriocepção, a imaginação, as memórias e o meu conhecimento. Este exercício não só ajuda a entender melhor a estrutura que dá forma e suporte ao meu corpo, mas também aprofunda a minha conexão com ele. Após o desenho, irei comparar com uma imagem de um esqueleto real para esclarecer eventuais dúvidas que possam surgir.

2. Correções e impacto no processo de aprendizagem

Durante as aulas de técnica de Dança contemporânea, as correções que me foram feitas, assim como outras abordadas em aula, que mais ressoaram em mim e no meu trabalho em estúdio foram:

Expansão no Tilt: A correção me ajudou a entender como expandir ao máximo o meu movimento, aumentando a amplitude e o impacto visual.

Elasticidade dos Pliés: Trabalhar a elasticidade nos pliés proporcionou maior estabilidade e continuidade nos movimentos.

Controlo da Meia Ponta: A importância do controle na meia ponta foi destacada, permitindo que eu mantenha uma base sólida enquanto exploro movimentos mais complexos.

Esticar as Pernas, Pés e Braços: A ênfase em projetar para todas as extremidades fez perceber a necessidade de maximizar a extensão para obter uma estética mais refinada.

Alinhamento da Coluna: Melhorar o alinhamento da coluna contribuiu para uma postura mais correta e eficiente.

Viajar a Bacia: Compreender como movimentar a bacia no espaço foi essencial para conectar melhor as diferentes partes do meu corpo.

Espiral ao Máximo: Utilizar a espiral ao máximo nos movimentos enriqueceu a minha expressividade e fluidez.

Soltar Mais a Bacia e as Pernas nos Swings: Soltar a bacia e as pernas nos swings tornou os movimentos mais livres e dinâmicos.

Ir Sempre o Mais Longe Possível: Esse conselho incentivou-me a explorar meus limites e a procurar sempre a máxima extensão e qualidade dos movimentos.

Continuidade e Qualidade do Movimento: Trabalhar a continuidade e a qualidade dos movimentos ajudou a criar uma sequência mais harmoniosa e integrada.

Essas correções, tanto físicas quanto cognitivamente, impactaram profundamente o meu processo de aprendizagem, aprimorando minha técnica e consciência corporal.

3. Consciência corporal e coordenação durante a Dança

Nesta semana, acredito que compreendi melhor o significado de estar presente e consciente do meu corpo e movimento. O exercício realizado sentados, de olhos fechados, onde precisávamos espelhar o movimento de um colega apenas pelo toque e percepção, foi particularmente revelador. Ao longo do ano passado, trabalhei bastante a consciência corporal, desenvolvendo algumas estratégias. No entanto, continuei a adotar novas, como sentir o peso, a tensão e o esforço dos músculos para coordenar meu corpo durante a Dança. A memória corporal e a força aplicada em cada momento também desempenham um papel fundamental na minha coordenação.

4. Propriocepção e sua importância na Dança

Entendo propriocepção como a capacidade de localizar nosso corpo no espaço sem precisar olhar diretamente para ele. Este sentido é vital para minha aprendizagem e performance na Dança, pois permite ter uma consciência maior dos meus movimentos. Por exemplo, ao realizar movimentos com os braços atrás das costas, onde não posso vê-los, a propriocepção permite controlar e ajustar a posição corretamente.

5. Importância da consciência e presença na criação coreográfica

Compreendo a importância de estar consciente e presente ao dançar ou criar, pois isso potencializa a experiência. Embora ainda não tenha adquirido total consciência para equilibrar em certas posições, a consciência que possuo ajudou-me a estar em uníssono com meus colegas e a aprimorar minha técnica em outros momentos.

6. Qualidades e fragilidades no processo de aprendizagem

Qualidades:

A minha expressividade ao dançar é algo que valorizo muito. A força e a leveza que consigo aplicar no meu movimento são características que considero positivas.

Fragilidades:

Às vezes, tenho dificuldade em controlar a tensão, o que pode prejudicar minha performance. - Também sinto que a falta de controle sobre a tensão em certos momentos pode comprometer a qualidade do movimento.

Apêndice R — 3.º Período: Singularidade e Experimentação

A Fase 3 do Estágio, denominada *Singularidade e Experimentação*, foi implementada **entre os dias 27 e 31 de maio de 2024, totalizando 9 horas de lecionação** autónoma, distribuídas pelas **turmas do 9.º e 10.ºs**. Esta etapa final teve como objetivo principal a reintegração e aplicação prática dos conceitos e metodologias desenvolvidos ao longo do Estágio, com enfoque particular na singularidade dos estudantes e na experimentação do movimento. Durante esta fase, os estudantes foram incentivados a explorar as suas próprias expressões e a experimentar diferentes abordagens ao movimento, permitindo-lhes aplicar de forma criativa e pessoal os princípios aprendidos anteriormente. A fase foi estruturada para promover a individualidade, oferecendo um espaço seguro e estimulante para os estudantes poderem desenvolver o seu conhecimento artístico e técnico da Dança.

FASE 3: LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

3.º Período: Objetivos:

- Reforçar os conceitos somáticos de integração mente-corpo e corpo inteligente.
 - Aprimorar a consciência corporal e a qualidade do movimento complexo.
 - Explorar os princípios somáticos mediante exercícios estruturados e reflexões físicas individuais.
 - Encerrar o Estágio, elogiando e valorizando o progresso dos estudantes.
 - Estimular a continuidade da prática somática fora do contexto de aula.
-
- **Preparação realizada nos meses de abril e maio**

As atividades de preparação na Fase 3 da abordagem metodológica concentram-se na integração da inteligência corporal e somática no processo de aprendizagem em Dança, com ênfase na clareza e eficiência do movimento. Práticas como o *body scan* ajudam os estudantes a desenvolver uma consciência corporal profunda, permitindo ajustes posturais baseados nas sensações internas. O alinhamento dinâmico é trabalhado por meio de exercícios como o plié, focando a manutenção da linha central do corpo (Todd, 1937), enquanto a proprioção é aprimorada com movimentos de olhos fechados, aumentando a capacidade de ajuste espacial (Franklin, 1996). A individualidade é incentivada em aulas de improvisação, com exercícios ideacionais que promovem a expressão pessoal (Redman, 1994). A consciência corporal é aprofundada com visualizações anatómicas, como a dos

ossos da pélvis, durante exercícios técnicos (Franklin, 2004), e a gravidade é explorada para otimizar o movimento, facilitando transferências de peso e movimentos expressivos (Hackney, 2002). A respiração também desempenha um papel central, sendo utilizada para iniciar e expandir movimentos, reforçando a conexão entre corpo e mente (Todd, 1937).

Fatores que podem impedir o progresso técnico na Dança incluem padrões de movimento antigos, tensão excessiva confundida com força, pensamentos negativos, ensino ineficaz e confusão entre diferentes tipos de anatomia (Franklin, 1996; Hackney, 2002). Para superar esses desafios, os intérpretes devem realizar autoavaliações conscientes, desenvolver habilidades mentais para enfrentar obstáculos, adquirir conhecimento anatómico específico e transformar a consciência em incorporação física clara e precisa (Franklin, 2004). Pausar e tentar novas abordagens é crucial quando o progresso estagna, evitando a repetição de erros (Franklin, 1996). O alinhamento dinâmico é fundamental, exigindo um equilíbrio entre esforço muscular, autoconsciência e contrabalanço (Hackney, 2002). Além disso, dançar com a gravidade, e não contra ela, facilita a fluidez dos movimentos e desenvolve a consciência espacial (Hackney, 2002). A improvisação, por sua vez, expande o repertório expressivo e melhora a técnica ao explorar novas sensações e *nuances* de movimento (Redman, 1994; Todd, 1937).

- **Atividades realizadas**

Atividades Realizadas

- **Lecionação autónoma:** Implementação de propostas de exploração autónoma, práticas experimentais, e exercícios técnicos.
- **Reflexões físicas:** Consolidação e aplicação prática das aprendizagens.
- **Reflexão final** com os Estudantes: Discussão final e aplicação de questionários para avaliar o impacto do Estágio e recolher feedback para melhorias futuras.
- **Encerramento do Estágio:** Conclusão das atividades e avaliação global dos objetivos alcançados.

- **Implementação da Fase 3**

Tabela 35

Cronograma das Aulas de Lecionação Autónoma (3.º período)

Data	Turma	horas
28 de maio	10.º	3

29 de maio	10.º	1,5
29 de maio	9.º ano	3
31 de maio	9.º ano	1,5

Nota: A tabela resume a implementação da Fase 3 de Lecionação Autónoma, realizada nos dias 28, 29 e 31 de maio de 2024. As turmas do 9.º e 10.º anos participaram de aulas focadas em práticas experimentais, exploração autónoma e exercícios técnicos, com um total de 4 horas e 30 minutos de lecionação para cada turma.

A **Turma do 10.º** teve as suas aulas nos dias 28 e 29 de maio de 2024. No dia 28 de maio, terça-feira, as aulas decorreram no estúdio 2, das 10:15 às 11:45 e das 12:00 às 13:30. Já no dia 29 de maio, quarta-feira, a aula teve lugar novamente no estúdio 2, das 10:15 às 11:45, totalizando 4 horas e 30 minutos de lecionação.

A **Turma do 9.º ano** realizou as suas aulas nos dias 28 e 31 de maio de 2024. No dia 28 de maio, quarta-feira, as aulas foram no estúdio 2, das 13:45 às 15:15 e das 15:30 às 17:00. No dia 31 de maio, sexta-feira, a aula ocorreu no estúdio 1, das 12:00 às 13:30, totalizando também 4 horas e 30 minutos de lecionação.

Plano das atividades

Parte 1:

CONVERSA INICIAL PARA RETOMAR O FOCO DO ESTÁGIO

Objetivo: Iniciar o diálogo com os estudantes de maneira a relembrar os objetivos do Estágio, os seus princípios teóricos e as atividades já realizadas. Isso permite aos estudantes retomarem o foco, refletirem sobre as suas práticas e integrarem o aprendizado teórico com as vivências práticas.

Atividades

- **Diálogo Reflexivo:** Abrir espaço para os estudantes compartilharem as suas experiências no Estágio até o momento. Perguntar sobre os desafios enfrentados, o que aprenderam e como aplicaram os conceitos teóricos na prática.
- **Revisão dos conceitos teóricos:** Refletir sobre os princípios teóricos que fundamentam o Estágio.
- **Conectar com os objetivos:** Rever os objetivos gerais e específicos do Estágio, destacando como as atividades realizadas contribuem para alcançá-los.

- Esquema sobre os objetivos e princípios Teórico-Práticos: elaboração, em conjunto com os estudantes, um esquema para sintetizar os objetivos e os princípios que orientam o Estágio.

Reflexão

Parte inicial da aula

O momento de diálogo reflexivo revelou-se fundamental para a recolha de informações sobre o progresso dos estudantes e a consolidação dos conceitos abordados ao longo do Estágio. A sessão demonstrou a importância de relembrar os objetivos e princípios teóricos, proporcionando um espaço valioso para a partilha de experiências e reflexões por parte dos estudantes.

No que diz respeito aos **estudantes do 10.º ano**, observou-se uma participação ativa e madura na conversa. Estes estudantes mostraram um domínio crescente do vocabulário e das noções relacionadas com a abordagem somática, como *propriocepção*, *eficiência do corpo inteligente*, *consciência somática*, e *individualidade no movimento*. Notou-se que acompanharam bem as ideias discutidas, demonstrando uma compreensão sólida dos princípios teóricos e a capacidade de aplicá-los na prática. Este envolvimento reflete um progresso significativo, resultado de um acompanhamento mais contínuo e detalhado ao longo do Estágio. Embora estivessem visivelmente cansados, tentaram consciente para se manterem envolvidos no processo, reforçando a seriedade com que encaram o Estágio e o compromisso com o desenvolvimento técnico e artístico.

Por outro lado, os **estudantes do 9.º ano** apresentaram algumas dificuldades em relação aos seus colegas do 10.º ano, especialmente no que toca ao domínio do vocabulário técnico. Conceitos como *propriocepção* e *eficiência do movimento*, ainda não estão completamente consolidados para este grupo, o que pode ser explicado pela menor exposição e prática que tiveram em comparação com o 10.º ano. No entanto, apesar dessas dificuldades, os estudantes mostraram-se entusiasmados e atentos, demonstrando um interesse genuíno em aprender e aplicar os conceitos conscientemente. Confidenciaram, inclusive, que lamentam não ter tido mais tempo ou horas dedicadas ao Estágio, revelando uma motivação intrínseca para o aprofundamento das aprendizagens. Embora o seu conhecimento teórico esteja menos desenvolvido, já demonstram uma perceção clara dos benefícios de mover-se de forma consciente e reflexiva, constituindo uma base promissora para o seu desenvolvimento futuro, embora precisem de apoio neste processo.

Em síntese, esta sessão de diálogo reflexivo proporcionou uma visão clara do nível de progresso e dos desafios enfrentados por cada turma. No 10.º ano, há um acompanhamento mais robusto dos conceitos e uma maior maturidade na aplicação das técnicas somáticas. Já no 9.º ano, observou-se um entusiasmo crescente e uma vontade de continuar a explorar, embora haja necessidade de reforçar os conceitos teóricos pela prática. Ambas as turmas demonstraram estar conscientes da importância do trabalho desenvolvido, refletindo o sucesso das atividades até o momento e aponta para a necessidade de uma abordagem contínua e adaptada às necessidades de cada turma.

Parte 2:

PRÁTICAS DE MOVIMENTO

1. Alinhamento Dinâmico:

- Descrição: A falta de alinhamento correto da cabeça com a coluna pode criar instabilidade e afetar a técnica de Dança, especialmente em giros e saltos.
- Conteúdos gerais: Alinhamento postural, eficiência do movimento.
- Objetivos: Melhorar a estabilidade e o equilíbrio, evitando erros de alinhamento, especialmente da cabeça e coluna, em atividades diárias que afetam a técnica de Dança.
- Conteúdos Específicos: Prática de *mindfulness* focada na articulação atlanto-occipital (AO); observação e liberação da tensão no pescoço; manutenção do alinhamento da cabeça em movimentos complexos.

2. Experiência com a Pélvis:

- Descrição: Prática para aumentar a consciência da pélvis e a sua função no movimento e estabilidade corporal.
- Conteúdos gerais: Alinhamento e estabilidade pélvica, consciência somática.
- Objetivos: Explorar o papel da pélvis no suporte do corpo, melhorar a estabilidade e o enraizamento, além de desenvolver a noção de oposição entre a pélvis e a cabeça.
- Conteúdos Específicos:
 - Ossos isquiáticos 'afundando no barro'.
 - Imaginação da pélvis como um recipiente circular.
 - Exercícios de oposição entre pélvis e cabeça.
 - Balanço sobre os ossos isquiáticos para melhorar a flexibilidade e a consciência pélvica.

3. Experiência de Propriocepção:

- Descrição: Envolve fechar os olhos para aumentar a sensibilidade ao equilíbrio e ao movimento, concentrando-se nos ajustes corporais.
 - Conteúdos gerais: Propriocepção, equilíbrio e controle motor.
 - Objetivos: Aumentar a sensibilidade ao sistema propriocetivo e melhorar a resposta a pequenos desequilíbrios corporais.
 - Conteúdos Específicos: Estudantes de olhos fechados recebem toques leves dos colegas para observar os ajustes de equilíbrio e postura; leve pressão aplicada para influenciar o equilíbrio.
-

4. Experiência com a Gravidade:

- Descrição: Explorar como a gravidade afeta o movimento e a postura, otimizando a eficiência no movimento e evitando tensões desnecessárias.
 - Conteúdos gerais: Relação corpo-gravidade, eficiência do movimento.
 - Objetivos: Melhorar a técnica de Dança ao compreender como a gravidade influencia os movimentos, facilitando o uso eficiente da energia e prevenindo lesões.
 - Conteúdos Específicos: Movimentos pendulares dos braços; exploração de movimento deitado de costas para sentir o esforço muscular necessário em diferentes partes do corpo.
-

5. Conectividade:

- Descrição: Explora a relação do corpo com o solo, fundamental para o controle e a eficiência do movimento.
 - Conteúdos gerais: Conexão corporal, resistência e amplificação de forças.
 - Objetivos: Desenvolver maior consciência das conexões internas e da interação com o solo, melhorando o controle e a potência dos movimentos.
 - Conteúdos Específicos: Empurrar e puxar com os braços e pernas em diferentes posições, explorando como a força se propaga pelo corpo.
-

6. Experiência com a Imagem dos Pés:

- Descrição: Focar na imagem do tálus como um ponto de leveza e resiliência para promover um movimento mais dinâmico e alinhado.
- Conteúdos gerais: Alinhamento dinâmico, eficiência do movimento.
- Objetivos: Melhorar o alinhamento e a transferência de peso no movimento, promovendo leveza e eficiência ao caminhar e dançar.

- Conteúdos Específicos: Imaginação do tálus como uma bola de borracha; exploração do alinhamento dos pés enquanto caminha, enfatizando o uso eficiente do dedo do pé e da coluna.
-

7. Experiência Prática do *Plié*:

- Descrição: Compreensão anatômica do movimento codificado *demi e grand plié*, focando no alinhamento saudável das ancas para evitar lesões e melhorar a eficiência do movimento.
 - Conteúdos gerais: Alinhamento pélvico, biomecânica saudável.
 - Objetivos: Garantir que a pélvis se mova de forma harmoniosa e dinâmica durante o plié, evitando alinhamentos que possam causar lesões.
 - Conteúdos Específicos: Manutenção da verticalidade, distribuição equilibrada de peso, evitando a "báscula da pélvis" e permitindo um alinhamento saudável ao longo do movimento. Exploração de imagens que apoiam o movimento.
-

8. Extensão de Pernas (Leg Extension):

- Descrição: Focar na rotação oposta da pélvis para alcançar um alinhamento dinâmico durante *o b. tendu ou dégagé*, facilitando a maior flexibilidade e força.
 - Conteúdos gerais: Mobilidade pélvica dinâmica, alinhamento correto.
 - Objetivos: Melhorar a força e flexibilidade durante a execução de *b. tendus e dégagés*, utilizando a pélvis de forma dinâmica para criar equilíbrio e alinhamento.
 - Conteúdos Específicos: Rotação oposta das metades da pélvis comparada a uma esponja; utilização da metáfora das rodas girando em direções opostas para facilitar a flexibilidade e força nos movimentos. Reforçar o uso do pé e alinhamentos.
-

9. Experiência de Iniciação do Movimento:

- Descrição: Exploração de como o movimento pode ser iniciado a partir de diferentes partes do corpo, promovendo uma maior eficiência biomecânica.
 - Conteúdos gerais: Iniciação do movimento, coordenação biomecânica.
 - Objetivos: Permitir que os estudantes experimentem diferentes origens de movimento, melhorando a consciência corporal e a fluidez no movimento.
 - Conteúdos Específicos: Iniciar movimento a partir de extremidades (dedos, pés, cabeça), articulações intermédias (cotovelos, joelhos) e articulações proximais (ancas, ombros), percebendo como isso afeta a qualidade e dinâmica do movimento.
-

10. Respiração:

- Descrição: Foco na respiração como uma ferramenta para promover um alinhamento eficiente e melhorar a conexão entre mente e corpo.
- Conteúdos gerais: Respiração consciente, alinhamento corporal.
- Objetivos: Promover a conexão entre respiração e movimento, reduzindo a tensão muscular e facilitando movimentos mais fluidos e eficientes.
- Conteúdos Específicos: Observação da respiração enquanto deitado de costas, focando na expansão vertical da coluna e no efeito da respiração no alinhamento corporal e fluidez do movimento. Evoluir a experiência para movimentos complexos, como o *releve lent*.

Reflexão

Práticas Subjetivas Autônomas

As experiências autônomas introduzidas foram fundamentais para a compreensão de conceitos somáticos e biomecânicos e tiveram um impacto significativo no progresso dos estudantes. Embora o tempo disponível tenha sido curto para trabalhar cada exploração em profundidade e aplicar essas experiências diretamente em exercícios estruturados, a abordagem foi bem-sucedida nas duas turmas, com resultados bastante positivos.

Experiências mais eficazes:

- **Alinhamento Dinâmico:** As imagens iniciais, como as "tábuas a água" e as "linhas imaginárias", e a exploração pelo espaço, auxiliaram os estudantes a recuperar sensações exploradas na Fase 1, permitindo uma melhor compreensão do alinhamento corporal. O reconhecimento através do toque foi outro recurso eficaz, auxiliando os estudantes a reconhecer e ajustar a tensão muscular ou a corrigir alinhamentos e posturas habituais.
- **Exploração da Pélvis:** Esta experiência foi particularmente impactante, permitindo aos estudantes compreender a relação entre a cabeça, a pélvis e o cóccix. A maioria dos estudantes conseguiu localizar os ísquios e perceber o mecanismo de enraizamento, o que se refletiu na melhoria da postura e estabilidade durante os exercícios.
- **Propriocepção, Gravidade e Conectividade com o Solo:** As explorações relacionadas ao pé, gravidade e conectividade foram decisivas para melhorar o entendimento dos estudantes sobre a relação entre o corpo e o solo, o que resultou em movimentos mais controlados e fluídos.

Nos exercícios de aquecimento e alinhamentos, foi evidente a capacidade dos estudantes em realizar a ponte entre as experiências somáticas e a técnica. Todos os estudantes reagiram positivamente às correções, com uma melhoria notável na execução técnica do *rolling down*, na mobilização da coluna e na relação entre as diferentes partes do corpo, utilizando menos esforço muscular e maior eficiência de movimento.

Embora as experiências tenham sido benéficas, percebemos que alguns estudantes necessitavam de mais tempo e trabalho para compreender certas áreas, como os equilíbrios e a organização do corpo antes das transferências de peso (antecipação). Estas explorações exigem uma maior repetição e prática para a técnica ser completamente integrada. A compreensão do alinhamento dinâmico e a coordenação de partes do corpo em movimento foram beneficiadas pelas experiências somáticas, mas ainda é necessário mais tempo para aprofundar esses aspectos.

Parte 3:

EXERCÍCIOS ESTRUTURADOS

1. Exercício: Klein

- Descrição: Integração dos princípios de movimento que promovem a consciência corporal e a eficiência do movimento.
- Conteúdos gerais: Alinhamento e flexibilidade.
- Objetivos: Desenvolver a consciência corporal e a percepção espacial; promover a flexibilidade e a sensibilidade do corpo durante o movimento.
- Conteúdos Específicos: *Rolling down*, relaxar os músculos do core e da cintura pélvica; libertar a bacia e deixar que o peso da cabeça influencie o alinhamento do corpo; permanecer assim durante um tempo; usar o toque para reconhecer as estruturas ósseas.

2. Exercício: Alinhamentos (Cunningham)

- Descrição: Ênfase na compreensão e manutenção do alinhamento corporal dinâmico.
- Conteúdos Gerais: Postura, flexibilidade, equilíbrio e alinhamento dinâmico.
- Objetivos: Fomentar a consciência postural; aperfeiçoar o alinhamento dinâmico; distinguir o trabalho em paralelo do trabalho em *turn-out*; trabalhar extensão e flexão da coluna vertebral; otimizar a utilização eficiente dos pés. Preparação do corpo — aquecimento, concentração.

- Conteúdos Específicos: Nas posições paralelo, 1.^a e 2.^a: curve; spine roll down; body bends (frente/lado/trás); stretches (cima/lado/frente/trás); curve; eleve.
-

3. Exercício: Braços

- Descrição: Precisão nas direções, ausência de tensão desnecessária nas articulações.
 - Conteúdos gerais: Movimentos iniciados pela coluna e pelos braços; fortalecimento e alongamento dos braços.
 - Objetivos: Desenvolver a intenção consciente no movimento; fortalecer a musculatura da coluna, braços e pernas; melhorar a coordenação motora e ampliar a consciência do uso dos membros superiores e da coluna vertebral.
 - Conteúdos Específicos: Movimento espiral realizado pela coluna; manter os braços em 2.^a posição; movimento pendular realizado pelos braços; torções do tronco; plié e equilíbrios.
-

4. Exercício: Preparação dos Pés

- Descrição: Exploração do uso do pé como amortecedor, resistência e cedência à gravidade.
 - Conteúdos gerais: Controle dos alinhamentos; equilíbrios; fortalecimento das pernas, tornozelos e pés.
 - Objetivos: Desenvolver o controle sobre os alinhamentos corporais; aumentar a estabilidade e a força dos membros inferiores.
 - Conteúdos Específicos: Articulação dos pés; trabalho em $\frac{3}{4}$ de ponta; uso das pélvis; bounces e relevés; uso do calcanhar para estabilização e impulso do movimento.
-

5. Exercício: Extensões de Pernas

- Descrição: Enfatiza o uso eficiente do chão para gerar energia, energias opostas e continuidade do movimento.
 - Conteúdos gerais: Fortalecimento e mobilidade das pernas e dos pés.
 - Objetivos: Desenvolver a consciência corporal nas extremidades inferiores; fortalecer a musculatura das pernas; aumentar a flexibilidade dos membros inferiores.
 - Conteúdos Específicos: Articulação do pé em meia-ponta; coordenação ombro/braço e perna; curve; leg extensions (degagés em diferentes alturas e dinâmicas); point piqués; retirés e developpés; chassé e temps lié; equilíbrio.
-

6. Exercício: Frase de Braços

- Descrição: Incentivo à antecipação do movimento, ajustes, ataques ou decisões com a continuidade necessária.
 - Conteúdos gerais: Movimentos iniciados pelos braços; fortalecimento e alongamento dos braços. Movimentos complexos, mudança de níveis.
 - Objetivos: Desenvolver a intenção consciente no movimento; fortalecer a musculatura dos braços; melhorar a coordenação motora; ampliar a consciência do uso dos membros superiores e da coluna vertebral.
 - Conteúdos Específicos: Trabalho de braços; consciência da forma e peso das mãos e braços; articulação do ombro e iniciação do movimento do braço; curves; pliés; espirais; volta em pied plat em fondu; chassé.
-

7. Exercício: Adagio

- Descrição: Exploração do movimento circular das pernas, mantendo a rotação externa da perna de base e de trabalho, com ênfase em forças opostas e espirais pelo corpo.
- Conteúdos gerais: Destreza física: controle, coordenação, respiração, força e flexibilidade.
- Objetivos: Projeção do movimento no espaço; fluidez e continuidade; clareza do movimento dançado.
- Conteúdos Específicos: Grand plié na 2ª posição; rond de jambe a diferentes alturas; lunges; pliés; retirés — developpé e enveloppé; promenade; voltas; extensão das pernas; uso das costas e braços; equilíbrios.

Reflexão

Exercícios estruturados

A fase dedicada aos exercícios estruturados, foi a mais curta desta fase, o que limitou a capacidade de consolidar as aprendizagens de forma mais completa. Os exercícios técnicos, que deveriam integrar diretamente os princípios somáticos trabalhados nas experiências autônomas, foram realizados de maneira apressada, o que não permitiu uma absorção completa dos conceitos. No entanto, mesmo com esta limitação, foi possível observar que as experiências autônomas criaram uma base sólida para o trabalho técnico. Os estudantes aplicaram os conceitos somáticos de forma mais eficaz durante os movimentos estruturados, como o *rolling down* e os exercícios de mobilização da coluna.

Os **exercícios de aquecimento e alinhamento** mostraram-se eficazes, especialmente na melhoria da articulação dos pés, na compreensão do trabalho com a gravidade e na conectividade com o solo. Contudo, devido ao tempo limitado, os resultados foram menos consistentes nos movimentos que requeriam maior complexidade técnica, como o trabalho de meia-ponta e as transferências de peso. Mais repetição e prática seriam necessárias para consolidar efetivamente os exercícios estruturados.

Em termos gerais, a Fase 3 foi altamente produtiva e significativa para ambas as turmas. As experiências somáticas autónomas tiveram um impacto direto na melhoria da execução técnica dos movimentos, proporcionando aos estudantes uma maior eficiência e fluidez nos seus movimentos. A diferença entre o nível de maturidade e conhecimento das turmas do 9.º e 10.º anos foi evidente, com a turma mais avançada a demonstrar uma maior capacidade de aplicar os conceitos de forma autónoma e consciente. No entanto, a evolução dos estudantes do 9.º ano foi notável, considerando especialmente os desafios enfrentados ao longo do ano letivo.

A Parte 3, dedicada aos exercícios estruturados, apesar de ser uma etapa essencial, não teve o tempo necessário para garantir uma aprendizagem efetiva e aprofundada. As experiências anteriores criaram uma boa base, mas a falta de repetição e continuidade impediu a consolidação plena dos conhecimentos técnicos. No futuro, seria necessário mais tempo e repetição para garantir que os estudantes integrem os princípios somáticos duradouramente, como parte natural do seu processo de aprendizagem em Dança.

Em resumo, a metodologia aplicada durante esta fase foi eficaz e trouxe resultados positivos, mas ainda há trabalho a ser feito no que diz respeito à repetição, continuidade e aprofundamento dos exercícios estruturados, elementos essenciais para o sucesso no ensino da Dança e para o desenvolvimento técnico e artístico dos estudantes.

Parte 4:

REFLEXÃO FÍSICA

A atividade visa desenvolver a autonomia dos estudantes na compreensão crítica dos conteúdos abordados na fase 3. Eles deverão refletir sobre as atividades realizadas, escolher um exercício específico, realizar uma pesquisa aprofundada sobre aspetos à sua escolha relacionados ao exercício, e, finalmente, aplicar e criticar os conceitos aprendidos. Esta atividade promoverá a memorização, análise crítica, e a aplicação prática dos conteúdos teóricos e físicos do Estágio.

Reflexão

Reflexão física

A atividade de reflexão física nesta fase tinha como objetivo desenvolver a autonomia dos estudantes na análise crítica dos conteúdos abordados, estimulando-os a refletir sobre as atividades realizadas. Cada estudante deveria escolher um exercício específico, realizar uma pesquisa aprofundada sobre um aspecto relevante, e aplicar criticamente os conceitos aprendidos. Esta tarefa visava promover a memorização, análise crítica e aplicação prática dos conteúdos teóricos e físicos do Estágio.

Foi evidente que os estudantes do 10.º ano demonstraram um domínio superior dos conceitos, com momentos muito interessantes de exploração nas suas pesquisas e reflexões. Contudo, a limitação de tempo impediu que oferecêssemos feedback individualizado e oportunidades de repetição, o que teria sido fundamental para aprofundar as aprendizagens e aumentar a confiança dos estudantes. Observamos tanto no 9.º quanto no 10.º ano uma certa timidez e insegurança, com receio de errar e dúvidas sobre se realizavam a tarefa corretamente. Isso revelou a necessidade de um maior trabalho sobre confiança e improvisação, que também exige treino e prática frequente. Criatividade e segurança são competências desenvolvidas ao longo do tempo, com repetição e confronto contínuo com tarefas desafiantes.

No 10.º ano, os estudantes conseguiram explorar bem as sensações e ideias discutidas em fases anteriores, aplicando os conceitos de forma mais profunda. No entanto, no 9.º ano, apenas uma estudante conseguiu realizar a atividade em pleno, enquanto os outros tiveram mais dificuldades em estruturar as suas pesquisas de movimento. Durante esta fase, percebemos a necessidade de flexibilizar o processo, optando por encerrar de forma mais informal com o 9.º ano, criando um ambiente mais descontraído para evitar frustrações excessivas e permitindo uma conclusão mais suave desta atividade.

Parte 5:

CONVERSA FINAL E QUESTIONÁRIO

A conversa final permite fechar a sessão, integrando as experiências práticas e reflexivas. É uma oportunidade para os estudantes compartilharem as suas perceções, esclarecerem dúvidas e discutirem sobre as suas experiências da aula ou do Estágio.

Tópicos para abordar na conversa final:

- Feedback dos estudantes: Perguntar como foi a experiência da aula ou Estágio, o que mais chamou a atenção e o que consideram que ainda precisam desenvolver.
- Desafios e superações: Encorajar os estudantes a refletirem sobre os desafios enfrentados durante os exercícios e como eles conseguiram (ou não) superá-los. Isso ajuda a identificar áreas de melhoria e desenvolvimento futuro.
- Conexão entre teoria e prática: Discutir como os conceitos teóricos foram aplicados na prática e se os estudantes conseguiram entender como essas teorias influenciam os movimentos e técnicas exploradas.
- Metas futuras: Pedir aos estudantes que estabeleçam objetivos pessoais para o seu futuro, com base no que aprenderam.

Questionário: é uma ferramenta para coletar reflexões mais estruturadas e ajudar tanto os estudantes quanto os professores a avaliarem o progresso e o entendimento das atividades.

Reflexão sobre a conversa final

O feedback geral dos estudantes foi muito positivo. Sentimos que estabelecemos uma relação de confiança e compromisso ao longo do Estágio, o que se refletiu nesta fase final. Os estudantes, especialmente os do 9.º ano, expressaram o desejo de continuar com mais aulas, evidenciando o impacto positivo que o Estágio teve nas experiências. Durante a conversa final, abordámos também os planos dos estudantes, sendo que alguns do 9.º ano não continuarão os estudos na área da Dança. Este momento de despedida foi sentido com uma certa nostalgia, refletindo o forte laço que se criou entre nós e os estudantes, e a sensação de saudade antecipada destes jovens que acompanharam o nosso percurso pedagógico.

Em suma, a fase final do Estágio foi marcada pela integração de aprendizagens, reflexão crítica e um momento significativo de troca entre estudantes e professores. A confiança estabelecida com os estudantes, o respeito mútuo e o desejo de continuar o processo de aprendizagem são sinais claros do sucesso pedagógico alcançado.

Diferença entre as Turmas

Notou-se uma clara diferença na abordagem ao movimento entre o 9.º e o 10.º anos:

- **10.º Ano:** A maturidade dos estudantes desta turma foi evidente ao longo desta fase. Demonstraram uma atitude séria e responsável no estúdio, fazendo perguntas

criativas e mostrando um desejo genuíno de aprofundar o conhecimento sobre o corpo e a Dança. Esta maturidade foi refletida na capacidade de aplicar os conceitos somáticos nas práticas técnicas eficazmente.

- **9.º Ano:** Embora os estudantes desta turma tenham enfrentado mais desafios, devido à menor exposição anterior aos conceitos do Estágio, observou-se uma evolução notável ao longo do Estágio. Superaram dificuldades comportamentais e técnicas, revelando uma grande capacidade de adaptação e esforço. As explorações somáticas auxiliaram a turma a progredir significativamente, especialmente no desenvolvimento da consciência corporal e na superação de obstáculos físicos e técnicos.

Apêndice S — Análise dos Questionários Finais

Este documento apresenta a análise das respostas dos estudantes da turma do 9.º e 10.º, ao questionário sobre a metodologia somática aplicada durante o Estágio (ver os originais, no Apêndice T, p. cxxxvi, deste Relatório). A abordagem somática visa promover uma maior consciência corporal, atenção plena e eficiência no movimento, explorando a relação entre corpo e mente. A seguir, abordam-se os principais temas emergentes das respostas, incluindo os benefícios, desafios e sugestões para o futuro.

TRATAMENTO DE DADOS

TURMA DO 9.º ANO

1. Aprofundamento da consciência corporal (N1)

A maioria dos estudantes relatou que a metodologia somática os ajudou a perceber melhor o funcionamento do corpo, possibilitando uma utilização mais eficiente do corpo que Dança. Um dos estudantes comentou: *"A abordagem fez-me perceber mais sobre os movimentos e como os posso utilizar e projetar"* (N1). As dificuldades na atenção plena, no entanto, contribuíram para uma mudança de perspectiva, permitindo que os estudantes compreendessem o movimento de forma mais profunda, com foco em partes específicas do corpo, como os pés, vértebras e costas. Este ponto destaca a necessidade de um trabalho mais exploratório nessas áreas, algo que foi sugerido pelos próprios estudantes como uma oportunidade de melhoria para o futuro.

2. Desenvolvimento da percepção corporal e individualidade (N2)

A experiência somática contribuiu significativamente para o aumento da percepção corporal dos estudantes, sobretudo no que diz respeito a áreas do corpo até então pouco exploradas. *"A minha experiência nas aulas ajudou-me a ter mais percepção, tanto do movimento como do corpo, e a descobrir ossos que não conhecia"* (N2). Os exercícios propostos promoveram uma maior compreensão da mecânica corporal e, ao mesmo tempo, incentivaram os estudantes a desenvolver a sua individualidade. Como um dos estudantes referiu, a experiência ajudou a lidar com sensações e movimentos únicos, e um dos aspetos mais significativos foi o alinhamento corporal. A sugestão de mais tempo para trabalhar "mais aulas como estas", foi também mencionada, reforçando o desejo de maior exploração desta abordagem.

3. Atenção Plena e Reflexões Escritas (N3)

Outro ponto relevante foi a importância da atenção plena no processo de aprendizagem somática. Um estudante relatou: *"A prática da atenção plena ajudou-me muito a processar melhor cada movimento"* (N3). A atenção plena, combinada com as reflexões escritas, foi fundamental para os estudantes conseguirem consolidar os seus conhecimentos e aprimorar os movimentos. A metodologia somática ajudou-os a refletir mais cuidadosamente sobre o início de cada movimento, o que gerou um maior controlo corporal e um entendimento mais profundo de como cada parte do corpo se conecta. As reflexões escritas, particularmente, permitiram que os estudantes pudessem *"pensar melhor em cada movimento"* (N3), revelando o valor de documentar e processar as aprendizagens.

4. Desafios de Relaxamento e Integração (N4, N5)

Os desafios enfrentados pelos estudantes focaram-se no relaxamento de partes do corpo que, frequentemente, acumulam tensão durante os exercícios, como o pescoço e os ombros. Um estudante referiu que *"os principais desafios foram a percepção dos movimentos e a prática da atenção plena"* (N4). Apesar disso, os exercícios focados em áreas como os braços e as costas foram considerados altamente produtivos, com outro estudante a mencionar que a abordagem somática *"fez-me sair da zona de conforto e pensar mais"* (N5). Isso demonstra que, apesar dos desafios, a metodologia somática foi bem recebida, sendo considerada enriquecedora, tanto no nível físico quanto mental.

5. Eficiência no Movimento e Autonomia Corporal (N6, N7)

Um aspeto amplamente valorizado pelos estudantes foi o aumento da eficiência no movimento, alcançado mediante uma maior atenção aos detalhes do corpo durante os exercícios. Um estudante comentou: *"Sinto que penso em cada detalhe do corpo e como ele se relaciona com o movimento"* (N6). A metodologia somática também promoveu um maior sentimento de liberdade e autonomia, com outro estudante a referir que se sentiu *"mais livre e confiante"* ao longo das aulas (N7). Esta autonomia corporal foi essencial para os estudantes poderem explorar os seus movimentos de maneira mais autêntica e individualizada, o que se reflete no seu desenvolvimento como intérprete.

6. Sugestões para o Futuro: Exploração e Relaxamento (N1, N6)

Muitos estudantes sugeriram que gostariam de ter mais tempo para explorar os conceitos somáticos de forma mais profunda, especialmente no que diz respeito ao relaxamento e ao trabalho com partes específicas do corpo, como os pés e as costas. Como um estudante expressou: *"Gostaria de ter mais tempo para explorar os conceitos somáticos de forma mais aprofundada, com exercícios para relaxamento e alongamento"* (N6). Estas

sugestões indicam um claro interesse por parte dos estudantes em continuar a desenvolver-se com base na metodologia somática, reforçando a sua importância no contexto do ensino de Dança contemporânea.

Turma do 10.º

1. Aprofundamento da Consciência Corporal e Aprendizagem dos Limites (D1)

Um dos principais impactos da metodologia somática foi o aprofundamento da consciência corporal, permitindo aos estudantes entender melhor os seus corpos e os limites de cada movimento. Um estudante destacou: *"Consegui ter uma maior percepção do meu corpo e dos meus limites. Ganhei uma maior atenção consciente, atingindo um estado mental mais focado e conseguindo perceber que partes do corpo estavam envolvidas em cada movimento"* (D1). Este aumento de percepção ajudou a melhorar a técnica, particularmente nas posições base e na utilização de partes específicas do corpo, como a bacia e o chão. A atenção plena também desempenhou um papel crucial no processo, permitindo aos estudantes realizar os movimentos de forma mais eficiente e consciente, refletindo um desenvolvimento significativo na capacidade de processar e executar os movimentos.

2. Desafios de Relaxamento e Integração Corporal (D2)

No entanto, o relaxamento de certas partes do corpo, como o pescoço, os ombros e o tronco, continuou a ser um desafio para muitos estudantes. Um deles afirmou: *"Tive bastante dificuldade em relaxar o tronco e o pescoço em alguns exercícios, especialmente ao caminhar"* (D2). A tensão acumulada nessas áreas dificultou a execução fluida dos movimentos, o que levou os estudantes a concentrar-se em relaxar os músculos durante as aulas. Esta dificuldade, contudo, fez parte de um processo de aprendizagem contínuo, com a abordagem somática a incentivar a pesquisa e exploração do corpo conscientemente. As reflexões escritas e físicas ajudaram a consolidar este processo, permitindo aos estudantes identificar onde melhorar e como adaptar os seus movimentos para uma execução mais eficiente e relaxada.

3. Movimentos Orgânicos e Respiração (D3)

A metodologia somática foi descrita como uma experiência de "extra consciência" por um dos estudantes, que mencionou: *"A experiência somática fez-me pensar de maneira diferente sobre o movimento. Agora percebo como a pélvis, as ancas e os ombros devem estar alinhados e como a respiração pode ajudar a tornar os movimentos mais orgânicos"*

(D3). Este foco na respiração, combinado com a atenção ao alinhamento corporal, permitiu aos estudantes alcançar uma maior fluidez nos movimentos, diminuindo a tensão desnecessária e promovendo um movimento mais natural e eficiente. Além disso, a metodologia ajudou a reforçar a importância de relaxar os músculos durante a execução dos movimentos, algo que foi amplamente valorizado pelos estudantes como uma aprendizagem significativa.

4. Integração e Consciência do Centro Corporal (D4)

No início do processo, alguns estudantes expressaram dificuldades em entender o propósito da metodologia somática, como indicado por este estudante: *"No início, foi um pouco confuso e complicado entender o que era e como aplicar ao corpo. No entanto, com o tempo, comecei a entender como a abordagem influenciava a mecânica do corpo e a consciência do centro e do peso da bacia"* (D4). À medida que os estudantes se tornavam mais familiarizados com a prática somática, conseguiram integrar melhor os conceitos, desenvolvendo uma maior consciência do seu centro corporal. Este aspecto foi particularmente relevante na melhoria da técnica de Dança, permitindo-lhes executar movimentos com mais controle e consciência da gravidade.

5. Reflexões Escritas e Conexão com o Corpo (D5, D6)

As reflexões, tanto físicas quanto escritas, emergiram como ferramentas essenciais no processo de aprendizagem. Uma estudante comentou: *"As reflexões escritas ajudaram-me a processar melhor o que estava a aprender. No início, não compreendia completamente o propósito das aulas, mas com o tempo, percebi que me ajudaram a entender melhor o meu corpo e a minha evolução"* (D5). Outro estudante reforçou o papel das reflexões físicas no desenvolvimento da sua consciência corporal: *"As reflexões físicas ajudaram-me a perceber melhor de onde vinham as forças e rotações no meu corpo"* (D6). Estas reflexões facilitaram a conexão entre o pensamento crítico e a experiência física, permitindo que os estudantes consolidassem as suas aprendizagens e entendessem melhor as dinâmicas do corpo em movimento.

6. Liberdade e Consciência do Espaço Corporal (D7, D8)

Um aspecto particularmente significativo para alguns estudantes foi o sentimento de liberdade e conexão com o corpo que a metodologia somática proporcionou. *"A prática fez-me sentir mais livre e confiante nos meus movimentos"* (D7). Outro estudante destacou como a abordagem somática promoveu uma maior autoconsciência e atenção plena: *"A prática somática incentivou-me a sintonizar com as sensações internas, como a respiração,*

a tensão muscular e o alinhamento do esqueleto. Isso ajudou-me a mover de maneira mais eficiente e expressiva" (D8). A exploração das sensações internas permitiu que os estudantes desenvolvessem uma maior conexão com o corpo e com o espaço ao seu redor, promovendo um movimento mais consciente e expressivo.

7. Desafios e Progresso Gradual (D10)

Ainda que o processo de aprendizagem tenha sido desafiador para muitos estudantes, especialmente no que diz respeito à atenção plena e ao controlo corporal, o progresso foi evidente. Um estudante relatou: *"A metodologia somática ajudou-me a compreender melhor o meu corpo e como ele funciona, embora tenha sido um processo difícil. No final, consegui perceber melhor as forças opostas que tenho de fazer e os músculos que preciso ativar" (D10).* Apesar de não terem atingido a atenção plena desejada, os estudantes começaram a desenvolver uma maior consciência corporal e equilíbrio, revelando que a prática somática, mesmo num curto período, teve um impacto significativo no seu desenvolvimento.

Apêndice T — Dados recolhidos

Os dados recolhidos neste estudo consistem nos Questionários Finais aplicados às turmas do 9.º e 10.º anos no final do Estágio.

O questionário constituiu-se como um instrumento fenomenológico no qual foram anotadas as observações, reflexões e aprendizagens ao longo do Estágio, permitindo uma análise subjetiva e introspetiva da prática pedagógica.

Estes dados são apresentados em estado original, possibilitando ao leitor uma consulta direta das reflexões e perceções dos participantes, sem qualquer tratamento analítico prévio, contribuindo para um entendimento mais transparente e detalhado de cada fase do processo de investigação.

Tabela 36

Consulta

Nome do instrumento de dados	Página do Relatório
Questionários Finais dos Estudantes do 9.º e 10.º Ano (3.º Período)	cxxxiii

Fare 3

N1

Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança

da Escola Luís António Verney

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 14 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? 10 anos

2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim Não

3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? _____

4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim Não Ainda não decidi

6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete Coreógrafo
Professor Investigador Outro Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

Uma dança com sentimento, um pouco leve mas também intensa, mais solta.

4

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

a) Sim

b) Não

Se sim, quais?

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

a) Sim

b) Não

c) Talvez

5. Assiná-la quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

a) Atenção consciente

b) Cognição

c) Orgânico

d) Perceção

e) Processamento

f) Individualidade

g) Atenção consciente

h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

Novo

Estranho

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

Sinto que foi uma abordagem boa fez-me perceber mais sobre os movimentos e como os posso utilizar e projetar.

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

Entender ~~o~~ cada movimento que podemos fazer.

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

As vezes afeta porque a minha atenção é muito escassa.

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

Fez-me propor novas coisas e ver também de outra forma.

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

Os pés, vertebras e costas.

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

Mais aulas.
Mais trabalho exploratório

Fare 3

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

N2

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 15 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? desde os meus 4 anos

2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim Não

3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? _____

4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim Não Ainda não decidi

6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete Coreógrafo
Professor Investigador Outro Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

Para mim a técnica de dança contemporânea é uma clareza de cada movimento que existe na dança contemporânea.
e especificidade

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

a) Sim

b) Não

Se sim, quais?

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

a) Sim

b) Não

c) Talvez

5. Assiná-la quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

a) Atenção consciente

b) Cognição

c) Orgânico

d) Percepção

e) Processamento

f) Individualidade

g) Atenção consciente

h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

A minha experiência ~~é~~ ~~de~~ aplicada nas aulas ajuda-me a ter mais percepção tanto do movimento como do corpo e certas coisas ou melhor ossos que não conhecia.

1

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

Os exercícios de explorarmos
uma ideia proposta

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

A Perseguição de mim mesma

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

Sim, porque experienciei sensações
e movimentos diferentes

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

já respondi na resposta anterior

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

os aspetos acho que ~~trabalho~~ é a colocação na posições

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

termos muito mais tempo para trabalhar sobre a metodologia somática. e gostei bastante da experiência.

Fare 3

N3

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 15 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? 13 anos.
2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim ___ Não
3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? 13 anos.
4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim Não ___ Ainda não decidi ___
6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete ___ Coreógrafo ___ Professor Investigador ___ Outro ___ Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

A técnica de dança contemporânea é uma técnica em que podemos descontrair mas ao mesmo tempo aprendemos a técnica e dinâmica da dança contemporânea.

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

a) Sim

b) Não

Se sim, quais?

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

a) Sim

b) Não

c) Talvez

5. Assiná-la quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

a) Atenção consciente

b) Cognição

c) Orgânico

d) Percepção

e) Processamento

f) Individualidade

g) Atenção consciente

h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

A metodologia somática aplicada ~~nas~~ ~~nas~~ nas aulas de dança contemporânea costumam ser o processamento no movimento, a ~~individualidade~~ atenção consciente.

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

Os exercícios que funcionaram melhor para mim foram o da cabeça, dos pés e da improvisação.

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

O meu principal desafio foi o exercício das costas.

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

A prática da atenção plena ~~ajudou~~ ajudou-me muito a ~~possessar~~ possessar melhor cada movimento.

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

Sim, ~~isto~~ isto ajudou-me muito a pensar melhor no início de cada movimento.

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

Ajudaram-me muito porque agora consigo pensar melhor em cada movimento.

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

Um dos aspetos mais significativos que tenciono usar na ~~prática~~ ^{minha} prática em dança contemporânea são a cabeça mais leve, a resistência dos pés no relevo e o processamento de cada movimento.

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

A única sugestão que tenho é fazer mais exercícios de pés, e de costas e de pernas.

• Fase 3

• N4

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 15 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? 10 anos

2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim Não

3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? _____

4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim Não Ainda não decidi

6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete Coreógrafo
Professor Investigador Outro Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

Uma técnica mais solta mas ao mesmo tempo consciencia te e firme

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

- a) Sim
- b) Não

Se sim, quais?

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

- a) Sim
- b) Não
- c) Talvez

5. Assiná-la quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

- a) Atenção consciente
- b) Cognição
- c) Orgânico
- d) Perceção
- e) Processamento
- f) Individualidade
- g) Atenção consciente
- h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

orgânica, consciente e processamento

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

Senti que abordagem ajudou muito e umas das abordagens foram quando vimos o pé de esqueleto, ex. Braços e os alongamentos de costas que me

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

preceção de movimentos.

ajudar em muitas técnicas que precisava

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

~~Todo o que foi alongamentos.~~

Não, na verdade ajudou a perceber muito melhor

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

Sim, ajudou-me a sair com o pensamento fora da caixa.

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

Abriu me novos horizontes

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

As minhas costas e o meu pescoso
fez me alongar melhor

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

Foram poucas as aulas mas
Muito ~~produtivas~~
produtivas.

Fase 3

N5

Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 15 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? 14

2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim ___ Não

X

3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? 9º

4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim ___ Não X Ainda não decidi ___

6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete ___ Coreógrafo ___
Professor ___ Investigador ___ Outro ___ Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

É algo mais livre, com mais sentimentos

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

- a) Sim
- b) Não

Se sim, quais?

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

- a) Sim
- b) Não
- c) Talvez

5. Assinál-a quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

- a) Atenção consciente
- b) Cognição
- c) Orgânico
- d) Percepção
- e) Processamento
- f) Individualidade
- g) Atenção consciente
- h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

A minha experiência foi bastante interessante, porque foi o meu primeiro ano a dançar seriamente e este estágio ajudou-me imenso, porque foi orgânico, e minha percepção

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

A abordagem foi muito bem feita porque me fez perceber a minha estrutura osseá, como o exercício de braços e de costas.

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

~~Foram~~ Foram tentar intergrar-me porque foi o meu 1º ano de dança mas a prof. Muriça fez-me entender melhor

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

Não me afetou, aliás fez-me perceber mais.

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

Sim, porque fez-me sair da minha zona de conforto

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

~~foi~~ fez-me pensar mais, o que abriu
novos horizontes

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

~~na~~ As minhas costas, as minhas pernas
fez-me alongar mais tudo

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

Ter mais aulas, e mais aulas com
mais alongamento

Fase 3

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

NG

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 15 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? 10 anos

2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim Não

3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? _____

4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim Não Ainda não decidi

6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete Coreógrafo
Professor Investigador Outro Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

Para mim dança contemporânea é algo livre,
que podemos ser nós próprias, onde podemos
navegar pelo espaço.

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

a) Sim

b) Não

Se sim, quais?

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

a) Sim

b) Não

c) Talvez

5. Assiná-la quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

a) Atenção consciente

b) Cognição

c) Orgânico

d) Percepção

e) Processamento

f) Individualidade

g) Atenção consciente

h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

Uma experiência boa, requer muita atenção e temos que sentir cada ponto do nosso corpo.

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

Sinto que penso em cada detalhe do corpo, a parte do corpo onde está relacionado esse movimento.

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

Ter bastante atenção.

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

como deveria usar cada parte do corpo, onde tenho que colocar mais peso, mais atenção.

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

sim, senti que o meu corpoagia por si mesmo da maneira correta.

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

Aprendi como tenho que usar cada detalhe do meu corpo.

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

A postura ao andar pelo espaço,
a força do pescoço.

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

Deveríamos ter mais tempo neste estágio.

- Fase 3

- N7

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 15 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? 10 anos

2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim Não

3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? _____

4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim Não Ainda não decidi

6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete Coreógrafo
Professor Investigador Outro Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

- a) Sim
- b) Não

Se sim, quais?

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

- a) Sim
- b) Não
- c) Talvez

5. Assiná-la quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

- a) Atenção consciente
- b) Cognição
- c) Orgânico
- d) Perceção
- e) Processamento
- f) Individualidade
- g) Atenção consciente
- h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

• Ganhei mais em mim porque eu senti-me mais livre.

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

" Sentir os pesos no meu balançar.

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

os pormenores.

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

~~De fechar os olhos e seguir o movimento.~~
De fechar os olhos e seguir o movimento.

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

sim porque neste estágio eu me saltei.

**Turma do 9º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

nao foi

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

*• piruetes
• saltos
• redes*

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

Fase 3

D1

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 15 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? 3 anos

2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim Não

3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? _____

4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim Não Ainda não decidi

6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete Coreógrafo
Professor Investigador Outro Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

Então ~~uma~~ ^{numa} ~~processo~~ ^{processo} de descoberta, ainda não sei.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

a) Sim

b) Não

Se sim, quais?

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

a) Sim

b) Não

c) Talvez

5. Assinál-a quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

a) Atenção consciente

b) Cognição

c) Orgânico

d) Percepção

e) Processamento

f) Individualidade

g) Atenção consciente

h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

Acho que foi uma experiência bastante enriquecedora. Com esta experiência consegui ter uma maior percepção do meu corpo e dos meus limites de mesmo. Acho que ganhei uma maior atenção consciente, isto é, consegui atingir mais vezes um estado mental de atenção bastante consciente. Conseguindo assim alcançar alguns objetivos e metas.

PROPERTY OF UNIVERSITY

UNIVERSITY OF TORONTO

LIBRARY

UNIVERSITY OF TORONTO

1

Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança

da Escola Luís António Verney

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

Acho que me ajudou bastante em relação a isso, antes eu não conseguia perceber muito bem que partes do corpo estavam envolvidas em alguns movimentos e agora sei, sobretudo nas posições base. E também já sei como "perceber" e sentir que partes do corpo estão em movimento. Para mim o que funcionou melhor foram os exercícios em que toca-

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

Para mim os principais desafios foram: relaxar totalmente as partes do corpo, ter o corpo disponível e estar sempre o "exercício" e o "esquadrar" energia.

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

O facto de ~~eu~~ eu estar com atenção plena ajudou-me a focar não só no que eu percebia, mas exterior. Isso ajudou-me a alcançar melhores resultados e a perceber melhor o meu corpo. Se eu estivesse sem atenção, o que seria o centro era eu o "misturar" partes do corpo. Em relação ao relaxamento acho que como eu estava com muita atenção, o meu corpo estava em equilíbrio e sempre que me movimentava *

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

Sim, porque ajudou-me a perceber melhor os meus limites, as minhas fragilidades. Percebi também que cada corpo é diferente e que cada ~~eu~~ um acrescenta a sua própria estratégia para se adaptar e chegar a um objetivo. ~~Percebi~~

2 *
vamos nas hastes do corpo e naqueles em que
observamos os outros

4 *
parecia que o meu corpo "falava" comigo, parecia que
cada respiração tinha um som diferente. As estratégias
que funcionavam melhor para mim foi o fechar
de olhos e o controle da respiração.

Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança

da Escola Luís António Verney

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

As reflexões físicas ajudaram-me a perceber o meu corpo e que tinha percebido na mente, e a exprimir-me através de formas de chegar ao mesmo resultado.
As reflexões escritas ajudaram-me a refletir sobre o meu desenvolvimento e como o meu corpo funciona.

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

O que eu vou usar futuramente na dança vai ser: a consciência da gravidade, o peso e a noção da força que se precisa exercer e o ajuda da respiração e na mesma; a colocação da balia; e a utilização do chão.

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

Não tenho nenhuma sugestão adicional.

Corpo em movimento

individualidade e intenção



motivação
conhecermos-nos

organização do corpo



foco intencional
reconhecimento anatômico
alinhamento funcional e dinâmico
repetir as partes do corpo

clareza e eficiência



propriocepção e atenção
memorização
paciência

pensamento ativo e prático

↳ corpo inteligente

Fare 3

D2

Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança

da Escola Luís António Verney

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 15 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? 3 anos

2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim Não

3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? _____

4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim Não Ainda não decidi

6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete Coreógrafo
Professor Investigador Outro Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

Para mim a dança contemporânea é um estilo de dança que nos permite explorar novas dimensões do nosso corpo levando o mesmo sempre ao limite. É onde me sinto fora da caixa e posso fazer tudo.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

a) Sim

b) Não

Se sim, quais?

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

a) Sim

b) Não

c) Talvez

5. Assiná-la quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

a) Atenção consciente

b) Cognição

c) Orgânico

d) Percepção

e) Processamento

f) Individualidade

g) Atenção consciente

h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

A minha experiência com a metodologia somática fez-me entender que eu tenho de tocar em todos os pontos do meu corpo, relaxar e acima de tudo deixar o meu corpo me levar com os impulsos.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

Eu sinto que estas práticas fizeram com que eu fizesse os movimentos sempre de uma forma mais consciente e ligada, como por exemplo, ligar todos os pontos do corpo, a utilização da bacia, ter noção do calcanhar, relaxar o pescoço e os ombros...

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

O meu principal desafio nestas aulas foi tentar relaxar o tronco e o pescoço em alguns exercícios e nos andares porque eu tenho bastantes dificuldades em relaxar algumas partes do corpo.

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

O meu foco durante as aulas era tentar relaxar os músculos porque eu quando estou a fazer os exercícios erio uma grande tensão nos ombros, pescoço e cabeça, sem intenção. Eu ainda não encontrei uma estratégia concreta, pois ainda estou em pesquisa

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

Sim, porque de certa forma já me sinto mais conectada com o meu corpo pois mesmo ele sendo um todo, também consigo isolar as partes do ~~corpo~~ mesmo.

Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

Eu acho que no início eu não estava com a mesma noção de que estou agora, pois, eu não entendia muito bem o propósito destas aulas e eu não me sentia muito bem nelas porque envolvia muito a parte técnica. Também porque eu nunca fui uma pessoa que gostasse de escrever este tipo de coisas porque eu não tenho noção do que faço. Mas com o decorrer das aulas e depois de fazer o ~~questionário~~ questionário, comecei a entender o propósito ~~destas aulas~~ e em vez de me abalar com as aulas, eu consegui entender onde tenho de melhorar para ser uma melhor bailarina.

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas

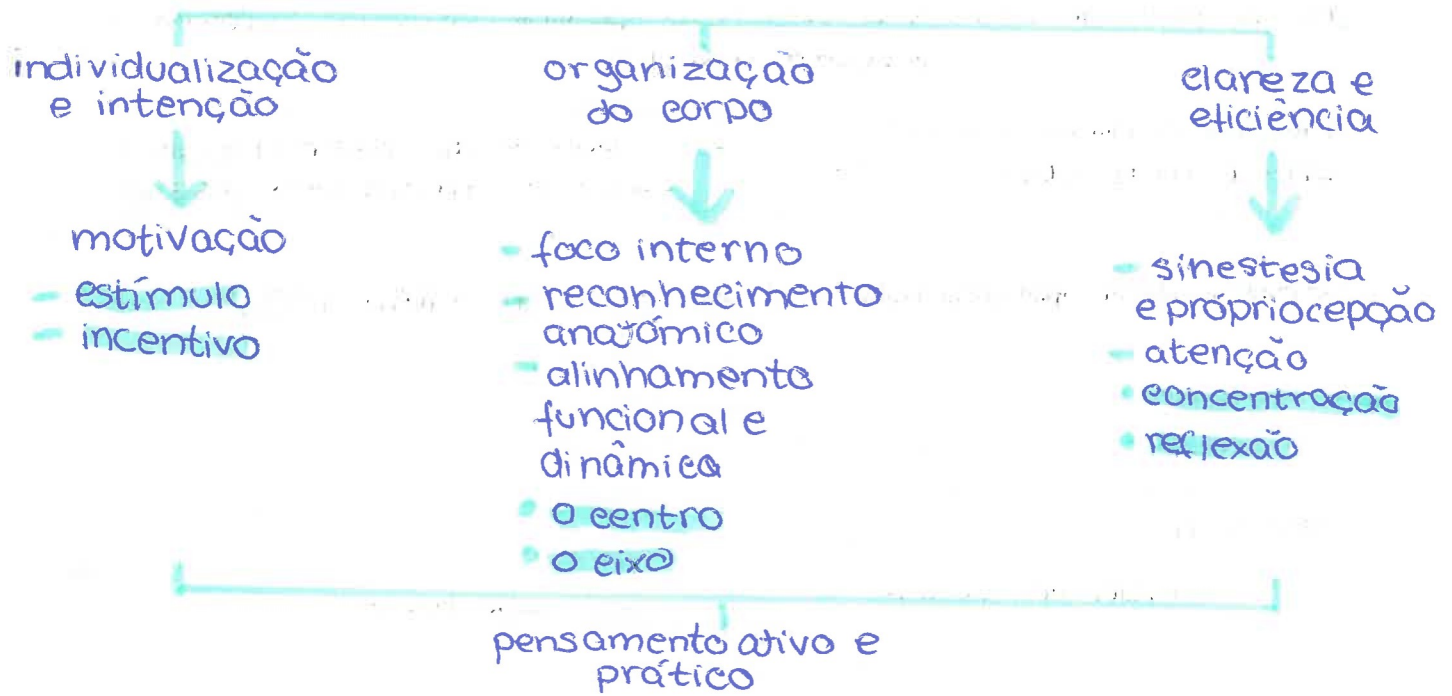
incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

De tudo o que abordei nestas aulas, ~~eu~~ eu tenciono utilizar mais a energia do calcanhar pois percebi que me dá mais estabilidade, a utilização da espiral e da oposição, ~~a~~ a utilização da bacia e como ela me pode guiar, relaxar o pescoço e criar espaço, a utilização dos adutores a fazer os pliês e tendus.

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

Acho que nada

Corpo em movimento



corpo inteligente

- Fare 3
- D3

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 15 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? 11

2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim ___ Não X

3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? 15

4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim X Não ___ Ainda não decidi ___

6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete X Coreógrafo X

Professor ___ Investigador ___ Outro X Qual? Estudo de anatomia / fisioterapia / massagem, cuidado do corpo em dança

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

Para mim a técnica de dança contemporânea, é uma ferramenta para o artístico, para tornarmos possível e prático a nossa capacidade expressiva e criativa. Formata o nosso corpo, aliás, desbloqueia-o, dá vida ao corpo como um todo. Sinto que quando crescemos, sem movimento dançado, o corpo torna-se inconsciente, não temos capacidade de o controlar. Um bailarino não, um bailarino controla o corpo como quer. A técnica de dança contemporânea em si é também

um conjunto de pesquisas ao longo dos anos da sua evolução. Pesquisas de movimento novo que foram consideradas relevantes e características para serem uma das definições, ou partes do que é a técnica de dança contemporânea.

Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança

da Escola Luís António Verney

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

a) Sim

b) Não

Se sim, quais? *Meditação, Yoga do riso? (Não sei se conta como prática somática, ea).*

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

a) Sim

b) Não

c) Talvez

5. Assinál-a quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

a) Atenção consciente

b) Cognição

c) Orgânico

d) Perceção

e) Processamento

f) Individualidade

g) Atenção consciente

h) Outro(s). Quais? *Conhecimento prático / útil, diretamente útil.*

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

Eu descreveria como uma experiência de extra consciência do movimento, ou seja, o movimento detalhado até ao ínfimo promover não visível. É para mim agora diferente, pensar, numa segunda posição "rabo para dentro" e "pelvis para baixo, alinhada com ancas ombros e fim da cervical". É para mim mais importante agora ter consciência de como o meu corpo trabalha, pois só sabendo como ele trabalha eu posso ter a certeza de que não o estou a prejudicar, tornando o movimento, não tão orgânico e de qualidade.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

Respondi na pergunta anterior.

Funcionou para mim os exercícios de relaxamento da cervical, deixá-la ir db. Tenho tendência em não relaxar e acabar o movimento com a cervical!

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

Mantiver o interesse na pesquisa.

Penso que aprofundar esta pesquisa tão intensa, requer muita paixão e curiosidade/vontade saber sobre o tema.

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

Especialmente ajudou-me a pensar em mim, quando danço, sentir e ver o de fora a partir de dentro. Se o de dentro for bem elaborado, o de fora vai ficar bonito.

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

Talvez, sim. Pois de certa forma, deu-me um outro tipo de dançar. Um dançar consciente que eu acredito que quando o trabalho melhor pode modificar até o meu movimento natural.

Corpo

em movimento

reflexão individual e
interior e propósito



objetivos

mapa do corpo



- conhecer o nosso corpo interno
- o seu funcionamento
- equilíbrio na prática
- balance no off balance

clareza e
eficiência



awareness
capacidade
de plena atenção
externa e interior

mente e corpo - trabalho único

(+ mente =
+ inteligência)

↳ corpo inteligente

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

Não sei se influenciaram, mas sei que vão influenciar alguns aspetos, e vão deixar a curiosidade que nasce da sua importância no bom desempenho de um bailarino.

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

Tornar os movimentos mais orgânicos, através da respiração, e de outras aprendizagens.

Aprender a relaxar músculos que muitas vezes são usados desnecessariamente durante a execução de um movimento. Usar os músculos de forma correta, para alcançar os meus objetivos.

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

~~Hoje não tenho~~ O uso da música como condicionante do nosso movimento. O que ela nos faz sentir e que se reflete no movimento.

Fase 3

D4

Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 16 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? 3 anos

2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim Não
fiz durante dois anos mas tive uma pausa de 1 ano.

3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? _____

4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim Não Ainda não decidi _____

6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete Coreógrafo
Professor Investigador _____ Outro _____ Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

~~Uma forma de expressão e algo que gosto de fazer que faz-me focar~~

Ainda não tenho definido e não consigo responder por ainda estar a descobrir.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

a) Sim

b) Não

Se sim, quais?

Yoga

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

a) Sim

b) Não

c) Talvez

5. Assinál-a quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

a) Atenção consciente

b) Cognição

c) Orgânico

d) Percepção

e) Processamento

f) Individualidade

g) Atenção consciente

h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia <sup>pensamento
prático
consciência</sup> somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

No início ~~foi~~ um pouco confuso e complicado de entender o que era e como passar para o corpo. Porém depois comecei a entender o que fazia aos movimentos e a diferença entre processar e só fazer por fazer.

Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

A abordagem somática fez-me compreender melhor a mecânica do corpo, como "o corpo como um todo", e a consciência do centro e do peso da bacia. O exercício da gravidade mostra isso refletindo como o que acontece se...

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

Devido a eu não ter feito muitas aulas não consigo obter uma resposta concreta. Mas acho que seria o ~~possível~~ fazer tudo com consciência.

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

A atenção plena faz com que a mente esteja mais ativa ao ^{que} o corpo está a executar. Como não tive experiências corporais não consigo desenvolver mais a resposta.

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

Sim, fazendo-me ganhar mais consciência e pensamentos ativos, fazendo os movimentos serem mais limpos e trazendo uma qualidade de movimento melhor.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

O movimento dinâmico, a resistência e a ligação do corpo, tudo ligado. Influenciam para movimentos limpos e mais pensados.

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

As forças e os impulsos, a cedência ao futuro, a resistência, a ligação entre os pontos do corpo, o alinhamento e a consciência do conceito do corpo disponível.

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio? Não.

CORPO em movimento

• individualidade
e
intenção



motivação
⚡

organização
do corpo



- foco interno
 - Reconhecimento anatômico
 - alinhamento funcional e dinâmico
- movimento dinâmico
- cedência à gravidade

• clareza e
eficiência



- sinestesia e
PRÓPRIOCEPÇÃO
- atenção

• Consciência

pensamento ativo
e

prático → corpo inteligente

Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 16 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? Iniciei com 10 anos

2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim Não

3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? _____

4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim Não Ainda não decidi

6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete Coreógrafo
Professor Investigador Outro Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

Para mim, a técnica de dança contemporânea é a parte artística e técnica.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

- a) Sim
- b) Não

Se sim, quais?

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

- a) Sim
- b) Não
- c) Talvez

5. Assiná-la quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

- a) Atenção consciente
- b) Cognição
- c) Orgânico
- d) Perceção
- e) Processamento
- f) Individualidade
- g) Atenção consciente
- h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

Ao início não entendi a metodologia
no entanto, ao longo das aulas fui
entendo melhor e interiorizando.
Utilizo o conceito da postura e a
colocação da coluna.

Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

Com estas aulas eu tive uma
movção interna do meu corpo que antes
não tinha. Senti que fiquei mais atenta
a mim mesma e o que faço.
Não me recordo de escências.

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

Relaxar a cabeça, relaxar o
corpo e dificuldade a esticar os joelhos.
E no início senti-me bastante
aprensiva ao que foi proposto.

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

Essa situação aconteceu comigo, às vezes
esquecia-me das sensações e experiên-
cias pois estava atenta ao que a professo-
ra dizia.

Não usei nenhuma estratégia.

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

Sim, senti.

pois abstraí-me do que me rodeava
e focei-me só em mim.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

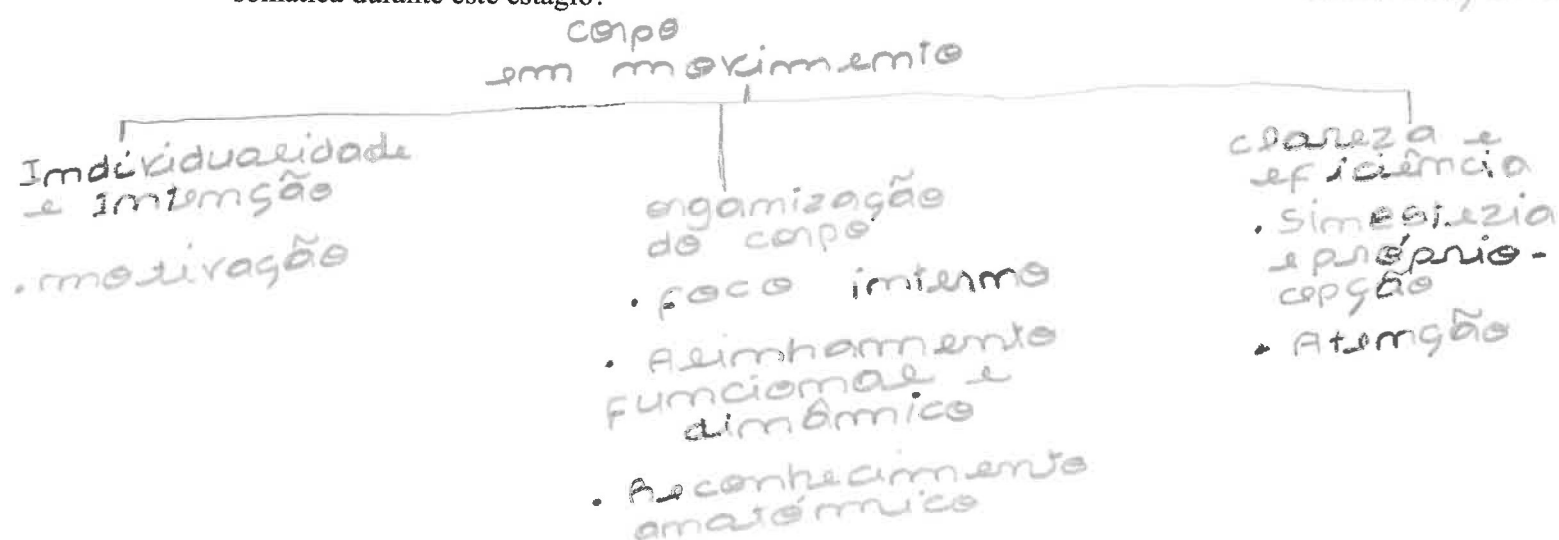
Não Sei.

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

Reacomodamento do corpo enquanto dança e melhoria da posição correta da minha coluna.

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

Não faria alterações



- Fure 3

- D6

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 16 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? 3 anos

2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim Não

3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? _____

4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim Não Ainda não decidi

6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete Coreógrafo
Professor Investigador Outro Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

A dança contemporânea é um lugar onde podemos libertar tudo o que sentimos e é uma forma de comunicar.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

a) Sim

b) Não

Se sim, quais?

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

a) Sim

b) Não

c) Talvez

5. Assiná-la quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

a) Atenção consciente

b) Cognição

c) Orgânico

d) Perceção

e) Processamento

f) Individualidade

g) Atenção consciente

h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

Ao decorrer destas aulas, senti que conseguia perceber melhor de onde vem cada força e rotação do corpo.

Acho que foquei-me mais em sentir o que estava a acontecer no meu corpo e não em executar movimentos grandes.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

Acho ~~de~~ que o exercício que ~~aproveitei~~ funcionou melhor para mim foi o da meia ponta, pois ajudou-me com os equilíbrios e no controlo da mesma.

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

Libertar o corpo sem parar ou perder a consciência corporal.

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

Ao concentrar a atenção no meu corpo e no que estava a acontecer interiormente, parecia que estava sozinha sem nada ao meu redor.

Toma que isso aconteça, "desligo" e tento perceber cada sensação.

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

Sim, porque com esta metodologia, sinto que fiquei a perceber melhor o meu corpo e talvez possa utilizar algumas coisas ao criar.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

Influenciaram de uma boa forma porque consigo ter mais noção do meu corpo e assim desenvolver tanto a contemporânea como a clássica.

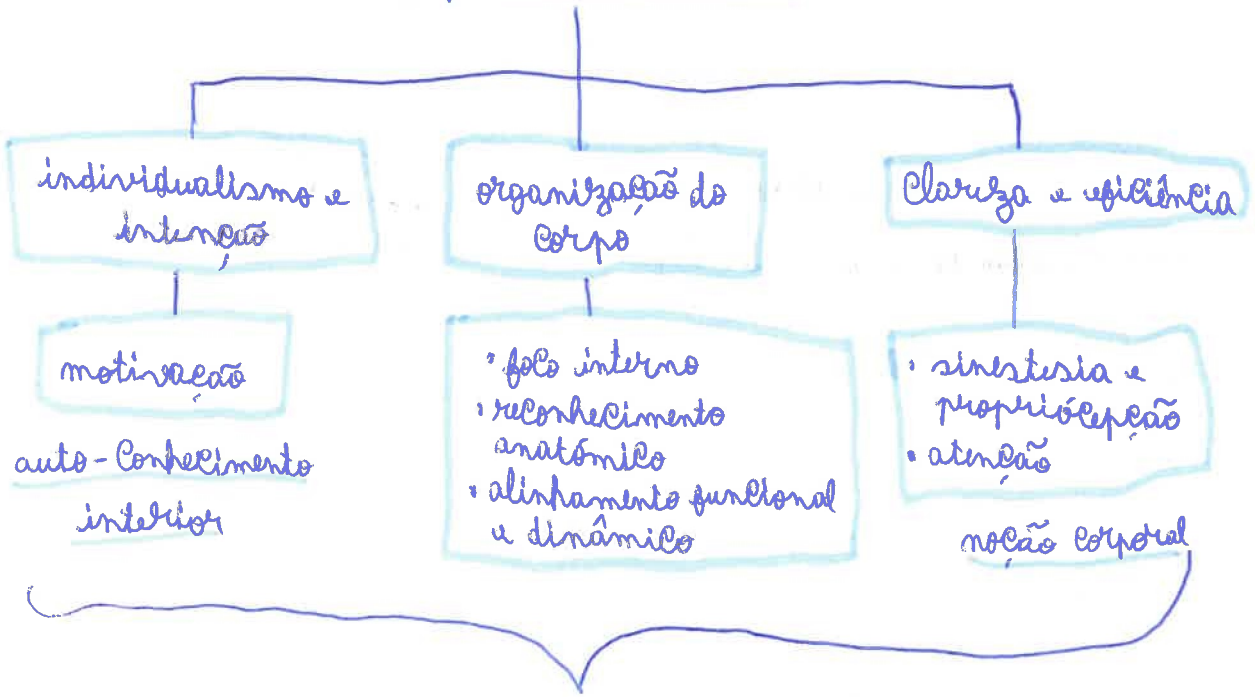
7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

O alinhamento correto da coluna; como podemos iniciar um movimento a partir do interior e não só pelas extremidades; utilizar mais o chão e a gravidade.

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

Não.

Corpo em movimento



pensamento ativo e prático



Corpo inteligente

Fare 3

D7

Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 16 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? extra curriculares (3 anos)

2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim ___ Não X

3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? 15 anos (10º ano)

4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim ___ Não ___ Ainda não decidi X

6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete ___ Coreógrafo X
Professor X Investigador ___ Outro ___ Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

Técnica de dança contemporânea para mim é uma forma de exercitar a mente e o corpo com algo profundo como o movimento.

Técnica de dança contemporânea para mim é "algo" rígido, concreto e definido, mas, ao mesmo tempo libertador e exercita a mente e o corpo.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

a) Sim

b) Não

Se sim, quais?

Formas de movimento e desconstrução do movimento, enquanto a consciência
4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior do corpo-
consciência corporal?

a) Sim

b) Não

c) Talvez

5. Assina-la quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

a) Atenção consciente

b) Cognição

c) Orgânico

d) Percepção

e) Processamento

f) Individualidade

g) Atenção consciente

h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

Confuso mas libertados quando compreendida.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

Saber encontrar os lugares abordados em aula.

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

Concentrar-me e visualizar o corpo na cabeça para mim é uma forma mais fácil e compreensível de aprender e sentir o que está a ser dado.

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

Sendo sincero não sei responder porque ainda não testei no corpo as práticas ensinadas.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

- Respiração.
- Utilização do diafragma.
- Ganhar espaço no corpo.

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

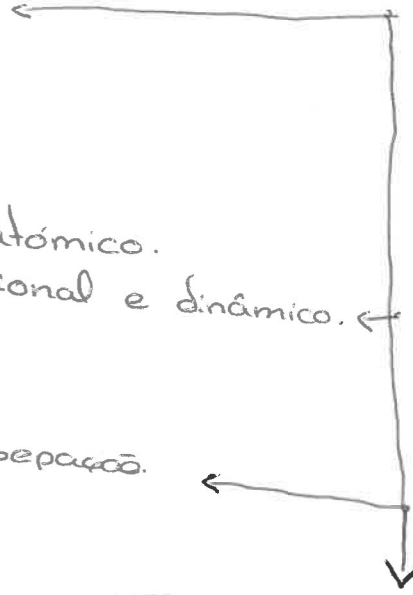
Uso tenho nenhum comentário adicional.

Cospo (cospo em movimento)

↳ Individualidade e intenção: → motivação.

↳ Organização do cospo: → foco interno.
→ conhecimento anatómico.
→ alinhamento funcional e dinâmico.

↳ Clareza e eficiência: → sinestesia e propriocepção.
→ Atenção.



Pensamento ativo e prático
(cospo inteligentes)

• Não acho que necessite de mudanças (palavras a mais).

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 16 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? 3
2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim Não
3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado?
4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim Não Ainda não decidi
6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete 2 Coreógrafo 1
Professor 4 Investigador 3 Outro Qual?

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

a) Sim

b) Não

Se sim, quais?

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

a) Sim

b) Não

c) Talvez

5. Assinál-a quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

a) Atenção consciente

b) Cognição

c) Orgânico

d) Percepção

e) Processamento

f) Individualidade

g) Atenção consciente

h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

página 1

2-

A técnica da dança contemporânea é um conjunto de práticas e princípios que exploram a expressão corporal de maneira inovadora e não tradicional que combina elementos de diversas formas de dança, como ballet, dança moderna e até estilos de dança social, e dá ênfase à expressão individual e a improvisação.

A dança contemporânea incorporar e combina uma variedade de estilos de dança, desde o ballet clássico até a dança de rua. Isso permite uma grande flexibilidade e inovação nas criações. Na dança contemporânea os bailarinos são encorajados a explorar a maneira como seus corpos se movem naturalmente, muitas vezes utilizando o peso do corpo e a gravidade para guiar os movimentos, enfatizando a expressão individual e a comunicação de emoções através do movimento.

Um componente chave da dança contemporânea é a improvisação e o uso extensivo do espaço ao redor do bailarino. Isso pode incluir movimentos no chão, saltos, e até interações com o público. A relação entre bailarinos envolve a troca de peso entre dançarinos e a exploração do contato físico e em palco é promovida a relação com outras artes como teatro, artes visuais e música, criando uma apresentação rica e em constante evolução.

página 2

(respostas 3, 4 e 5 na própria folha)

1-

A metodologia somática na dança contemporânea refere-se a abordagens que focam na experiência interna do corpo e na consciência corporal como fundamentos para o movimento e a expressão.

A prática somática promove a autoconsciência e a atenção plena no movimento. Ao trabalhar com esta metodologia fui incentivada a sintonizar-me com as sensações internas, como a respiração, a tensão muscular e o alinhamento do esqueleto. Ao integrar o corpo e a mente ajudou-me a mover-me de maneira mais eficiente e expressiva e isso pode leva a uma dança mais autêntica e pessoal.

Outro fator importante no auto conhecimento corporal promovido foi a reeducação do movimento, que me a identificar e corrigir hábitos posturais e de movimento que possam causar tensão ou lesão, podendo assim corrigir-me.

Assim o processo orgânico que se desenvolve torna a compreensão de movimento individual mais profunda e cria uma ligação mais íntima o corpo, resultando numa expressão artística mais rica e sustentável.

página 3

2 -

Ao focar na experiência interna do movimento, a abordagem somática promove uma dança mais autêntica e expressiva. Senti-me encorajada a move-me a partir de sensações internas e emoções, em vez de simplesmente imitar formas externas, o que enriquece a qualidade expressiva do movimento.

Isso melhora a eficiência do movimento e também permite uma resposta mais intuitiva aos estímulos internos e externos durante a dança.

Ao aplicar a metodologia somática ajudou-me a identificar e corrigir padrões de movimento ineficientes ou prejudiciais, o que reduz a tensão desnecessária e o risco de lesões e ajudou também a reconhecer mais cedo sinais de fadiga, podendo assim ter um desempenho mais inteligente.

Uma das experiências que mais foi significativas foram os exercícios em que foi trabalhado o alinhamento corporal.

Foi particularmente importante para mim tomar consciência do corpo e ter uma melhor compreensão do alinhamento do meu corpo durante o movimento. O exercício em que visualizámos tábua nos ombros, nas ancas e nas pernas com o objetivo de conseguir alinhar todos os elementos envolvidos foi bastante significativo para mim. Também o exercício em que imaginamos uma taça com água na linha da bacia e em que fomos fazendo movimentos sem que a água pudesse ser derramada me fez criar uma profunda consciência dos movimentos que fazia e de todo o meu esqueleto nesse momento.

3 -

O facto de ter sentido que nestas aulas me foi pedido um controle grande sobre mim mesma deixou-me muitas vezes com a sensação de frustração e quase aborrecimento, porque é extremamente difícil para mim a tomada de consciência do "eu". Sendo que sou uma pessoa que não gosto particularmente de expor pensamento e reflexão sobre a minha identidade, pensar e refletir sobre o meu corpo com o intuito de trabalhar em cima disso foi também um grande desafio.

Outro momento desafiante foi nos exercícios em que a professora pede para procurar uma sensação e agir sobre ela. Isto porque me debati com a dúvida se encontrei efetivamente a sensação ou apenas me teria ficado pela imagem da sensação que criei a partir da descrição da professora.

4-

O facto de estar em atenção plena durante as aulas obrigou-me a focar em cada parte do eu corpo e do meu desempenho, tem um impacto profundo e positivo nas sensações corporais, promovendo uma maior consciência, precisão, e eficiência no movimento. Além de melhorar a técnica e a expressão artística, a atenção plena também contribuiu para o meu bem-estar geral, reduzindo o risco de lesões e promovendo uma prática mais sustentável e saudável.

Estar em atenção plena promoveu clareza em aspectos como tensão muscular, posição articular e o contato com o chão.

5-

O trabalho que desenvolvi promoveu um maior conhecimento da minha individualidade a diferentes níveis. Enquanto bailarina teve um grande impacto no ganho de consciência do corpo e das suas necessidades. O fato de ter “escutado” o meu corpo tornou as minhas decisões, enquanto bailarina, mais conscientes e concretas. O ter pensado no movimento de forma estrutural deu-me a capacidade de melhor modelar as minhas ações e adaptar de forma consciente as respostas a diferentes estímulos.

página 4

6-

Ao realizar as reflexões sobre o trabalho desenvolvido tomei consciência de fatos que até então via como respostas instintivas . Ao perceber esta situação permite-me modelar as minhas ações e respostas. Assim, considero estes momentos de extrema importância no meu crescimento enquanto bailarina. Refletir sobre o corpo e sobre as alterações que vão surgindo leva-me aprender mais sobre mim, sobre a minha fisionomia e sobre a minha relação com o movimento em si.

7-

No futuro irei aplicar conhecimento adquirido neste período de trabalho, nomeadamente o ter sido desperta para a vantagem/necessidade de utilizar os opostos como suporte de movimento. Ter aprendido a observar o meu movimento para descobrir qual o seu oposto que promove maior equilíbrio, mais segurança e reduzir situações de desgaste e de perigo de lesão. Entender que um movimento pode ser “anulado” com um outro colocando o corpo em segurança e diminui significativamente o stress causado em articulações ou mesmo na massa muscular.

8-

Apenas gostaria de referir que foi bastante importante para mim e que veio reforçar que o crescimento se encontra quando saímos da nossa zona de conforto. Ser confrontada com situações que inicialmente me provocaram desconforto, levou-me a tentar entender o porquê e a criar formas de usar as ações a favor das minhas decisões.

Corpo

(em movimento)

• individualidade e intenção

> motivação

- consciência
- autoconhecimento
- visão interna
- relação eu, espaço

• organização do corpo

> Eco interno

> reconhecimento anatômico

> alinhamento funcional e dinâmico

• clareza e eficiência

> sinestesia

• propriocepção

> atenção

pensamento ativo e prático

corpo inteligente

· Fase 3
· DIO

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

O questionário que agora te é apresentado foi elaborado como parte integrante de um projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este questionário destina-se a recolher dados para uma investigação-ação sobre a aplicação de uma metodologia somática no ensino da dança contemporânea, com o objetivo de promover o conhecimento corporalizado nos alunos. Por favor, responde às perguntas de forma honesta e detalhada, considerando a tua experiência pessoal.

É importante que saibas que este questionário é anónimo e confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantindo a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há respostas certas nem erradas.

Se concordares em participar, gostaria que respondesses com sinceridade a todas as perguntas.

Muito obrigada pelo teu trabalho e colaboração!

Sobre ti:

Idade: 17 anos

1. Com que idade iniciaste os teus estudos em dança? 5 anos
2. Entraste para o ensino especializado em dança no 5º ano de escolaridade? Sim Não
3. Se não, com que idade ingressaste no ensino especializado? _____
4. Tens a perspetiva de seguir profissionalmente a área da Dança? Sim Não Ainda não decidi
6. Se sim, em que contexto gostarias de te especializar? Intérprete Coreógrafo Professor Investigador Outro Qual? _____

Questionário

2. O que é para ti a técnica de dança contemporânea?
Uma forma ^{de preparar o corpo} de arte para expressar o que não consigo através de palavras. Uma forma de gritar quando não tenho voz!

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

3. Já tiveste contato com práticas somáticas antes deste estágio?

- a) Sim
- b) Não

Se sim, quais?

Não tenho a certeza, pois na altura não tinha consciência do que significava.

4. Sentiste que a metodologia somática aplicada nas aulas contribuiu para uma maior consciência corporal?

- a) Sim
- b) Não
- c) Talvez

5. Assinál-a quais os conceitos que para ti melhor descrevem o pensamento somático:

- a) Atenção consciente
- b) Cognição
- c) Orgânico
- d) Perceção
- e) Processamento
- f) Individualidade
- g) Atenção consciente
- h) Outro(s). Quais?

1. Como descreverias a tua experiência com a metodologia somática aplicada nas aulas de dança contemporânea? Utiliza os conceitos anteriores como guias para a tua resposta se assim o entenderes.

A metodologia somática ajudou-me a compreender melhor o meu corpo, a sua anatomia e como funciona mas foi um processo difícil sentindo que não fiquei a conhecer assim tão bem o mesmo.

Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney

2. De que forma sentiste que a abordagem somática influenciou a tua compreensão da relação entre a estrutura do corpo e o movimento? Que exercícios e/ou explorações físicas funcionaram melhor para ti?

Apesar de pouco devido à difícil compreensão da minha parte sinto que os últimos exercícios me ajudaram a perceber as forças e posturas que tenho de fazer e os músculos que tenho de ativar.

3. Quais foram os principais desafios durante as aulas?

Perceber e compreender no meu corpo o que era proposto.

4. Como é que a prática da atenção plena durante as aulas afetou a tua capacidade de te conectar com as sensações e experiências corporais? Que estratégias funcionaram melhor para ti?

Sinto que ainda não atingi a atenção plena visto que não consigo focar-me numa só coisa, ~~o mesmo~~ ou pelo menos dar a maior parte da minha atenção a algo devido à fase de vida em que me apresento.

5. Sentiste que a metodologia somática contribuiu para o desenvolvimento da tua individualidade como bailarino(a)? Se sim, de que maneira?

Sinto que ajudou a desenvolver uma capacidade de conhecimento, embora pequena, sobre o meu corpo e a fazer-me estar mais consciente de mesmo, e a ter um maior equilíbrio e estabilidade.

**Turma do 10º ano do Ensino Artístico Especializado em Dança
da Escola Luís António Verney**

6. De que forma as reflexões físicas e escritas propostas durante este estágio influenciaram o teu processo de aprendizagem e desenvolvimento como bailarino(a)?

Sinto que me ajudaram a refletir melhor e a ter uma melhor capacidade de auto reflexão e auto conhecimento, as reflexões escritas.
As reflexões físicas ajudaram-me a clarificar algumas sensações.

7. Quais foram os aspetos mais significativos da abordagem somática que tencionas incorporar na tua prática em dança contemporânea no futuro?

A percepção e a atenção consciente.

8. Tens alguma sugestão ou comentário adicional sobre a aplicação da metodologia somática durante este estágio?

Eu não mudaria a abordagem mas acredito que a ^{mesma} ~~abordagem~~ afeta de diferentes formas cada pessoa, tendo sido para mim muito difícil de perceber.

Apêndice U — Dados recolhidos

Os dados recolhidos neste estudo consistem nos Diário de Reflexão Individual.

O Diário de Reflexão Individual constituiu-se como um instrumento contínuo de registo pessoal, no qual foram anotadas observações, reflexões e aprendizagens ao longo do 1.º período de Estágio, permitindo uma análise subjetiva e introspetiva da prática pedagógica.

Estes dados são apresentados em estado original, possibilitando ao leitor uma consulta direta das reflexões e perceções dos participantes, sem qualquer tratamento analítico prévio, contribuindo para um entendimento mais transparente e detalhado de cada fase do processo de investigação.

Tabela 37

Consulta

Nome do instrumento de dados	Página do Relatório
Reflexões Individuais dos Estudantes do 9.º e 10.º Ano (1.º Período)	p.p ccxviii — cclx

Fase 1

01

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 9/11/2023

Nome: _____

Durante a aula eu senti-me estranha, torcida, senti que estava a fazer tudo mal, e senti-me pesada e gozda.

Senti também que não sei escrever e tenho muita dificuldade em dizer/escrever o que sinto.

Fase 1

D2

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 9/11/2023

Nome: _____

Eu não sou muito fã deste tipo de aulas, pois prefiro coisas com mais energia e expansão. Mas este tipo de aula é muito importante para termos noção do nosso corpo. Sinto-me horrível nestas aulas e também sinto muitas dores nas aulas, mas pronto... significa que tenho de melhorar a minha técnica!

Fase 1

D3

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 9/11/2023

Nome:

Senti nos exercícios que a percepção do corpo e dos ossos era anatómica e não apenas com a finalidade de realizar o movimento. Senti que o resultado de sentirmos os ossos como eles funcionam e como o trabalho que eles fazem para realizar o produto final, que é o movimento que se vê, a imagem que fica.

Sinto que os meus ossos estão expostos, tiveram atenção, sobressaíram da pele, consigo senti-los todos no chão enquanto estou deitada no chão.

Parecem uma linha, uma marioneta, em que ^{outros} ~~vão~~ _{atras} movem os outros.

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 09.11.2023

Nome: _____

Esta aula ~~mas~~ ~~frou~~ o quanto a sensação do eixo e quanto a sensação da cabeça e dos braços é importante.

E se o corpo mexer têm que estar todo ligado e acho que fica muito mais fluido e bonito.

Senti que ~~a minha~~ o meu equilíbrio não estava muito bom. espero que na proxima consiga ficar na meia ponta.

Fase 1

D5

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 9/11/2022

Nome: _____

Consciência
Alinhamento

com esta aula, senti mais a ~~distribuição~~ distribuição de peso pelo corpo que às vezes não sinto na aula de contemporânea por estar em piloto automático e não pensar nestes pequenos promemeres.

comsegui sentir o meu eixo. ←

E sobretudo senti-me bem comigo mesma e relaxada. ↗

Fase 1

D6

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 9/11/2023

Nome: _____

Eu acho que há exercícios que ajudam a ter mais noção do corpo, mas outros não ajudam quase nada. Às vezes também é um pouco difícil de relaxar.

Fase 1

D8

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 9-11-2023

Nome: _____

Dificuldades :

- relaxar
- endoír

— " — " —

gosto das parte teoricas, pois não so comuns.

Fase 1

D10

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 9.11.2023

Nome: _

Senti-me frustrada nesta aula, porque apesar de entender e perceber os objetivos sinto que não alcancei nenhum. Sinto que tivemos pouco tempo para explorar as ~~ideias~~ ^{nossas} ideias.

Fase 1

N1

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 13/11/2023

Nome: _____

Sinto que foi relaxante e que o corpo tinha liberdade para se expressar e libertar-se para que os movimentos sejam soltos e bonitos.

Fase 1

N2

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 13/11/2023

Nome: _____

Nesta aula senti ~~o~~ um movimento ~~o~~
mais expansivo ~~o~~, grande ao limite das
capacidades, e senti dificuldade na
~~viragem~~ da perna e gostei muito
rotação
da aula. ~~o~~

~~o~~

Fase 1

N5

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 13/11/2023

Nome: L

1

~~ANOTAR~~
Este tipo de aula é muito boa, porque nos faz libertar-
nos o nosso corpo a aprender a controlá-lo e percebê-lo
e até o respeita-lo. Para mim é um bocadoinho
complicado libertar^{-me} especialmente quando ~~é~~ é mais
do que uma parte do corpo.

Fase 1

N7

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 13/11/2023

Nome:

Sentime pela a primeira vez o meu
gesto e me senti mais calma.

Fase 1

N8

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 13/10/2023

Nome: _____

Esta aula fez-me perceber o eixo do nosso corpo, e foi estranho senti-me mais leve com o que aprendi na aula. Acho que foi uma coisa boa que aprendemos.
A palavra do dia é: ESFORÇO 😊
😊

Fase 1

Nº 9

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.


Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 13-11-2023

Nome: _____

Eu sinto-me um bocaco deslocada porque não tenho motivação nenhuma para dançar, não sinto que tenha capacidades suficientes e daí o facto de desmotiviar a culpa não é de todo da professora Maria porque a mesma não tem culpa é uma Professora  Disposta a ajudar-nos e muito querida, espero que a professora compreenda. Mas tirando a minha energia gosto muito da professora e da dinâmica das suas aulas.

Fare 1
D1

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 16/11/2023

Nome: ^ . ^

Eu gostei mais desta aula do que a última, senti-me
melhor a fazer os exercícios. Também senti que
não consegui relaxar.

Fase 1

D2

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 16.11.23

Nome: _____

Senti-me pior nesta aula, talvez seja pelos nervos do exame estar cada vez mais perto e eu só queria treinar. Também senti muitas dores nas costas e estava com sono. (obs: por isso que estava com uma cara bué má) Tenho todo o respeito pelo seu trabalho, mas hoje não estou nos meus melhores dias. Tipo, eu posso ser filmada, mas também me desconcentro com pessoas a filmar. Eu sei, eu sou bué estranha.

Fase 1

D3

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 16/11/2023

Nome: _____

Sinto os músculos capazes de contrair apenas com o propósito de relaxar. Apenas os músculos necessários para estar em pé funcionam, quando eles falham perdesse o equilíbrio.

Sinto o queixo entre os metatarsos da minha mão, neste momento. Sei que no fim da aula o meu corpo está consciente de estar, onde está, como está e do ambiente à sua volta, e não apenas "está".

Fase 1

D4

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 16.11.2023

Nome: _____

Esta aula correu bem consegui entender melhor e fazer as coisas melhor do que a aula passada. de mal senti um pouco de tensão. mas de resto foi bem e consegui descontrair um pouco mais. só gostaria de mais correções.

Fase 1
D6

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 16/11/2023

Nor _____

Tive dificuldade em saltar os músculos. Consegui perceber onde colocar o peso da bacia e dos pés.

Fase 1

D7

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

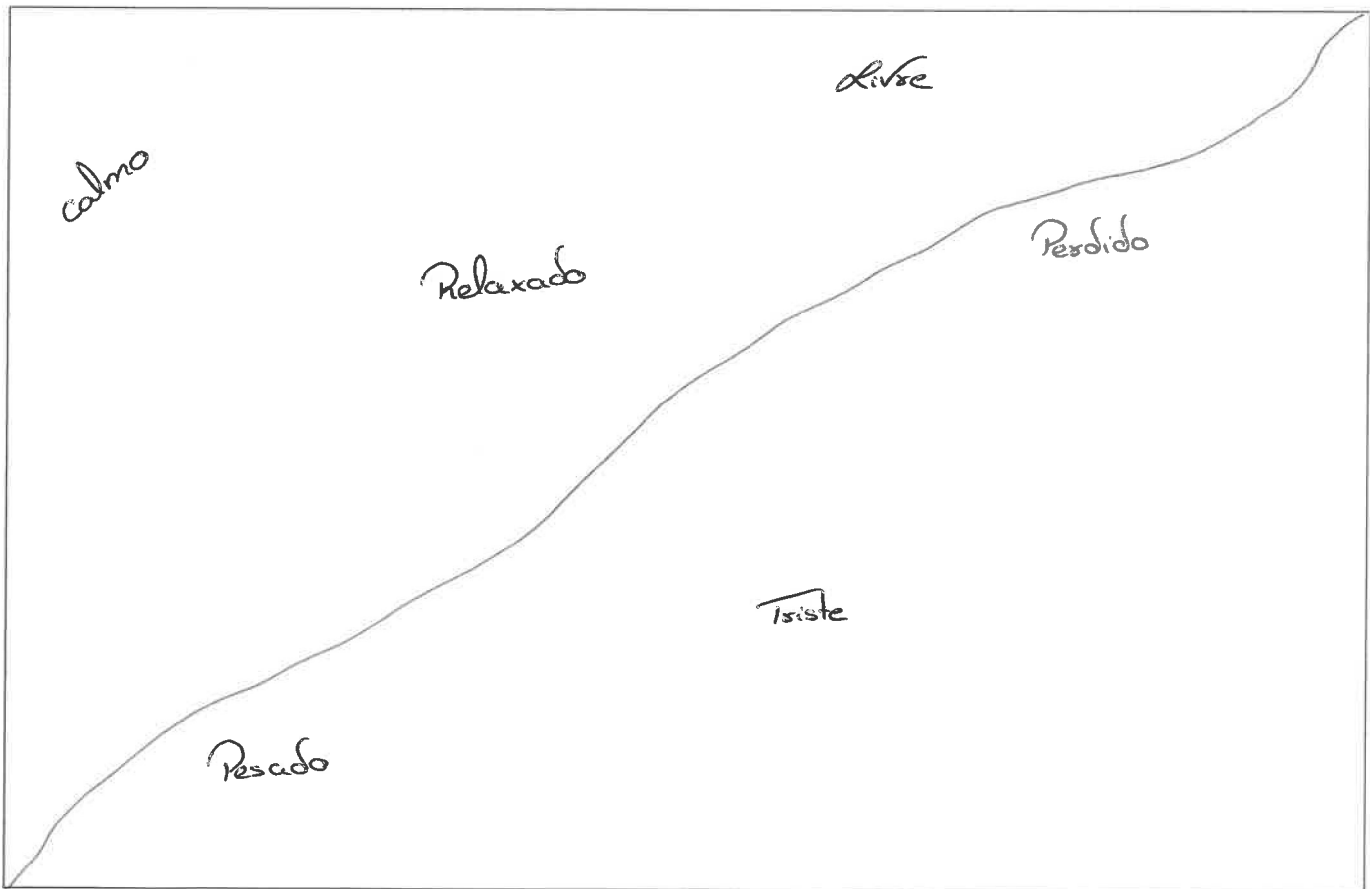
Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: ~~16/11/23~~ 16/11/23

Nom _____



Fase 1

08

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 16 de novembro de 2023 Nome: _____

Senti uma certa dificuldade na ~~de~~ memorização dos exercícios.
Senti-me inútil, uma vez que não posso fazer a parte prática.

Fare 1

Nº1

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

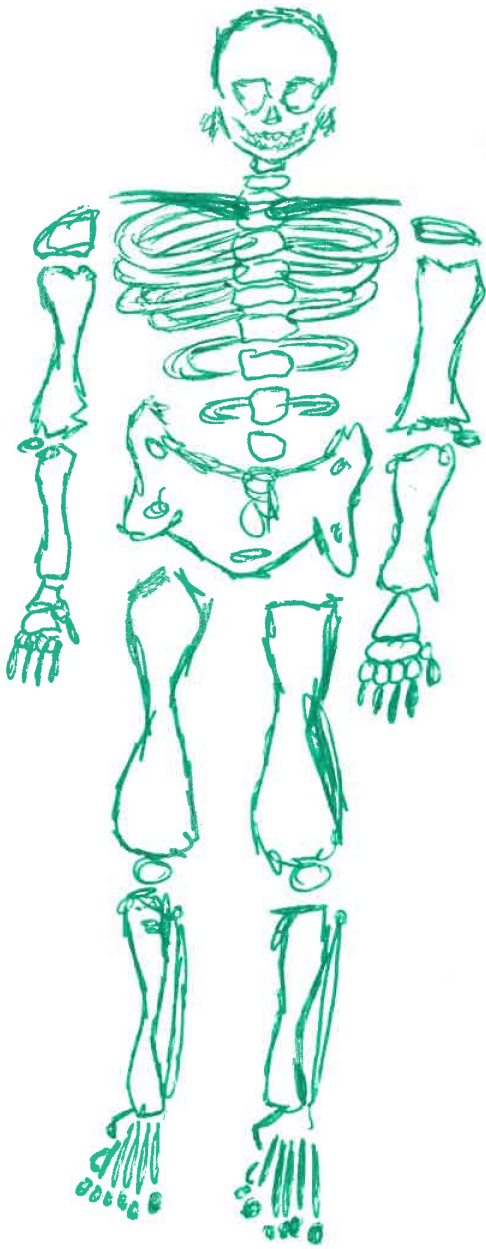
Muito obrigada pela colaboração!

Data:

4/11/2023

Nome:

o corpo relaxa mais e esta constantemente mais leve não entendi muito bem a parte onde nos "procuravamos a diagonal".



27.1

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

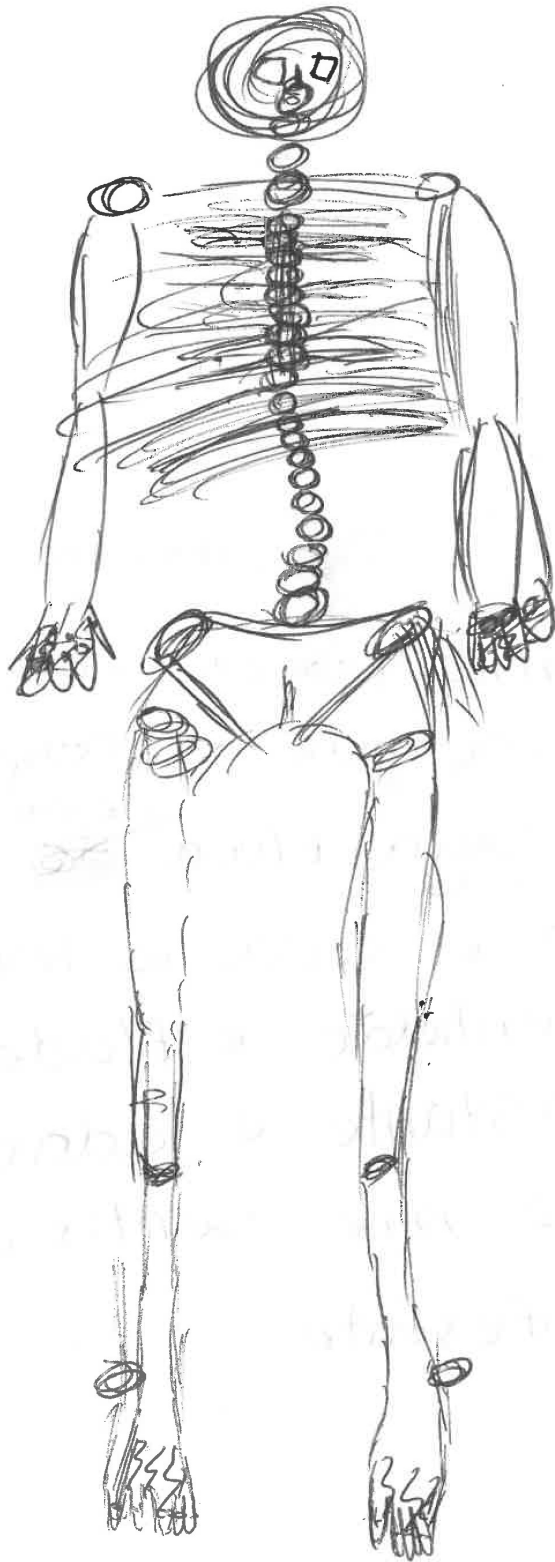
Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 4/12/2023

Nome:

Eu hoje senti uma leveza enorme no corpo parecia que o corpo balançava ou seja fluía ^{de um} lado para o outro e caía e levantava com uma lentidão e fluidez que senti bastante e adorei a aula fez-me sentir uma sensação diferente.



28.1

Fase 1

N.3

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

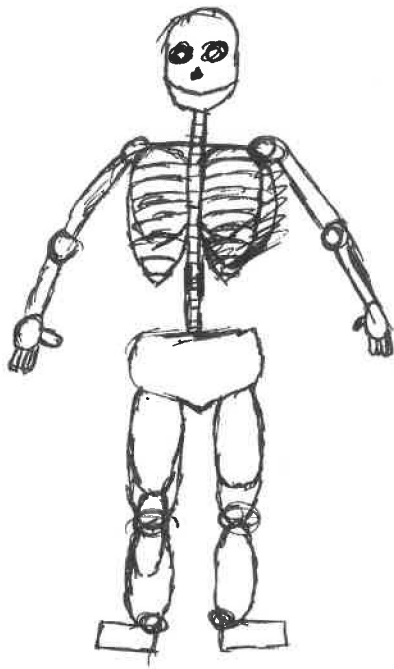
Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 04/11/2023

Nome: _____

Esta aula ajudou-me muito a aprender a soltar mais o meu corpo quando danço, eu só não entendi muito bem o exercício a par.



Fase 1

N.3

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

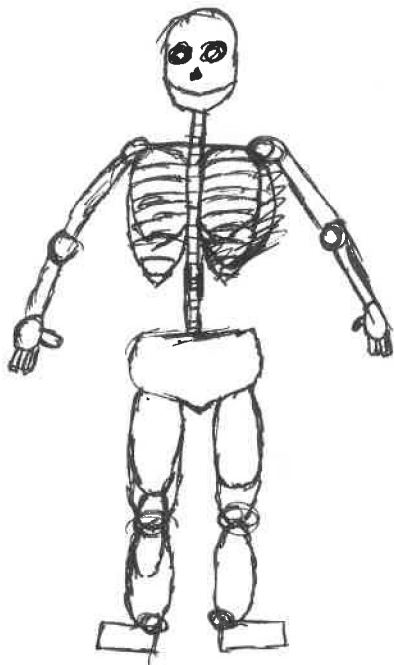
Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 04/17/2023

Nome: _____

Esta aula ajudou-me muito a aprender a soltar mais o meu corpo quando danço, eu só não entendi muito bem o exercício a pares.



Fase 1
N.º 4

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

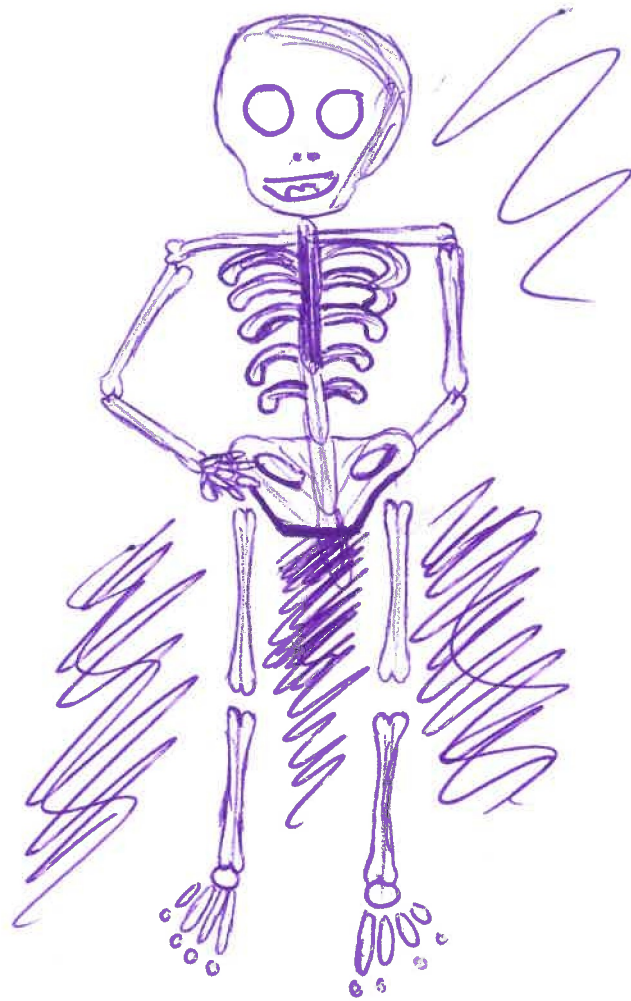
Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 4-12-2023

Nome: _____

Senti meu corpo livre a deixar-se
ir pelos movimento com alguma dificuldade
no inicio na cabeça e no pescoço mas
a professora Maria ajudou a descontrair e
ao dar conselhos ~~for~~ também...
gostei muito.



Fase 1

NS

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

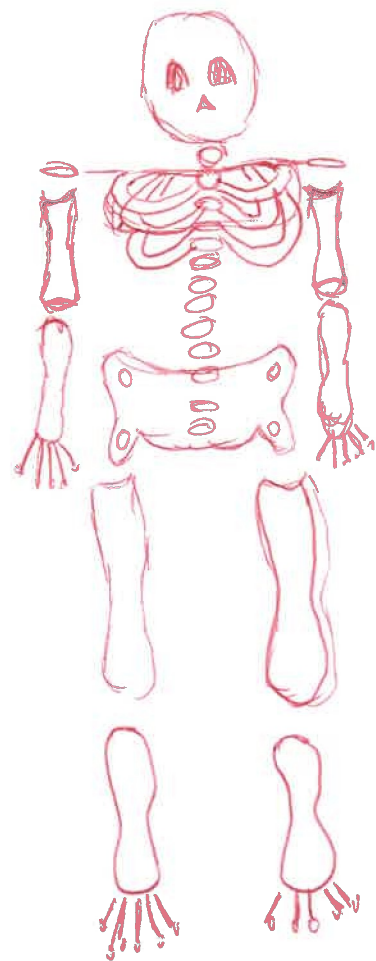
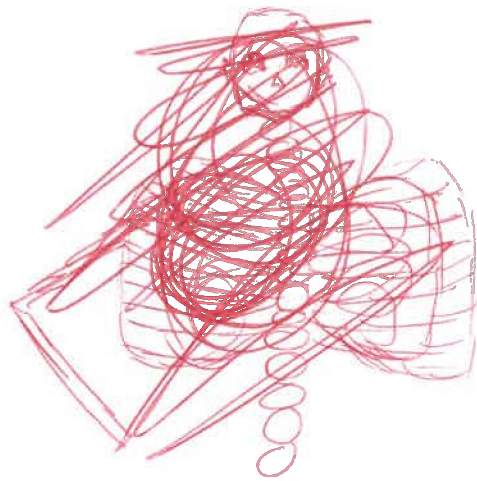
Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 04/12/2023

Nome: _____

Hoje senti que o meu corpo esteve um bocado mais solto, e acho que ~~estas~~^{estas} aulas são muito boas porque nos faz ficar + livres e self concious do que o nosso corpo gosta + e aprecia.
Senti que melhorei um bocinho, mas já foi alguma coisa!.
Acho que estas aulas devam continuar!



Fase 1

N6

Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

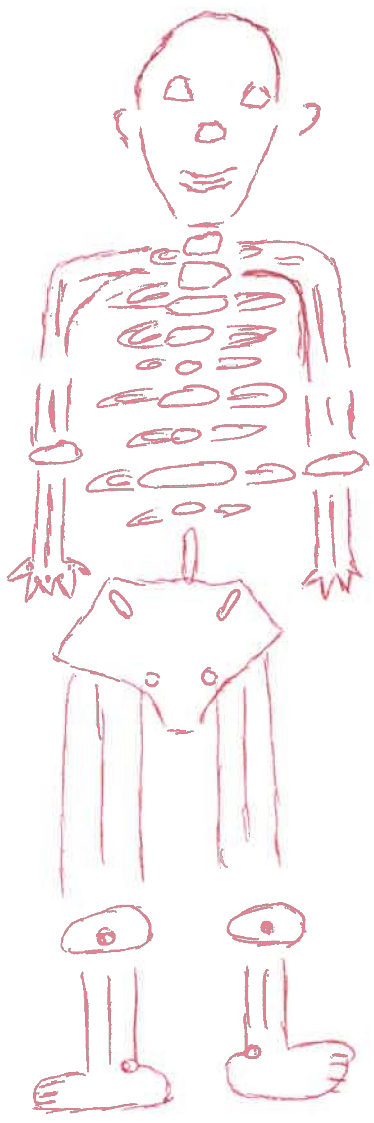
Data: 4-12-2023

Nome: _____

Pensei na cabeça e nos pés.
Usei a cabeça para me tornar mais leve, para deixar os movimentos mais suaves.
Usei ~~o~~ os pés para não perder tanto o equilíbrio, mas ainda com dificuldades.

Handwritten scribbles at the top left of the page.

goda



Diário de reflexão individual

O diário de reflexão foi elaborado como parte integrante deste projeto de investigação destinado ao Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

É importante que saibas que este teu diário é confidencial e só será usado para o fim acima descrito, garantido a proteção dos teus dados. Não se trata de um teste, isto é, não há uma forma correta para o realizares.

Se concordares em participar, gostaria que refletisses, com sinceridade, sobre as experiências sentidas e vividas na aula de hoje:

Regista em escrita automática a tua reflexão sobre a aula que acabaste de fazer. Este registo escrito deve ser realizado de forma automática e sem julgamento crítico. Procura ser fiel às tuas sensações, descobertas, dificuldades, dúvidas, resistências, aspetos positivos e/ou negativos, etc. Tudo o que sentiste é válido. A tua reflexão não tem de ser uma descrição da aula, mas sim o que as tarefas/exercícios/pesquisa propostos te fizeram sentir e pensar.

Muito obrigada pela colaboração!

Data: 04.12.2023

Nome:

Hoje senti o meu corpo mais leve pois a Professora deu-me um conselho de relaxar mais a minha postura séria e o meu corpo também.
Acho que esta aula me ajudou no sentido de me fazer perceber que ~~em~~ nem tudo é e pode ser Dançado com a mesma postura e expressão.



