



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

A INTERDISCIPLINARIDADE ENTRE A TÉCNICA
DE DANÇA CONTEMPORÂNEA E A DISCIPLINA
GÍMNICA DE *TEAMGYM*

NO 11º ANO ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO DE DANÇA DA ESCOLA
BÁSICA E SECUNDÁRIA LUÍS ANTÓNIO VERNEY

LUÍSA CATARINA GONÇALVES DA COSTA MARTINS

ORIENTADOR

PROFESSOR DOUTOR ÂNGELO CID NETO

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO APRESENTADO À ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA,
COM VISTA À OBTENÇÃO DO GRAU DE MESTRE EM ENSINO DE DANÇA

SETEMBRO, 2023

AGRADECIMENTOS

*A mim que tive a coragem para enfrentar este processo, que arranjei motivação onde
nem sempre havia e força para continuar sempre.*

*À minha avó Luísa que durante a escrita deste relatório, passou a estar a olhar para
mim lá de cima.*

Aos meus pais que estiveram sempre lá e estarão sempre.

*Ao meu orientador Ângelo, que sempre acreditou em mim e no projeto. E que acima de
tudo, tem uma paciência inesgotável.*

*À Ana Delgado por me ter aberto as portas do estúdio e que esteve sempre lá para me
ajudar.*

À Irina Soares por ter aceitado este projeto de braços abertos.

Aos alunos que deram o seu melhor e por me terem ajudado a crescer.

*Aos ginastas do Clube Naval Setubalense, que prontamente aceitaram ceder a sua
imagem em prol deste projeto, bem como ao treinador José Martinez*

*Ao meu amigo João por me fazer rir nos momentos de maior stress, onde chorar era a
única coisa que eu sabia fazer.*

E a ti que sempre foste o meu porto seguro nesta jornada.

LISTA DE ABREVIATURAS

TDClá. - Técnica de Dança Clássica

TDCont. – Técnica de Dança Contemporânea

IPL – Instituto Politécnico de Lisboa

ESD – Escola Superior de Dança

LAV – Escola Básica e Secundária Luís António Verney

FGP – Federação de Ginástica de Portugal

CoP – Código de Pontuação

EG - European Gymnastics

NOTAS INTRODUTÓRIAS

As referências bibliográficas foram elaboradas através da utilização do software “Zotero” (2023) versão 6.0.16.

RESUMO

A Técnica de Dança Contemporânea, na atualidade, é marcadamente influenciada não só pelas experiências coreográficas, como pela inclusão de outras técnicas numa relação sinérgica e singular. É, portanto, um lugar em mutação, o que confere, ao processo de ensino-aprendizagem, uma enorme dinâmica no contexto do ensino artístico especializado. Por sua vez, o corpo, enquanto agente e objeto de aprendizagem, pode ser uma instância partilhada por diferentes técnicas e disciplinas. Assim, entende-se por relação interdisciplinar a possibilidade de interferência e cruzamento de duas, ou mais, disciplinas, que embora não partilhem os mesmos objetivos ou propósitos, contribuem de forma complementar no contexto do processo de ensino-aprendizagem. Esta investigação, pretende questionar a possibilidade de relação e, por consequência, interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Contemporânea e o *TeamGym* na turma do 11º ano da Escola Básica e Secundária Luís António Verney.

Deste modo, procurou-se, através do desenvolvimento de um estágio no contexto do ensino artístico especializado de dança, pensar na relação sinérgica que possa existir entre as duas disciplinas, ressaltando o que é comum e o que é específico de cada uma. Onde, o corpo e o trabalho técnico, deslizaram entre as duas disciplinas de modo a ampliar as hipóteses no processo de ensino-aprendizagem, potenciando, ainda mais, as suas possibilidades enquanto agente e objeto de aprendizagens. O *TeamGym*, como disciplina jovem, encontra-se numa fase de crescimento e de consolidação da sua sistematização, contudo, apresenta uma rigorosa codificação no que respeita aos elementos técnicos possíveis, isto é, contém um exigente sistema de pontuação e uma descrição das possibilidades do corpo. No contexto deste estágio, foram desenvolvidos elementos relativos ao aparelho de Solo que foram articulados e inseridos no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea. Assim, testou-se a possibilidade de mutação e de absorção de uma técnica altamente codificada, como o *TeamGym*, no seio de uma disciplina com uma grande variabilidade e um vasto espetro de possibilidades. Aferindo-se, deste modo, as mais-valias na inclusão de uma disciplina altamente codificada, enquanto ferramenta de trabalho e de ampliação do processo de ensino-aprendizagem da Técnica de Dança Contemporânea.

Palavras-chave: Técnica de Dança Contemporânea, *TeamGym*, Interdisciplinaridade

ABSTRACT

Nowadays, Contemporary Dance Technique is markedly influenced not only by choreographic experiences, but also by the inclusion of other techniques in a synergistic and unique relationship. It is, therefore, a place in mutation, which gives the teaching-learning process an enormous dynamic in the context of specialized artistic education. In this sense, the body, as an agent and learning object, can be an instance shared by different techniques and disciplines. Thus, an interdisciplinary relationship is understood as the possibility of interference and crossing of two, or more, disciplines, which, although they do not share the same objectives or purposes, they contribute in a complementary way in the context of the teaching-learning process. This research intends to question the possibility of a relationship and, consequently, interdisciplinarity between the Contemporary Dance Technique and *TeamGym* in the 11th grade class of the Luís António Verney School.

In this way, through the development of an internship in the context of specialized artistic teaching in dance, an attempt was made to think about the synergistic relationship that exists between the two disciplines, emphasizing what is common and what is specific to each one. Where, the body and technical work, moved between the two disciplines to expand the possibilities of the teaching-learning process, further enhancing its potentials as an agent and object of learning. *TeamGym*, as a young discipline, is in a phase of growth and consolidation of its systematization, however, it presents a rigorous codification regarding possible technical elements, that is, it contains a rigorous scoring system and a description of the possibilities of the body. In the context of this internship, elements related to the Floor apparatus were developed and then articulated and inserted into the context of the Contemporary Dance Technique class. Thus, the possibility of mutation and absorption of a highly codified technique, such as *TeamGym*, was tested within a discipline with great variability and a vast spectrum of possibilities. In this way, assessing the added value of including a highly codified discipline, as a work tool and expansion of the teaching-learning process of Contemporary Dance Technique.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	2
LISTA DE ABREVIATURAS.....	3
NOTAS INTRODUTÓRIAS	4
RESUMO	5
ABSTRACT	6
INTRODUÇÃO.....	11
ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO	14
ESCOLA COOPERANTE.....	14
OFERTA EDUCATIVA.....	15
DESCRIÇÃO DA AMOSTRA.....	17
TEMÁTICA DO ESTÁGIO E A SUA PERTINÊNCIA.....	18
PLANO DE AÇÃO	19
OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS.....	23
PLANIFICAÇÃO E CRONOGRAMA	24
ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO EM PORTUGAL	25
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	27
TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA	27
O PROFESSOR	30
O CORPO COMO FERRAMENTA DE TRABALHO	31
<i>TEAMGYM</i> – UMA DISCIPLINA EM CONSTRUÇÃO.....	34
O QUE DISTINGUE E O QUE UNE ESTAS DUAS PRÁTICAS	39
METODOLOGIAS DE INVESTIGAÇÃO	41
INVESTIGAÇÃO - AÇÃO	41
INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DE RECOLHA DE DADOS.....	43
GRELHAS DE OBSERVAÇÃO.....	44
DIÁRIO DE BORDO	44
VÍDEO-GRAVAÇÃO	45
APRESENTAÇÃO DE DADOS E ANÁLISE	46
DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO	46

FASE 1 - OBSERVAÇÃO	47
FASE 2- LECIONAÇÃO ACOMPANHADA	50
FASE 3 - LECIONAÇÃO AUTÓNOMA	58
FASE 4 - COLABORAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES	68
CONCLUSÃO.....	86
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	90
ANEXOS 3 – MATRIZ DO TESTE DO 2º PERÍODO	1
ANEXOS 4 – MATRIZ DO TESTE DO 3º PERÍODO	3
ANEXOS 5 – ELEMENTOS DE DIFICULDADE.....	5

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Oferta Educativa.....	16
Tabela 2 - Estrutura do estágio	19
Tabela 3 - Observação Estruturada.....	20
Tabela 4 - Participação Acompanhada	20
Tabela 5 - Lecionação Autónoma.....	21
Tabela 6 - Colaboração em outras Atividades Letivas	21
Tabela 7 - Cronograma anual de atividades	24
Tabela 8 – Adaptações do Solo	37
Tabela 9 - Semelhanças e Diferenças	40
Tabela 10 - Instrumentos de Avaliação de Recolha de Dados	43
Tabela 11 - Grelha de Observação	48
Tabela 12 - Resumo.....	58
Tabela 13 - Grelha de observação Roda.....	59
Tabela 14 - Grelha de Observação Gato.....	63
Tabela 15 - Grelhas de Observação Tesoura	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Solo de <i>TeamGym</i>	38
Figura 2 - Salto de Tumbling.....	39
Figura 3 - Salto de Minitrampolim.....	39

Figura 4 - Investigação-Ação	42
Figura 5 - Elementos de Flexibilidade.....	52
Figura 6 - Pino	53
Figura 7 - Exercício no espaldar.....	54
Figura 8 – Exercício no espaldar	54
Figura 9 - Alinhamento entre a bacia e os ombros	54
Figura 10 - Alinhamento entre a bacia e os ombros	54
Figura 11 - Exercícios de Alinhamento Entre a Perna, Bacia e Ombros.....	55
Figura 12 - Exercícios de Alinhamento Entre a Perna, Bacia e Ombros.....	55
Figura 13 - Exercícios de Alinhamento Entre a Perna, Bacia e Ombros (Ginasta).....	55
Figura 14 - Exercícios de Alinhamento Entre a Perna, Bacia e Ombros.....	55
Figura 15 - Pino contra parede	56
Figura 16 - Pino contra o espaldar (Ginasta).....	56
Figura 17 - Pino contra a parede.....	56
Figura 18 - Roda.....	61
Figura 19 - Gato.....	62
Figura 20 - Tesoura	65
Figura 21 - Mapa de respostas Pino.....	71
Figura 22 – Mapa de Respostas Tesoura	71
Figura 23 - Mapa de respostas Gato 360º	71
Figura 24 - Mapa de respostas Roda	71
Figura 25 - Mapa de respostas dificuldades	73
Figura 26 - Mapa de respostas Repetição	75
Figura 27 - Mapa de respostas Metodologias e linguagens diferentes	76
Figura 28 - Mapa de respostas Vocabulário	77
Figura 29 - Mapa de respostas Elementos gímnicos	78
Figura 30 - Mapa de respostas Como te sentiste?	79
Figura 31 - Mapa de respostas Corpo	80
Figura 32 - Mapa de respostas Movimento	81
Figura 33 - Mapa de respostas Modificações	83
Figura 34 - Mapa de Respostas Prática Pedagógica.....	84

ÍNDICE DE GRÁFICO

Gráfico 1 - Desenvolvimento Da Disciplina De <i>TEAMGYM</i> Em Portugal	35
Gráfico 2 - Tratamento De Dados Das Grelhas De Observação - Pino	48
Gráfico 3 - Tratamento De Dados Das Grelhas De Observação - Roda	60
Gráfico 4 - Tratamento De Dados Das Grelhas De Observação - Gato 360º	63
Gráfico 5 - Tratamento De Dados Das Grelhas De Observação - Tesoura.....	66

INTRODUÇÃO

O presente Relatório Final de Estágio, surge no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, com o propósito da obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança. Esta intervenção pedagógica, através de um estágio profissionalizante, foi desenvolvida na Escola Básica e Secundária Luís António Verney, uma instituição pública do ensino artístico especializado, na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea. A componente prática do estágio decorreu em quatro fases, previamente estipuladas: Observação, Lecionação Acompanhada, Lecionação Autónoma e por fim a Colaboração em outras Atividades Pedagógicas. Assim, o estágio tem como objetivos, segundo o 1º Regulamento n.º 837/2015 (2015) Artigo 1º Alínea 2:

- a) Objetivação, estruturação e integração dos conhecimentos numa prática pedagógica de ensino especializado e sua reflexão pedagógica;
- b) Conhecimento e aplicação de instrumentos de pesquisa, nos vários domínios, que permitam refletir e resolver, com eficácia, questões relativas ao desempenho docente nos vários contextos;
- c) Autonomia e aprofundamento da capacidade de comunicação verbal e escrita designadamente nas áreas curriculares da docência;
- d) Criação de hábitos de formação e investigação ao longo da vida.

(Regulamento 837/2015, artigo 1º)

Assim, para o desenvolvimento e aplicação deste estágio, que ocorreu na turma do 11º Ano, o objetivo foi trabalhar a interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Contemporânea e a disciplina gímnic de *TeamGym*. Para tal, foram selecionados quatro elementos que são avaliados em *TeamGym* no aparelho de Solo, para trabalhar a relação e a continuidade entre os mesmos e os movimentos desenvolvidos na Técnica de Dança

Contemporânea. Portanto, para iniciar este trabalho os elementos foram ensinados da mesma forma que são transmitidos na ginástica para que pudessem, posteriormente, serem desconstruídos e introduzidos na aula de Técnica de Dança Contemporânea. A desconstrução, sugere que se consiga identificar aquilo que lhe é característico, e pensar nas várias possibilidades e conjugações que podem vir a ser feitas de uma forma diferenciada daquilo que é o normal, no que diz respeito à utilização na ginástica.

A metodologia de investigação desenvolvida denomina-se Investigação-Ação, visto que, fomenta um processo constante de reflexão-aplicação sobre as metodologias e pedagogias desenvolvidas em contexto de sala de aula. Para tal, foram utilizados instrumentos de recolha de dados, como forma de monitorizar o processo de investigação, dos quais se destacam: diário de bordo coletivo, grelhas de observação e recolha de imagem e vídeo.

Relativamente à estrutura do Relatório Final, este está organizado em duas grandes partes: a primeira diz respeito à revisão da literatura e ao enquadramento teórico; a outra refere-se à análise e descrição do processo de estágio. O grande primeiro bloco insere o enquadramento da escola cooperante e dois capítulos onde se contextualizam a Técnica de Dança Contemporânea e o *TeamGym*. No capítulo relativo à Técnica de Dança Contemporânea é feita uma pequena abordagem histórica de forma a entender um pouco do percurso e evolução até aos dias de hoje, através da forma como bailarinos e coreógrafos foram, ao longo do tempo, imprimindo a sua autoria na sua visão sobre a técnica. Neste mesmo capítulo, são apresentados alguns pensamentos sobre o papel do professor e sobre a importância do corpo. Estes dois conceitos surgem como subcapítulos, uma vez que ambos têm uma forte relação com o propósito do tema de estágio. No que diz respeito ao *TeamGym*, à semelhança da anterior, é feita uma referência à história da disciplina e uma descrição da mesma. São apresentados também alguns dados no que diz respeito à sua evolução em Portugal. O segundo bloco, que aborda a parte prática do estágio, faz a descrição, análise e principais conclusões das várias fases do estágio. Este bloco intenta uma articulação entre as duas partes, onde ainda é feita a explicação de conceitos técnicos, com as várias metodologias que foram utilizadas ao longo do processo de ensino-aprendizagem e de consecução do estágio.

Assim, de modo conclusivo, através da leitura dos vários capítulos e subcapítulos é dada a possibilidade de entender a linha de pensamento que foi desenvolvida no que diz respeito à prática pedagógica e artística, com conceitos teóricos, utilizados numa investigação transversal às duas áreas escolhidas. Enquanto profissional na área da ginástica, sendo treinadora, coreógrafa e juiz da mesma disciplina, é de realçar a fusão dos elementos, que são critério de avaliação, como a Técnica de Dança Contemporânea, visto que estes podem ser introduzidos numa prática que na sua génese trabalha conceitos artísticos.

ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO

ESCOLA COOPERANTE

A escola escolhida para implementação prática do Estágio, foi a Escola Básica e Secundária Luís António Verney, fundada em 1968, pertence à rede nacional de escolas públicas, e fica sediada em Lisboa, na Freguesia de Marvila, dentro do Agrupamento de Escolas António Luís Verney.

Este agrupamento conta com quatro escolas, nas Freguesias de Marvila e no Beato, nomeadamente, a Escola Básica e Secundária Luís António Verney (sede), a Escola Básica Do Beato, a Escola Básica do Bairro Madre de Deus, e por fim, a Escola Básica do Condado. No ano letivo de 2009/2012, devido às fragilidades da comunidade escolar, todo o agrupamento reintegrou o programa de Território Educativo de Intervenção Prioritária (TEIP). O agrupamento acredita que através da implementação de uma educação artística numa escola TEIP, “garante a igualdade de oportunidades” (Luís António Verney, s.d., p.1)

Acreditamos numa educação integral, valorizadora de inteligências múltiplas que são relegadas para planos muito secundários como a educação “corporal-cinestésica”, “musical”, “Intrapessoal” e “Interpessoal”. Trilhamos caminhos conducentes a uma ampla integração dos alunos, vindo a romper com as elevadas taxas de insucesso, abandono precoce e baixas expectativas. No nosso projeto artístico não se afigura apenas uma forma de contrariar o insucesso escolar e de promover a inclusão, mas também como uma ferramenta válida para um possível percurso profissional destes alunos na dança e na música. (Luís António Verney, s.d.)

Este agrupamento tem como oferta educativa o Ensino Regular – do ensino Pré-escolar ao 9º ano de escolaridade, Ensino Artístico Especializado (em regime integrado): Curso Básico de Música, Curso Básico de Dança, Curso Secundário de Música e o Curso Secundário de Dança. Segundo Fernandes (2018), esta escola enquadra-se dentro do ensino público português com o financiamento do Ministério da Educação e

Ciência, que assim, em 2014 inicia o Curso Básico de Dança e em 2019 o Curso Secundário de Dança.

OFERTA EDUCATIVA

De seguida será apresentado o plano curricular que a escola oferece à comunidade, quer seja na escola sede como nas escolas que pertencem ao agrupamento. Na seguinte tabela serão apresentadas as disciplinas que cada ano têm no seu plano de estudos. Para melhor entendimento, 1T (um tempo letivo), irá corresponder a 45 minutos de aulas e todos os tempos mencionados correspondem a uma semana de aulas.

JARDIM DE INFÂNCIA	1 T – Dança Criativa	Escola Madre Deus Escola do Beato Escola do Condado
1º CICLO	1 T – Dança Criativa	Escola Madre Deus Escola do Beato Escola do Condado
2º CICLO	5º Ano 6ª Ano	6T – Técnica de Dança Clássica 4T – Técnica de Dança Contemporânea 1T - Condição Física 2T - Expressão Criativa / Música
3º CICLO	7º Ano	6T – Técnica de Dança Clássica / Técnica de Dança Contemporânea 1T - Condição Física 2T - Práticas Complementares de Dança / Música

	8º Ano	6T – Técnica de Dança Clássica / Técnica de Dança Contemporânea 2T - Repertório de Técnica de Dança Contemporânea / Práticas Complementares de Dança / Música 1T - Condição Física
	9º Ano	8T – Técnica de Dança Clássica / Técnica de Dança Contemporânea 2T - Repertório Técnica de Dança Clássica / Criação Coreográfica / Música
SECUNDÁRIO	10º Ano	6T – Técnica de Dança Clássica 8T – Técnica de Dança Contemporânea 2T - Repertório de Técnica de Dança Contemporânea/Oficina Coreográfica / Projeto Criativo/ Música / Repertório de Técnica de Dança Clássica
	11º Ano	6T – Técnica de Dança Clássica 2T – Repertório de Técnica de Dança Clássica / Repertório de Técnica de Dança Contemporânea / Oficina Coreográfica / Projeto Criativo / Técnicas Teatrais / Música 8T - Técnica de Dança Contemporânea
	12º Ano	8T – Técnica de Dança Clássica 2T - Repertório de Técnica de Dança Clássica / Repertório de Técnica de Dança Contemporânea / Oficina Coreográfica / Projeto Criativo / Técnicas Teatrais /Música 10T – Técnica de Dança Contemporânea

TABELA 1 - OFERTA EDUCATIVA

DESCRIÇÃO DA AMOSTRA

Para o desenvolvimento deste Estágio, o grupo-turma escolhido correspondia ao 11º Ano do Curso Secundário de Dança, enquadrado na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, nos termos da Portaria n.º 229-A/2018, de 14 de agosto (Conferir Anexo 1).

A turma, que representou a totalidade da amostra, população alvo, continha uma faixa etária com um intervalo entre os 16 e 17 anos de idade. Sendo composta por 9 membros com identificação de género feminino e 3 com identificação de género masculino, perfazendo, assim um total de 12 alunos constituintes da turma. Na constituição desta amostra/turma, 2 alunos estavam enquadrados no programa de Necessidades Educativas Especiais, onde o Ministério da Educação refere que

(...) aposta numa escola inclusiva onde todos e cada um dos alunos, independentemente da sua situação pessoal e social, encontram respostas que lhes possibilitam a aquisição de um nível de educação e formação facilitadoras da sua plena inclusão social. Esta prioridade política vem concretizar o direito de cada aluno a uma educação inclusiva que responda às suas potencialidades, expectativas e necessidades no âmbito de um projeto educativo comum e plural que proporcione a todos a participação e o sentido de pertença em efetivas condições de equidade, contribuindo assim, decisivamente, para maiores níveis de coesão social. (Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho)

A exposição destes casos, aconteceu logo no primeiro encontro com a professora cooperante, onde foi explícito que apesar destes alunos apresentarem algumas dificuldades, quer na aquisição de conteúdos quer na capacidade de concentração, a estrutura da aula era igual para todos, contudo existia uma consciência para o caso de existir a necessidade de haver adaptações, mas que, por norma a aula era igual.

Apesar destes alunos terem dificuldades relativamente à aquisição de alguns conteúdos e de ser necessário ter atenção a essas mesmas dificuldades, foi notório o esforço e empenho demonstrados ao longo das aulas. Assim, percebe-se que, independentemente das condições em que os alunos possam estar, a arte tem um espaço

seguro para a aprendizagem, onde todos podem fazer parte, que neste caso específico é a Dança.

TEMÁTICA DO ESTÁGIO E A SUA PERTINÊNCIA

O projeto de estágio elaborado que, posteriormente foi implementado, teve sempre em consideração o contexto da escola cooperante de forma que, o estágio, pudesse contribuir para o processo de ensino-aprendizagem. A proposta para a implementação desta temática parte da vontade e da curiosidade de juntar dois mundos onde o corpo é o principal objeto de estudo, a Ginástica e a Técnica de Dança Contemporânea. O desenvolvimento desta investigação, de certo modo, dá continuidade e profundidade ao trabalho já desenvolvido, em termos profissionais e em contexto real, no mundo da ginástica, onde a Dança surge como ferramenta de trabalho para desenvolver competências como a coordenação, amplitude de movimento, alinhamento, etc... nos ginastas. Assim, para esta proposta, o pensamento passa por recorrer à ginástica como ferramenta de trabalho no contexto da Dança. Ambas as técnicas têm uma visão específica e particular sobre o papel e função do corpo, embora existam movimentos que são transversais e podem ser permutados de uma área para a outra. Se, ao trabalhar a Dança no mundo da ginástica, é possível averiguar, ainda, que de uma forma informal, existe um desenvolvimento técnico e artístico nas ginastas, então, não será uma mais-valia pensar que outras práticas, como a ginástica, conseguem também promover algum tipo de competências nos alunos no âmbito da Técnica de Dança Contemporânea?

Assim, neste enquadramento, a pertinência deste estudo prende-se com o princípio de que os conhecimentos da área da ginástica, nomeadamente do aparelho de Solo de *TeamGym*, podem ser um complemento positivo ao desenvolvimento e à aquisição de novas competências e ferramentas de trabalho por parte dos alunos. Estes conhecimentos, surgem com o propósito de ser um complemento na construção e desenvolvimento dos corpos, no contexto do ensino artístico especializado no âmbito da Técnica de Dança Contemporânea.

PLANO DE AÇÃO

De acordo com o Regulamento de Estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança, estão previstas um total de 60 horas de estágio anuais (Regulamento do Estágio, Artigo 9º) distribuídas em 4 períodos representados na seguinte tabela:

Estrutura do estágio	Horas previstas	Total de horas previstas
Observação Estruturada	8 horas	60 horas
Participação Acompanhada	8 horas	
Lecionação Prática	40 horas	
Colaboração e outras atividades	4 horas	

TABELA 2 - ESTRUTURA DO ESTÁGIO

No sentido de se conseguir fazer uma previsão para a intervenção que foi feita durante o ano letivo de 2022/2023, foi construído e idealizado o seguinte cronograma, com alguns objetivos que se pretendeu realizar, bem como o período em estes se inseriram.

Observação Estruturada	
Previsão da Data	8 horas
Entre outubro de 2022 e novembro de 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Perceber e conhecer a dinâmica da turma; • Implementar os instrumentos de recolhas de dados, com o objetivo de obter o maior número de informação relativamente à turma e aos alunos individualmente <ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação (Apêndice 3) – Com o propósito de angariar informação sobre os alunos; • Diário de bordo da professora – Adquirir informações complementares às grelhas de observação sobre os alunos; • Compreender os pontos fortes e pontos fracos da turma e dos alunos relativamente à Técnica de Dança Contemporânea,

	<p>nomeadamente, transições de níveis, relação do aluno com o chão e a consciencialização do movimento;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perceber se os elementos de equilíbrio são implementados em contexto de sala de aula;
--	---

TABELA 3 - OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA

Participação Acompanhada	
Previsão da Data	8 horas
Entre novembro de 2022 e janeiro de 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Criação de uma estrutura/plano de aula em conjunto com a professora cooperante, no sentido de não causar uma 'quebra' dentro da turma de forma que haja uma transição suave entre a lecionação da professora cooperante e a minha intervenção; • Aplicação de alguns exercícios preparatórios aos elementos gímnicos;

TABELA 4 - PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA

Lecionação	
Previsão da Data	40 horas
Entre janeiro de 2023 e maio de 2023	<p style="text-align: center;"><u>1ª Parte – 10 horas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Implementação e explicação do diário de bordo coletivo – Com o objetivo de perceber como os alunos estão a sentir o processo e os seus <i>feedbacks</i>; • Introdução da Vídeo Gravação com o objetivo de perceber como estão os elementos, visto que estamos ainda numa fase inicial; • Inclusão dos elementos de equilíbrio do <i>TeamGym</i>; • Implementar exercício de fortalecimento para os membros superiores e exercícios preparatórios para os equilíbrios invertidos;

	<ul style="list-style-type: none"> • Implementação de exercícios com o objetivo de melhorar e fortalecer o contacto com o chão; • Desenvolver a capacidade de análise do movimento observando o corpo do outro e o seu próprio corpo. <p style="text-align: center;"><u>2ª Parte – 28 horas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Criação e implementação de exercícios com mais elementos gímnicos e transições para os mesmos; • Transmissão de exercícios com mais combinações entre os elementos de <i>TeamGym</i> com a Técnica de Dança Contemporânea; <p style="text-align: center;"><u>3ª Parte – 2 horas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Visualização dos vídeos feitos em aula com a turma, com o objetivo de perceber a evolução dos mesmos; • Conversa sobre todo o processo de investigação e reflexão sobre os resultados obtidos;
--	--

TABELA 5 - LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

Coloração em outras atividades letivas	
Previsão da Data	4 horas
Durante o ano	<ul style="list-style-type: none"> • Proposta para integrar e ajudar nos espetáculos durante o ano letivo; • Proposta de <i>workshop</i> sobre o <i>TeamGym</i> em contexto prático, no Ginásio do Clube Oriental de Lisboa;

TABELA 6 - COLABORAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES LETIVAS

Relativamente ao plano de ação apresentado acima, ficou por concretizar, devido à mudança de horário da turma, no sentido de dar resposta aos ensaios para o espetáculo final, o *workshop* sobre o *TeamGym* em contexto prático, no Ginásio do Clube Oriental de Lisboa e a visualização dos vídeos feitos em aula com a turma. Esta atividade teria sido interessante para o projeto, uma vez que, os alunos iriam ‘vestir a pele de um ginasta’, ao experienciar um treino, num espaço que está preparado para receber ginastas, com colchoes, trampolins, uma cama elástica e uma pista de *Tumbling*. Além disso, os alunos

teriam a oportunidade de experimentar os aparelhos de saltos, ao realizarem saltos específicos, que também são parte integrante do *TeamGym*, mas que não estava contemplado no projeto.

OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

O plano de ação, referido no capítulo anterior, foi implementado na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea no 11º Ano. Um dos objetivos principais foi o cumprimento do programa curricular (Conferir Anexo 1) que esta disciplina requer, juntamente com a proposta de estágio.

OBJETIVOS GERAIS

- Trabalhar a articulação entre os movimentos gímnicos e o vocabulário da Técnica de Dança Contemporânea;
- Introduzir elementos gímnicos usados na disciplina de *TeamGym*;
- Melhorar os elementos estáticos/equilíbrio, como por exemplo o pino e as suas derivantes;
- Promover o desenvolvimento físico-motor;
- Alargar o vocabulário técnico utilizado pelos alunos;
- Desenvolver a capacidade de resposta do corpo aos exercícios propostos durante as aulas;
- Dar continuidade e cumprir os objetivos estabelecidos pela Escola Cooperante para a turma em questão (Anexo 1);

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estabilizar e atingir o equilíbrio nas posições estáticas, invertidas e a sua fluência na continuidade para os movimentos seguintes;
- Desenvolver a capacidade de relação do corpo com o chão e os seus vários pontos de apoio;
- Trabalhar o *momentum*¹ do movimento, criando a consciência do corpo e de como ele se movimenta no espaço;
- Desenvolver uma perceção sobre a temática promovendo uma consciência sobre a interdisciplinaridade.

¹ Refere-se à energia que o movimento carrega e à sua continuidade no tempo.

PLANIFICAÇÃO E CRONOGRAMA

De seguida, na tabela que se encontra abaixo, será apresentada a planificação anual de atividades que foi estabelecida para a turma. Consoante essa mesma planificação, foram inseridos os tempos de aulas para a implementação do projeto. Ao longo do ano letivo o plano foi sofrendo algumas alterações devido às necessidades da escola.

	Sentembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho	Julho
Sabado	1							1			1
Domingo	2				1			2			2
Segunda-feira		3			2			3	1		3 Aulas de Manutenção
Terça-feira					3 Início 2ºP			4	2 Espetaculo Final		4
Quarta-feira		5	2		4	1 Ensaios Jovens Coreografos	1	5	3 Espetaculo Final		5
Quinta-feira	1	6	3	1	5	2	2	6	4 Espetaculo Final	1	6
Sexta-feira	2	7	4	2	6	3	3	7	5 Espetaculo Final	2	7
Sabado	3	8	5	3	7	4	4	8	6 Espetaculo Final	3	8
Domingo	4	9	6	4	8	5	5	9	7	4	9
Segunda-feira	5	10	7	5	9	6	6	10	8	5	10
Terça-feira	6		8 Workshop Masculinagem	6	10	7	7	11	9	6 Ensaios Espetaculo Final	11
Quarta-feira	7	12	9	7	11	8 Ensaios Projeto C+ CIA	8	12	10	7 Ensaios Espetaculo Final	12
Quinta-feira	8	13	10	8	12	9 Apresentação Projeto C+ CIA	9	13	11 Gala de Finalistas 9º Ano	8	13
Sexta-feira	9	14	11 Sessão Fotográfica	9 Ensaio Aberto Espetaculo Infantil	13 Seminario Ilum10			14	12	9	14
Sabado	10	15	12	10	14	11	11	15	13	10	15
Domingo	11	16	13	11	15	12	12	16	14	11	16
Segunda-feira	12	17	14	12 Ensaios	16	13	13	17 Início do 3º P	15 Ensaios PAA	12	17
Terça-feira	13	18	15	13 Ensaios	17	14 Apresentação Dia São Valentim	14 Visita Ballet Shop Ensaio Jovens Coreografos	18	16 PAA 12º BM	13	18
Quarta-feira	14	19	16	14 Espetaculo Final Natal - Bem	18 Ensaios CIA	15 Seminario Balletico Convidado	15 Espetaculo Jovens Coreografos	19	17 PAA 12º BM	14	19
Quinta-feira	15	20	17 Apresentação Dia da Criatividade	15 Espetaculo Final Natal - Bem	19 Ensaio CIA	16	16 Espetaculo Jovens Coreografos	20	18	15	20
Sexta-feira	16 Início 1ºP	21 Seminario Figurinos 12º	18	16 Final 1ºP	20 Espetaculo Infantil	17 Apresentação Carnaval	17	21	19	16	21
Sabado	17	22	19	17	21	18	18	22	20	17	22
Domingo	18	23	20	18	22	19	19	23	21	18	23
Segunda-feira	19	24	21	19	23	20	20	24 Apresentação Equipaculo da Primavera	24 Semana da Dança	19	24
Terça-feira	20	25	22	20	24	21	21	25 Apresentação Dia Europeu da Criatividade	25	20	25
Quarta-feira	21	26	23	21	25	22	22	26 Apresentação 25 de Abril	24	21	26
Quinta-feira	22	27	24	22	26	23	23	27 Festival Video Dança	25	22	27
Sexta-feira	23	28	25 Ensaios 6º Aniversário Biblioteca Marvila - CIA Jovem	23	27	24	24	28	26	23	28
Sabado	24	29	26	24	28	25	25	29	27	24	29
Domingo	25	30	27 Apresentação 6º aniversário B. Marvila	25	29	26	26	30	28	25	30
Segunda-feira	26	31 Apresentação Halloween	28	26	30	27 Testes	27 Ensaios	29 Testes	26	31	
Terça-feira	27	29	27	27	31	28	28	30	27		
Quarta-feira	28	30	28	28				31	28		
Quinta-feira	29			29				30 Espetaculo Piscoas		29	
Sexta-feira								31 Final do 2º Período Espetaculo da Piscoas		30	
Sabado	30 Audição CIA			30							
Sabado	31			31							

Feriado
Testes
Ferias
Leccionação
Observação
Leccionação A.

TABELA 7 - CRONOGRAMA ANUAL DE ATIVIDADES

ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO EM PORTUGAL

Segundo Fernandes (2012), a Associação Portuguesa de Educação pela Arte surge em 1956, como parte dos organismos que promoviam a educação através da arte. Herberg Read, que foi um dos impulsionadores deste movimento, “(...) considerava que a educação era uma forma de cultivar modos de expressão com o objetivo de criar artistas e pessoas capazes de operarem através de diferentes modos de expressão.” (Fernandes, 2012, p. 57). Recorrendo a Fernandes (2012), o Estado Português só entre 1970 e 1974 é que começa a valorizar os impulsos artísticos, visto que, Veiga Simão, Ministro de Educação na altura, constrói um projeto que visava reformular o sistema de ensino. Com estas reformulações do ensino em Portugal, nasce aquilo que hoje ainda conhecemos como Ensino Artístico Especializado.

O Ensino Artístico Especializado, nasce assim, com um dos grandes objetivos de dar resposta e formação aos bailarinos. Segundo o Decreto-Lei 344/90 de 2 de novembro, Capítulo I, Artigo 2º, os objetivos são:

- a) Estimular e desenvolver as diferentes formas de comunicação e expressão artística, bem como a imaginação criativa, integrando-as de forma a assegurar um desenvolvimento sensorial, motor e afetivo equilibrado;
- b) Promover o conhecimento das diversas linguagens artísticas e proporcionar um conjunto variado de experiências nestas áreas, de modo a estender o âmbito da formação global;
- c) Educar a sensibilidade estética e desenvolver a capacidade crítica;
- d) Fomentar práticas artísticas individuais e de grupo, visando a compreensão das suas linguagens e o estímulo à criatividade, bem como o apoio à ocupação criativa de tempos livres com atividades de natureza artística;
- e) Detetar aptidões específicas em alguma área artística;
- f) Proporcionar formação artística especializada, a nível vocacional e profissional, destinada, designadamente, a executantes, criadores e profissionais dos ramos artísticos, por forma a permitir a obtenção de elevado nível técnico, artístico e cultural;
- g) Desenvolver o ensino e a investigação nas áreas das diferentes ciências das artes;

h) Formar docentes para todos os ramos e graus do ensino artístico, bem como animadores culturais, críticos, gestores e promotores artísticos.

(Decreto-Lei n.º 344/1990, de 2 de novembro)

Estes objetivos são ainda acompanhados com um programa curricular decretado pelo Ministério da Educação na Portaria n.º 229-A/2018, de 14 de agosto, que também “define o regime de organização e funcionamento, avaliação e certificação dos cursos secundários artísticos especializados” (Portaria n.º 229-A/2018, de 14 de agosto).

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

De geração para geração, o campo das técnicas da dança e das práticas da composição e os pensamentos implícitos são redescobertos e experimentados, e, frequentemente, é a partir da consciência do passado que as grandes ruturas estéticas e ideológicas se realizam e que o presente se constrói. (Louppe, 2012, p. 20)

Partindo da ideia de que a autora defende na citação supracitada, as técnicas de dança e as práticas de composição estão em constante redescobrimto, assim, torna-se necessário entender o que são estas técnicas e como surgiram. Para tal, e, segundo a autora do prefácio do livro *Poética da Dança Contemporânea*, Fazenda (2012), uma Técnica de Dança corresponde a um conjunto de procedimentos, com o objetivo de desenvolver competências no corpo para que este se possa movimentar de determinadas formas para determinados fins, mediando a relação do homem com o mundo, tanto no campo físico ou social. Como referido por Fazenda (2012), a Técnica de Dança Contemporânea traduz-se na utilização das diferentes partes do corpo e das respirações, o peso, o tempo, o fluxo e o espaço do movimento bem como os métodos de composição afirmando ainda que:

A Dança contemporânea é, na sua essência, a que recusa seguir um modelo exterior ao que é elaborado a partir da individualização de um corpo e de um gesto- todos os instrumentos e conhecimentos visam a construção desta singularidade- é a que faz da sua matéria de trabalho a realidade do próprio corpo. (Louppe, 2012, p.12)

Seguindo a linha de pensamento supracitada, levanta-se então a seguinte questão: Será um objetivo da Dança Contemporânea, trabalhar a individualização do corpo e do movimento, tornado assim cada um, um ser singular? E se assim é, então, quando é que surge a Técnica de Dança Contemporânea?

Segundo Fernandes (2014), datar a origem da Técnica de Dança Contemporânea não é fácil, “visto que a sua consolidação passa por um processo de experimentação e mudança” (Fernandes, 2014, p.11), porém e ainda assim, o seu maior desenvolvimento

dá-se por volta dos anos 60, “apresentando-se como uma forma de expressão suficientemente forte para romper com padrões definidos na arte e propor uma nova estética” (Camargo, 2013, p. 246). Padrões estes que, até então, eram definidos pela estética da Técnica de Dança Clássica que, segundo Camargo (2013), muitos consideravam que apesar de ser uma expressão artística que transmitia equilíbrio e harmonia, era muito rígida, codificada e de difícil execução, onde os seus bailarinos interpretavam enredos longe das suas realidades. Nesta conjuntura, surgem bailarinos com novas ideologias e com vontade de contribuir para o “(...)nascimento de uma nova dança.” (Camargo, 2013b, p.246). Bailarinos da Técnica de Dança Clássica começaram a fazer parte das produções artísticas através do seu contributo na construção coreográfica, com o propósito de cada um poder incutir as suas ideologias e pensamentos no movimento.

A Técnica de Dança Contemporânea e, pensando na sua genealogia, surge na prática artística e educativa dos seus ‘contribuidores’ e fundadores da sua linguagem técnica, nomes como Isadora Duncan, Ruth Saint Denis, Ted Shawn, Doris Humphrey, José Limón, Martha Graham, Merce Cunningham, entre outros. Estes bailarinos e coreógrafos imprimiram na técnica, não só a sua linha de movimento, bem como as suas ideologias e crenças, sobre o seu posicionamento no mundo. Isadora Duncan, no sentido de se libertar das técnicas formais e com a necessidade de expressar a sua própria dança de uma forma livre, conectada com os seus sentimentos interiores, “propôs uma nova forma expressiva que possibilitasse explorar diferentes movimentos” (Camargo, 2013b, p.248). Ted Shawn, segundo Camargo (2013), numa outra perspetiva, veio a introduzir *ballets* só para corpos masculinos, rompendo com a ideia de que o mundo da dança era liderado por mulheres. Mais tarde, após a abertura da sua escola, *Denishawn School*, que abriu juntamente com Saint Denis em 1909, e já direcionando o pensamento para o ensino, o *Ballet* passa a ser visto como uma técnica para o treino e construção física do corpo e é instaurada a prática de dançarem com os pés descalços. Privilegiando a relação entre a Dança, Ritmo e a música, Doris Humphrey, cria uma linguagem própria, onde inseria movimentos com quedas, recuperações, equilíbrios e desequilíbrios e gestos, fundamentando-se nas leis naturais do corpo, nos sentimentos e na singularidade de cada um, tentando uma primeira sistematização dos movimentos. Martha Graham, depois de dançar temas relacionados com o espiritualismo e com o misticismo na *Denishawn*

School, foi procurar desenvolver a sua própria linguagem onde pudesse explorar os problemas da sociedade e os sentimentos que as pessoas viviam na época. Imprimiu, nas suas composições, as dores, angústias e o caos do mundo, através das *contractions*, das extensões e das espirais. Desenvolvendo uma técnica, com grande ênfase no trabalho no chão, partindo da respiração que considerava “um ato de vida” (Camargo, 2013b, p.257). Tendo Graham como inspiração, Merce Cunningham construiu uma linguagem que se sustentava no movimento natural sem um objetivo concreto. Não coreografava temas específicos, “trabalhava com o ‘acaso’ e com técnicas de improvisação, sem se preocupar com a construção de uma cena coerente” (Camargo, 2013b, p.258), juntamente com “outras linguagens artísticas, concebendo formas expressivas mais complexas. Além disso, buscaram um modo de criação artística que tivesse uma relação direta com a realidade” (Camargo, 2013b, p.259).

Assim, com todos estes contributos, percebe-se que, atualmente, a Técnica resulta de um processo acumulativo de linguagens de movimento, de ideologias e de estéticas, que bailarinos e coreógrafos foram, ao longo do tempo e durante o seu percurso e estudo, inculcando nos seus corpos.

A dança contemporânea sintetiza elementos de várias construções estéticas anteriores, como balé clássico e dança moderna, buscando, assim, construir uma nova escola estética, uma nova linguagem e mostrar um novo corpo, portador de valores sociais e conteúdos simbólicos explicitados por coreografias que os articulam aos movimentos. (Siqueira, 2006, p.7)

A ideia de que algo novo se está a construir a partir dos modelos estruturais que já existiam, como sugere a autora, dita de uma forma sublime que também os métodos de ensino e os próprios professores tiveram de se moldar a esta outra possibilidade de trabalhar o corpo. Assim, estas novas abordagens têm como base a consciencialização do corpo, pensando o seu papel e o seu desenvolvimento, uma vez que, “O corpo é o eixo de relação como o mundo” (Camargo, 2013b, p.300). A linha de pensamento direciona-se para as possibilidades infinitas que o corpo tem em se movimentar num espaço, de uma forma segura onde é possível explorar conceitos ligados desde as visões artísticas às crenças pessoais, até às problemáticas da sua relação com o mundo. O corpo, “tem uma linguagem própria que a própria linguagem desconhece (...) que advém de profundezas

mal conhecidas a que nem a palavra nem os códigos habituais do conhecimento humano têm acesso” (Louppe, 2012, p.61), este passa a ser a ferramenta de trabalho do bailarino, produzindo o “movimento do corpo como relação com o mundo, como instrumento de saber, de pensamento e de expressão” (Louppe, 2012, p.69). O corpo de cada um, torna-se uma impressão digital que resulta dos seus olhos e mãos sobre o mundo.

O PROFESSOR

Educators draw upon many experiences and skills, and integrate them into their teaching approaches. A dance educator’s role cannot be reduced to the simple passing-on of a ‘pure’ technique, and this applies equally to formal dance styles, for example classical ballet, as well as to training programs in modern, postmodern, or contemporary dance that have been personal-ized and constantly reworked and remodeled. Any given teacher’s personal - preferences, experiences, or encounters with other techniques and teaching methods inevitably influences and even transforms that teacher’s body of in-formation. (Diehl & Lampert, 2011, p.12)

Um professor, quando entra numa sala de aula não deixa à entrada nem as suas experiências nem os outros saberes. Entra na sala como um todo e, como tal, olhar para o papel que o professor, não se pode cingir ao currículo que vai ensinar. É necessário olhar e entender que outras competências e experiências podem contribuir para o ensino, e para o processo de ensino-aprendizagem. Porém essas valências, não se devem sobrepor ao propósito principal da leção. O professor tem de ter a capacidade de olhar para a sua turma e conseguir, de alguma forma, integrar as vivências do aluno, uma vez que, o aluno deve ser visto como um todo, composto por várias partes independentes.

Holistic (dance) teacher sees a person in its whole. Everything is in intercommunication; it is a conscious activity of compiling learner’s world view. Holistic approach of contemporary fragmented world should be involved with drawing the whole together - uniting the body and the mind, the teaching and the identity, the curriculum and the community, so that they could address the human as a whole. At the same time, the teacher should take into consideration that the

whole is comprised of independent valuable parts, and should be able to identify and make constructive use of the real and possible connections between them. (Sööt & Viskus, 2013, p.291)

Quando o professor consegue criar estas relações dentro da aula, está a estabelecer um jogo de saberes e interpretações fulcrais para a construção da relação num contexto de ensino. Assim podemos concluir, que a formação académica e as experiências pessoais que cada professor tem ao longo da sua formação, são complementos à influência que cada um pode ter no mundo do ensino, como contributo na construção da singularidade do mesmo, especialmente no contexto da Técnica de Dança Contemporânea (Fernandes & Garcia, 2015, p.85).

O professor com o olhar atento é capaz de construir e adaptar as suas aulas em função dos vários contextos. O ato de lecionar e trabalhar os conteúdos programáticos é o resultado de todo um trabalho prévio de preparação e reflexão. Definindo-se objetivos que, segundo Neto (2017), devem ser a curto e a longo prazo. Planificar e estruturar são aspetos que o professor deve ter em conta quando se debruça e experiênciava o processo de ensino-aprendizagem. Assim, o papel do professor, num contexto de sala de aula de Técnica de Dança Contemporânea, passa pela “necessidade de estruturar e sequenciar diferentes momentos do trabalho físico que vá ao encontro do objetivo pedagógico, promova o desenvolvimento físico saudável e transmita coerência no processo de trabalho a ser desenvolvido” (Neto, 2017, p.25)

O CORPO COMO FERRAMENTA DE TRABALHO

A Dança, como outras áreas de estudo, como por exemplo a ginástica, usufrui de ferramenta de trabalho, para além de música e de um espaço para se movimentar, utiliza também e principalmente o corpo, “(...) e todas as competências físicas e imateriais a ele associadas” (Fernandes & Garcia, 2015, p. 86), como o seu maior objeto de estudo. Assim, existem várias formas e técnicas para desenvolver capacidades motoras do corpo.

A construção física e motora do corpo de um bailarino, segundo Fernandes & Garcia (2015), molda-se através do desenvolvimento de competências previamente

delineadas como a força, a flexibilidade, o alinhamento e a musicalidade, que são trabalhadas durante um processo de treino, diretamente ligado a um processo de evolução e progressão dentro de uma estrutura de aula. Estas qualidades devem ser desenvolvidas durante o percurso de um aluno no seu processo de ensino-aprendizagem, são transversais a outras áreas de trabalho. Assim, neste processo de desenvolvimento de competências, será importante ter em conta

(...) a dimensão somática do conhecimento do movimento, ou seja, a forma como ele é interiorizado por via da imitação (tendo os outros como nosso espelho), da experiência (erro, repetição, pesquisa) e da criatividade (adaptar o movimento, a forma, ao corpo individual e interpretá-lo subjetivamente) (Fazenda, 2012, p. 75).

No contexto escolar um bailarino pode passar, dentro de um estúdio, uma enorme carga horária. Segundo Xarez (2012), fala-se em treino de dança, quando este pode provocar alterações fisiológicas significativas nos corpos dos bailarinos e para tal, serão necessárias entre 4 a 6 horas semanais, devidamente distribuídas pelos dias da semana. Como benefícios do treino em dança, Xarez (2012) aponta como fator importante o rendimento, uma vez que este, deverá contribuir para a eficácia nas prestações motoras que estão diretamente ligadas às componentes artísticas, assim como, um conjunto de “fatores de natureza técnica, física, metabólica e psicológica que podem ser trabalhados, isto é treinados, para que a superação e a melhoria constante sejam alcançadas” (Xarez, 2012, p. 10). Ainda recorrendo a Xarez (2012), este treino tem como objetivo a melhoria e a construção do corpo, e para tal tem de haver um equilíbrio, para não haver o risco de lesões. Percebendo a importância do treino em dança, a longo prazo, numa carreira que tem um grande desgaste físico, percebe-se que este pode ser um fator crucial para prolongar o caminho do bailarino enquanto profissional.

Atualmente, uma vez que cada professor inclui as suas vivências e interesses durante o processo de ensino-aprendizagem, “Nas Técnica de Dança Contemporânea o processo tem-se mostrado mais revolucionário, visto que a evolução (...) tem vindo a ser gradual e em muitos casos de forma drástica, em termos da metodologia, estilo e linguagem” (Fernandes & Garcia, 2015, p. 87). Assim, e recorrendo mais uma vez a Fernandes & Garcia (2015), pode dizer-se que a dança enquanto fonte de conhecimento,

pode criar várias relações interdisciplinares. Por isso, “Increasingly, contemporary dance draws on non-Western forms (i.e., African and African diasporic dance, Asian martial arts, yoga) and street dance forms. Contemporary dance often requires a dancing body that is highly versatile across a variety of skills” (Kwan, 2017, p.40), estas competências que a citação refere, podem ser desenvolvidas com recurso a outras técnicas e formas de desenvolver o corpo que, em alguns casos, pouca relação tem com a dança.

Assim, partimos para o seguinte capítulo, que dá a conhecer a disciplina onde foi investigada a relação interdisciplinar neste estudo.

TEAMGYM – UMA DISCIPLINA EM CONSTRUÇÃO

A Ginástica é, enquanto uma modalidade de competição, reconhecida mundialmente desde o século XIX e já com uma caminhada grande ao longo da sua própria história, apresenta uma notória evolução ao nível das suas disciplinas, técnicas e especificidades.

Segundo Matvéiev (1991), no decurso da evolução dos desportos, estes caracterizam-se pelos aspetos da competição, combinação de métodos e as regras de conduta em momentos de prova. A modalidade específica da ginástica, caracterizada por uma atividade energética ao nível motor, onde os atletas põem em prática todas as suas capacidades motoras e psicológicas, onde os resultados dependem apenas destas mesmas características.

Segundo a etimologia, a palavra “ginástica é a técnica que tem por objetivo desenvolver o corpo e dar-lhe mais agilidade e força por meio de um conjunto de exercícios específicos” (Michaelis, 2022). De acordo com esta definição, percebe-se que é característico da ginástica construir corpos para a resolução de esquemas de treino, onde a contínua resolução dos mesmos exercícios, induz uma mecanicidade e automatismo. Fazem parte da sua composição nove disciplinas, das quais 8 são de competição, tais como, a Aeróbica (AER), a Acrobática (GA), a Artística Feminina (GAF), a Artística Masculina (GAM), a Rítmica (GR), os Trampolins (TRA), a Ginástica Para Todos (GpT), o *TeamGym* (TG) e por último, a mais recente, o *Parkour*. (Federação de Ginástica de Portugal, 2023)

Assim, o *TeamGym* é uma disciplina, dentro desta vasta modalidade, bastante recente, com origem na Europa, mais propriamente nos países nórdicos, na zona da Escandinávia em 1996, num evento que, na altura, se chamou de *Euroteam* (Fortes, 2017). Esta vertente gímnic tem vindo a crescer devido à “cooperação internacional através das apresentações de Ginástica feitas ao público, em festivais, que demonstraram destreza e espetacularidade nos movimentos, com o uso de tecnologias de superfícies elásticas, como trampolins, que culminaram em competições entre clubes.” (Silva, 2018, p.42)

Atualmente, o *TeamGym* é uma disciplina competitiva independente de qualquer disciplina ou programa. Mas nem sempre foi assim, segundo Barreto (2014), esta disciplina esteve enquadrada dentro do programa de Ginástica para Todos (GpT) da Federação de Ginástica de Portugal (FGP) e da União Europeia de Ginástica (UEG), ou

seja, não era uma disciplina autónoma e dependia de ginastas que estavam filiados a outra disciplina, a GpT.

Ainda recorrendo a Barreto (2014), esta modalidade chega a Portugal apenas em 2004, com uma diferença de 8 anos desde o seu início, mas só em 2005 é que existiu o 1º Campeonato Nacional que contou com 92 ginastas, 10 equipas e 10 treinadores. Já em 2006 a Federação de Ginástica de Portugal participa pela primeira vez no Campeonato da Europa na República Checa, Ostrava, sendo que este já era o 6º Campeonato Europeu.

Através de uma entrevista ao Diretor Técnico Nacional de *TeamGym*, Gonçalo Sousa, no dia 28 de junho de 2023, foi possível obter algumas informações relativamente à última época desportiva. Como tal, na época de 2022/2023, o Campeonato Nacional que ocorreu nos dias 20 e 21 de maio de 2023, em São Pedro do Sul, contou com 379 ginastas, 44 equipas, 38 treinadores, e 13 juízes nacionais. Relativamente ao Campeonato da Europa que ocorreu no mês de setembro de 2022 entre os dias 13 a 17 no Luxemburgo, Portugal apresentou-se com duas equipas, das quais, uma equipa júnior feminina com 8 ginastas e uma sénior mista com 12 ginastas que contaram com o apoio de 2 treinadores e uma coreógrafa. Dentro dos painéis de avaliação internacionais houve a participação de um Juiz português.

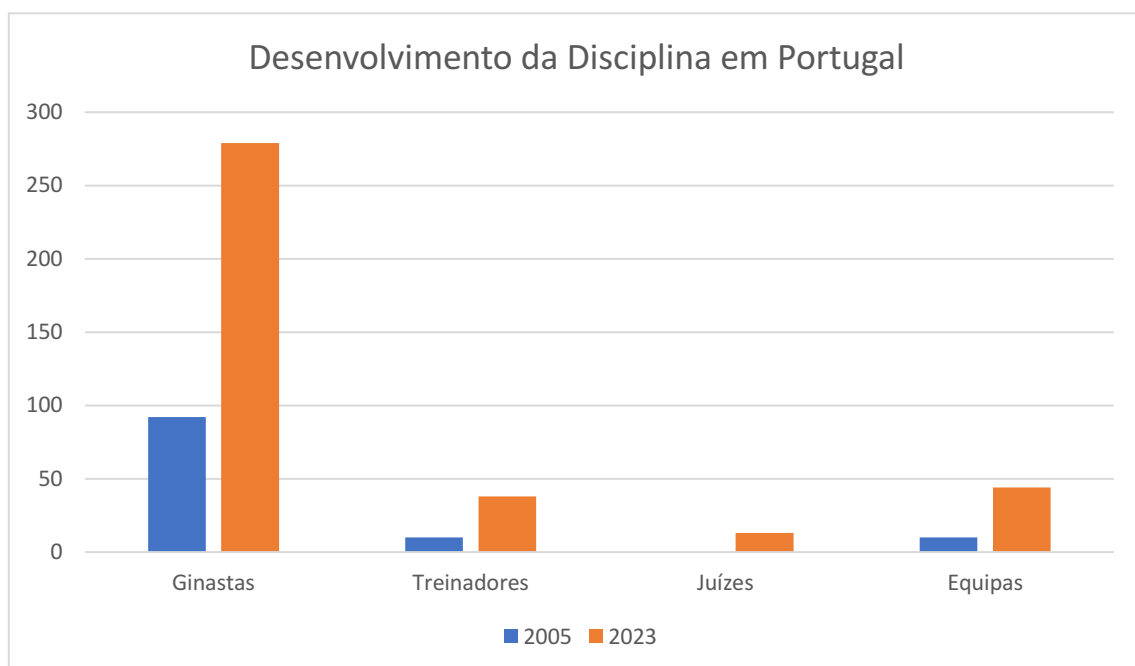


GRÁFICO 1 - DESENVOLVIMENTO DA DISCIPLINA DE *TEAMGYM* EM PORTUGAL

A partir destes dados, e depois de uma análise comparativa entre o ano 2005 e 2023, percebemos que a disciplina tem uma notória evolução quanto aos números de participantes assim como relativamente aos eventos em que se participa (conferir gráfico 1). Após a análise, entende-se que perante uma disciplina que apresenta uma evolução, merece uma seja pensada, não só em termos de execução, mas também, nas possíveis relações que pode ter com outras práticas, bem como os seus fundamentos teóricos que podem ser mais aprofundados, em termos de investigação e dissertação. Uma vez que, a nível nacional, não existe muita informação documentada e publicada.

A equipa é avaliada por juízes que “buscam julgamentos igualitários para todos os participantes” (Da Silva, 2018), com base no Código de Pontuação (CoP). Este foi estruturado pela *European Gymnastics*, em três aparelhos gímnicos distintos, sendo estes o Solo, o Minitrampolim isolado e com Mesa, e por fim, o *Tumbling*. Este CoP tem a finalidade de atingir a “compreensão da lógica de desenvolvimento técnico, bem como da atribuição da pontuação e a sua relação com a complexidade das técnicas” (Barreto, 2014). Para isso, os painéis de juízes, que entendemos ser o grupo de juízes que vão avaliar cada aparelho, devem ser compostos por 4 juízes de execução e 4 juízes de dificuldade e composição para o Solo. Já nos aparelhos de Minitrampolim e *Tumbling* estes painéis apenas são constituídos por 4 juízes de execução e 2 de dificuldade e composição (Gymnastics, 2022). Contudo este CoP, tem vindo a sofrer alterações ao longo dos anos, mais propriamente de 4 em 4 anos, na mudança do Ciclo Olímpico.

Num contexto nacional onde a maior parte das equipas e clubes estão centralizados no distrito de Lisboa, houve a necessidade de fazer adaptações ao CoP para que mais clubes e ginastas pudessem começar a fazer competição. Para tal, a FGP, criou mais uma divisão de competição que se denominou de ‘Base’, para além da 1ª Divisão que se rege pelo CoP da EG. Nesta divisão existem outras exigências, consultar tabela 8, consoante o escalão dos ginastas, tanto ao nível dos elementos obrigatórios como à composição e duração dos exercícios de competição como podemos ver na tabela seguinte, que apenas se refere ao aparelho de Solo. O escalão em que cada equipa se insere é definido pelas idades dos elementos que a constituem.

SOLO					
Escalão	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Séniore
Equipamento Desportivo	8 Rolos de Praticável 14m x 2m x 0,035m (16m x 14m)				
Ginastas por Equipa	6 a 12 ginastas (equipas mistas: mín. 1/3 da equipa composta por M/F)				
Tempo Total do Esquema	1'15" – 2'00"	1'30" – 2'00"	1'45" – 2'45"	2'00" – 2'45"	2'15" – 2'45"
	Esquema coreográfico com acompanhamento musical (CoP EG)				
Número de Formações	Mín. 4	Mín. 5	Mín. 6	Mín. 7	Mín. 8
Dificuldade e Composição com as seguintes exceções ao CoP EG	Elementos de Dificuldade a realizar (6 elementos diferentes): 2 "Balance Elements" + 1 "Jumps/Hops/Leaps" + 1 "Acrobatic Element" + 1 "Flexibility Element" + 1 "Group Element" <hr/> Não é obrigatório HB1001 <hr/> Não requer realização de Sequência Rítmica (RS) <hr/> Não requer realização de Dificuldade em Movimento (DS) <hr/> Não requer Distribuição de Dificuldade (DD)	Elementos de Dificuldade a realizar (7 elementos diferentes): 2 "Balance Elements" + 2 "Jumps/Hops/Leaps" + 1 "Acrobatic Element" + 1 "Flexibility Element" + 1 "Group Element" <hr/> Não é obrigatório HB1001 <hr/> Não requer realização de Sequência Rítmica (RS) <hr/> Não requer realização de Dificuldade em Movimento (DS) <hr/> Não requer Distribuição de Dificuldade (DD)	Elementos de Dificuldade a realizar (8 elementos diferentes): 3 "Balance Elements" + 2 "Jumps/Hops/Leaps" + 1 "Acrobatic Element" + 1 "Flexibility Element" + 1 "Group Element" <hr/> Não é obrigatório HB1001 <hr/> Não requer realização de Dificuldade em Movimento (DS) <hr/> Não requer Distribuição de Dificuldade (DD)	Elementos de Dificuldade a realizar (9 elementos diferentes): 3 "Balance Elements" + 3 "Jumps/Hops/Leaps" + 1 "Acrobatic Element" + 1 "Flexibility Element" + 1 "Group Element" <hr/> Não é obrigatório HB1001 <hr/> Não requer Distribuição de Dificuldade (DD)	CoP EG

TABELA 8 – ADAPTAÇÕES DO SOLO

Fonte: Federação de Ginástica de Portugal, 2022

Esta disciplina é avaliada em equipa e pode ter uma constituição entre 8 e 10 ginastas, em que as equipas podem ser masculinas, femininas e mistas, sendo que esta última tem a obrigatoriedade de ter o mesmo número de ginastas femininos como masculinos. No Solo, segundo o CoP, é obrigatório que todos os elementos da equipa participem, sendo avaliados num



FIGURA 1 SOLO DE *TEAMGYM*

Fonte: EG, 2023

esquema gímnic e que deverão atingir as seguintes metas: sincronização, amplitude e extensão, dinâmicas, expressão artística, uniformidade, relação do movimento com a música entre outros, juntamente com a execução dos elementos de dificuldade gímnicos, nomeadamente, 3 equilíbrios, 3 saltos, 2 elementos acrobáticos, 1 elemento de grupo e 1 elemento de flexibilidade (Anexo 2 – Elementos de Dificuldade) (Gymnastics, 2022). Este exercício conta com a duração máxima de 2 minutos e 45 segundos acompanhados com música instrumental. Já nos aparelhos de saltos, tanto no Minitrampolim (com ou sem mesa) como no *Tumbling* apenas participam 6 ginastas por cada 1 das 3 séries obrigatórias, sendo que a junção das séries tem de ser realizada numa duração de 2 minutos e 45 segundos e também com acompanhamento musical instrumental. Ginastas filiados em *TeamGym*, ainda têm a oportunidade de participar em provas de *Micro-TeamGym*. Nestas provas a avaliação direciona-se exclusivamente para os aparelhos de salto. Estas provas, por norma, acontecem no início da época desportiva, que decorre entre setembro e julho, dando a possibilidade às equipas de testar saltos novos quando estão sob a pressão de uma prova. Visto que para esta prova apenas são precisos 3 ginastas por cada série ou 4 se por acaso a equipa for mista, clubes que ainda não têm número suficiente de ginastas para participar numa prova ‘normal’ de *TeamGym*, também podem experienciar um bocadinho da disciplina.



FIGURA 3 - SALTO DE MINITRAMPOLIM

Fonte: EG, 2023



FIGURA 2 - SALTO DE TUMBLING

Fonte: EG, 2023

Assim sendo, será sobre o aparelho de Solo, representado na Ilustração 1, o que mais relação têm com a dança, que nos iremos debruçar tentando perceber de que forma os elementos gímnicos podem auxiliar e desenvolver o trabalho na Técnica de Dança Contemporânea.

O QUE DISTINGUE E O QUE UNE ESTAS DUAS PRÁTICAS

Apesar de serem práticas com propósitos diferentes, a técnica de dança contemporânea e o *TeamGym*, partilham certos pontos que, de certa forma, as podem aproximar. Assim, numa primeira instância, um dos grandes fatores que tanto a Técnica de Dança Contemporânea como a Disciplina de *TeamGym*, têm em comum é o seu objeto e agente de trabalho, o corpo.

O *TeamGym* tem um sistema de avaliação, discriminado com todos os fatores a serem avaliados, que é direcionado e pensado na perspetiva da execução, ou seja, para a forma e se o movimento está corretamente bem feito ou não. Ao contrário na dança, em contexto escolar, quando alguém avalia, mais do que a forma daquilo que está a ver, vai olhar também para fatores como a progressão de aprendizagem, qualidade de movimento, compreensão do domínio técnico, capacidade artística, capacidade de trabalho, qualidade de apresentação, capacidade criativa, e entre outros. Em suma, a dança no contexto educativo, tem uma avaliação contínua e a ginástica tem uma avaliação momentânea que acontece nos momentos de competições. E isto é uma das diferenças que podemos encontrar entre estas duas formas de trabalhar. De seguida será apresentada uma a tabela com as diferenças e semelhanças entre cada uma delas.

DIFERENÇAS		SEMELHANÇAS
TG	TDCo.	TDCo. E TG
Roupa de Competição – Estipulada pelo código	Roupa de apresentação – Livre de acordo com a coreografia	<ul style="list-style-type: none"> • Corpo como objeto de estudo e trabalho; • Utilização de Música como suporte coreográfico; • Utilização de um espaço livre de obstáculos, para coreografia/ esquema; • Ferramentas de composição coreográfica; • As várias componentes estruturais do movimento;
Utilização de aparelhos gímnicos – Pista de <i>Tumbling</i> , Minitrampolim e Mesa	Utilização de objetos de acordo com a coreografia, se assim o entenderem	
Esquema	Coreografia	
Praticável esponjoso	Chão de linóleo	
Movimentos do CoP	Liberdade de criação	
Música instrumental	Livre	

TABELA 9 - SEMELHANÇAS E DIFERENÇAS

Em forma de conclusão podemos entender, que ambas as práticas têm algumas características que torna possível o trabalho em conjunto e desenvolver qualidades a partir desse trabalho. Um dos fatores que torna possível esta relação e que lhes permite habitarem num terreno comum, é o facto de ambas utilizarem o corpo com objeto de estudo e recorrerem às componentes estruturais do movimento para concretizarem os seus próprios objetivos. Sendo que são estas que motivam o desenvolvimento deste projeto. Mas, porém, também consegue-se entender que ambas suportam características que as tornam únicas, e são estas diferenças que as tornam práticas diferentes, com objetivos e propósitos diferentes.

METODOLOGIAS DE INVESTIGAÇÃO

INVESTIGAÇÃO - AÇÃO

O discurso sobre a formação de professores, nesta última década em Portugal, está repleto de expressões como Formação Refletiva, Professor-Investigador, Investigação- Ação, Formação-Ação-Investigação e muitas outras similares. Estes conceitos estão em consonância com uma ideia atualmente mais divulgada de que o professor não se pode limitar ao papel passivo de consumidor da investigação realizada por profissionais exteriores ao contexto real das escolas e com objetivos distintos dos que aí desenvolvem a sua acção quotidiana. (Oliveira et al., 2004, p. 15)

Em contexto de sala de aula, quantas vezes os professores são deparados com ‘problemas’ que propõem linhas de investigação? O que aconteceria se, perante algumas situações/dificuldades, no contexto escolar, os professores tivessem uma postura de investigador? Seriam os resultados mais próximos das ‘soluções’? Ou será que isto é o que acontece diariamente, sem serem ‘publicados’ resultados ou ‘provas’ escritas? De certa forma, quando o professor tenta solucionar algum problema é porque existiu um processo de reflexão para chegar à solução, e então, analisando desta forma, sim o professor é um investigador ativo constante, uma vez que, faz parte do processo de transmissão de saberes solucionar mecanismos para a melhor aquisição por parte dos alunos. Quando se fala em solucionar problemas, estes referem-se aos vários tipos de situações que podem acontecer numa sala de aula, desde o comportamento à relação interna da turma.

Pensando que, muitas vezes, a metodologia utilizada pelo professor, num contexto real em sala de aula, passa pela aplicação de estratégias pedagógicas, sobre as quais, posteriormente, existe um processo de reflexão, de onde resultam conclusões, e posteriormente é aplicada alguma metodologia, então, o professor está a ser um investigador ativo, utilizando a Investigação-Ação.

Sendo que este processo acontece de uma forma cíclica, às vezes, o professor pode adotar esta metodologia de uma forma, mais ou menos consciente do ponto de vista formal.

Juntando a palavra *investigação* (que significa pesquisar, procurar) à palavra *acção* (atuação, desempenho), obtemos a designação de um tipo de estratégia metodológica de estudo que é geralmente levado a efeito pelo professor sobre a acção pedagógica desempenhada por si com os seus alunos (Sousa, 2005, p. 95)

Este processo metodológico, dentro das várias opções que podemos tomar, é um dos que se enquadra diretamente com o processo de ensinar uma vez que se liga, diretamente, à prática e ao processo de reflexão que o professor desenvolve naturalmente no ambiente educacional. (Coutinho, 2009). Para melhor se entender como se arquiteta este processo, apresenta-se de seguida um esquema explicativo do mesmo.

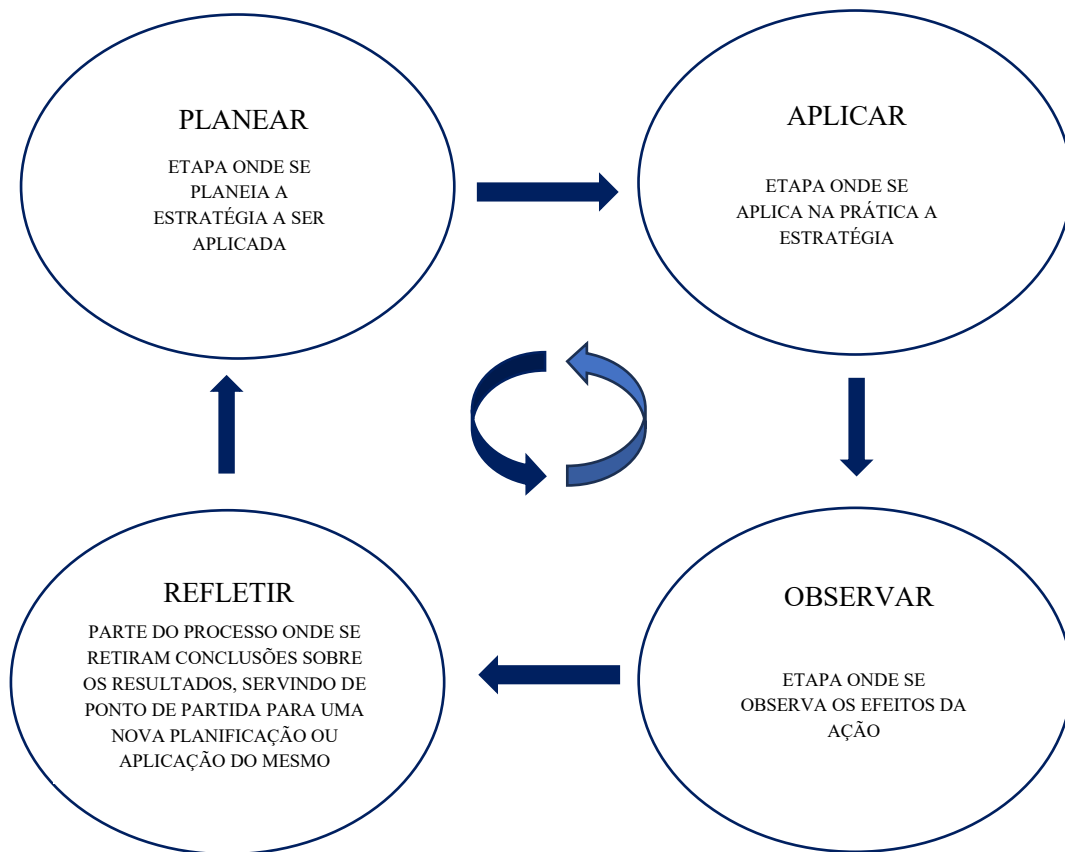


FIGURA 4 - INVESTIGAÇÃO-AÇÃO

Analisando o desenho metodológico proposto pela Figura 1, é possível observar a circularidade do processo de investigação. Torna-se, assim, importante proceder à análise e reflexão de cada etapa mencionada, uma vez que, “A investigação-acção baseia-se

essencialmente na observação de comportamentos e atitudes constatadas no decorrer da ação pedagógica e lidando com os problemas concretos localizados na situação imediata. Possui, por isso, uma feição eminentemente empírica.” (Sousa, 2005, p.96).

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DE RECOLHA DE DADOS

Segundo Bisquerra (1989), citado por Sousa (2005), instrumentos de avaliação são os meios para que se possa registar as observações e facilitar o tratamento de dados.

Para este projeto de Investigação-Ação, recorreremos a uma técnica de recolha de dados: a observação, análise documental e o inquérito. Para tal, foram utilizadas ferramentas como as grelhas de observação, o diário de bordo coletivo e a gravação de vídeo e registo de imagem.

Instrumentos de Recolha de Dados	Objetivos	Etapa
Diário de Bordo do Professor e Coletivo	Registo de ideias e apontamentos individuais sobre cada aula/ alunos Perceber de que forma os alunos estavam a entender o processo de ensino, para além de compreender e recolher a opinião dos mesmos sobre esse mesmo processo	Observação Estruturada Lecionação Autônoma
Vídeo Gravação/ Imagem	Captação de imagens e vídeos dos exercícios e elementos lecionados para mais tarde poder analisar a evolução ou não	Lecionação Autônoma
Grelhas de Observação	Perceber os pontos exatos de avaliação e que poderias trabalhar com o aluno no sentido de melhorar	Observação Estruturada Lecionação Autônoma

TABELA 10 - INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DE RECOLHA DE DADOS

Como este projeto destinou-se a jovens entre os 16 e os 17 anos, foi necessário pedir autorização aos Encarregados de Educação dos mesmos, para se realizar a recolha de dados, visto que, uma delas requer a gravação audiovisual da imagem de cada aluno. Assim, no sentido de respeitar e de proceder um uma forma ética e moral, no Apêndice 2 encontra-se a Declaração de Cedência dos Direitos de Imagem que foi entregue no início

do processo aos Encarregados de Educação, para que desta forma o processo da recolha fosse legal, respeitando os direitos de todos os envolvidos.

GRELHAS DE OBSERVAÇÃO

Esta técnica de recolha de dados, é baseada na perspetiva do investigador, em que este presencia, do lado de fora, os acontecimentos, e representa um indicador qualitativo sobre os observados.

O critério da utilidade deve estar sempre presente, devendo constituir-se um guião de observação que inclua um conjunto de indicadores necessário para retratar o objeto de estudo, mas não excessivamente abundante de modo a poder criar uma situação de sobre-informação (Carmo & Ferreira, 1998)

Assim, de forma a ter uma base de orientação sobre aquilo que se irá observar foram desenvolvidas e estruturadas grelhas de observação que se encontram nos apêndices 3, uma vez que, segundo Carmo & Ferreira (1998), um investigador não deve ir para o campo desarmado. Estas grelhas surgem com o intuito de recolher informação, relativamente às dificuldades dos alunos, no que diz respeito ao elemento que estava a ser abordado, como se fosse um ‘teste diagnóstico’ para conseguir apurar o patamar em que estavam. Partindo depois da análise de informação recolhida, foi possível estruturar o trabalho a ser desenvolvido.

DIÁRIO DE BORDO

Esta forma de recolher informações possibilita ao investigador registar as suas ideias, como um “relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha e refletindo sobre os dados de uma estudo” (Bogdan & Biklen, 2003, p.150). Esta ferramenta, permite que haja um desenvolvimento do pensamento crítico constante sobre o processo através da análise das notas, reflexões, interpretações e explicações que são recolhidas, permitindo que o professor consiga fazer alterações à sua forma de atuação no sentido de melhorar. “Outra potencialidade pedagógica que podemos apontar a partir da elaboração de diários de bordo é a possibilidade que esta traz

para a tomada de consciência das experiências vividas pelo artista e autor, e consequentemente, a (re)criação do sujeito e de seu entorno.” (Pinto, 2019, p.105)

Este diário de bordo foi utilizado para que os alunos consigam ter a perceção do caminho que estão a fazer e as competências que estão a desenvolver e a melhorar. Assim, esta ferramenta tem como objetivo principal, para além de se conseguir entender a forma como os alunos estão a sentir o processo de ensino, compreender e recolher a opinião dos mesmos sobre esse mesmo processo. Este instrumento de recolha de dados será executado de forma coletiva, ou seja, será um momento onde todos colaboram deixando a sua reflexão no final de cada aula, numa capa. Assim, no final, podemos construir ‘historicamente’ o processo.

VÍDEO-GRAVAÇÃO

Com esta técnica de recolha de dados para análise, “Não se pretende realizar um espetáculo ou contar uma história, mas apenas registar o mais fielmente e completamente possível uma determinada ação durante um determinado tempo” (Sousa, 2005, p. 201). Assim, com esta ferramenta espera-se conseguir comparar e comprovar alguma evolução numa determinada ação, uma vez que, “proporciona um bom registo que diferentes observadores podem observar, analisar, parar, voltar atrás, rever, repetindo as vezes que desejar voltar a ver uma determinada ação” (Sousa, 2005, p. 200). Nesta investigação a ação, o que estará em análise serão os elementos gímnicos. Durante a gravação, “A câmara de vídeo pode ser considerada como um instrumento de observação directa, objetiva e isenta, que regista e repete honestamente os acontecimentos tal como eles sucederam” (Sousa, 2005, p. 200), permitindo a captação de imagem e a contabilização do tempo, que nos possibilita uma análise qualitativa e quantitativa.

APRESENTAÇÃO DE DADOS E ANÁLISE

Para um melhor entendimento sobre o capítulo, este encontra-se dividido em quatro fases, onde cada uma corresponde a cada fase do estágio. Dentro de cada uma, serão apresentados os seus objetivos, uma pequena descrição onde são apresentados os exercícios realizados e metodologias utilizadas e, por fim, uma reflexão final. Assim, com este capítulo, será possível entender a linha temporal, relativamente aos acontecimentos, bem como o fio condutor de todo o estágio.

DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO

Esta fase prática de implementação do projeto de estágio desenrolou-se entre o mês de outubro de 2022 e maio de 2023, perfazendo uma duração de 7 meses de contacto direto com a turma e com a escola cooperante. O estágio começou pela fase da Observação com o propósito de averiguar se já se utilizavam elementos gímnicos no contexto de aula e conhecer a turma em questão. Depois seguiu para a Lecionação Acompanhada com o objetivo de aplicar alguns exercícios preparatórios do elemento Pino, e por fim a Lecionação Autónoma. Nesta fase, onde existiu maior contacto com a turma, o intuito prendeu-se pela aplicação de aulas completas, onde foram implementados mais exercícios relativamente a outros elementos gímnicos, como por exemplo a roda, a tesoura e o gato 360°. A colaboração em outras atividades propostas surgiu na fase da Lecionação Autónoma, no mês de abril, na semana de Projeto onde se estava a preparar apresentações para o espetáculo da Páscoa.

De seguida, serão abordadas todas as fases do estágio, partindo do que é específico da fase e de como foi implementado, os seus objetivos e uma reflexão e conclusão sobre cada uma das etapas propostas. Todas as etapas, que serão referidas de seguida, já foram mencionadas anteriormente no capítulo 5, no Plano de Ação, com a sua respetiva calendarização.

FASE 1 - OBSERVAÇÃO

OBJETIVOS

- Compreender se eram utilizados implementados alguns elementos gímnicos em contexto prático de aula de técnica de dança contemporânea;
- Perceber e conhecer a dinâmica da turma, no que diz respeito às suas relações e ambiente que se vive no tempo de aula;
- Obter a maior quantidade de informação sobre a turma, no geral, e sobre os alunos individualmente, relativamente às suas capacidades técnicas e artísticas e possíveis dificuldades;

Esta etapa inicial do estágio, que se iniciou no mês de outubro, surge num contexto em que o ano letivo já contava com um trabalho de dois meses no contexto da técnica de dança contemporânea. Assim, nesta fase, a professora cooperante já tinha construído uma estrutura de aula para o teste do 1º Período. O que permitiu uma observação clara do processo de ensino-aprendizagem através das metodologias utilizadas pela docente, na transmissão de conteúdos programáticos e nas suas correções. Das quais se destaca, a explicação prática de todos os movimentos dos exercícios, de forma fragmentada, e a aplicação de correções tanto individuais como gerais. Nesta fase, foi possível averiguar as dificuldades da turma relativamente ao tipo de exercícios propostos, incluindo o vocabulário técnico específico da técnica de dança contemporânea. Para tal, como instrumento de recolha de dados foi utilizado o Diário de Bordo para poder recolher e apontar toda a informação transmitida pela docente e recolhida através da assistência presencial das aulas. Foi aqui que se compreendeu que o único elemento gímnico utilizado pela docente era o pino e, como tal, no dia 19 de outubro de 2022 foi preenchida uma grelha de observação que permitiu realizar a análise dos fatores mais importantes e que poderiam vir a ser trabalhados numa fase posterior, mas que acaba por ser uma linha orientadora do trabalho que teria de ser feito, como por exemplo o alinhamento dos ombros com os pulsos com as ancas. Esta ferramenta foi utilizada de forma que a informação fosse referente a cada aluno de forma individual (Conferir Apêndice 3).

PINO					
	1	2	3	4	5
a) Percebe os braços quanto à sua forma e posição					
b) Compreende a relação entre a transferência de peso dos pés para as mãos					
c) Consegue alinhar os ombros com os pulsos e com as ancas					
d) Consegue manter os joelhos e os pés juntos e esticados					
e) Consegue ficar a olhar para as mãos durante a realização					

TABELA 11 - GRELHA DE OBSERVAÇÃO

Os resultados das Grelhas de Observação estão explanados no gráfico abaixo.

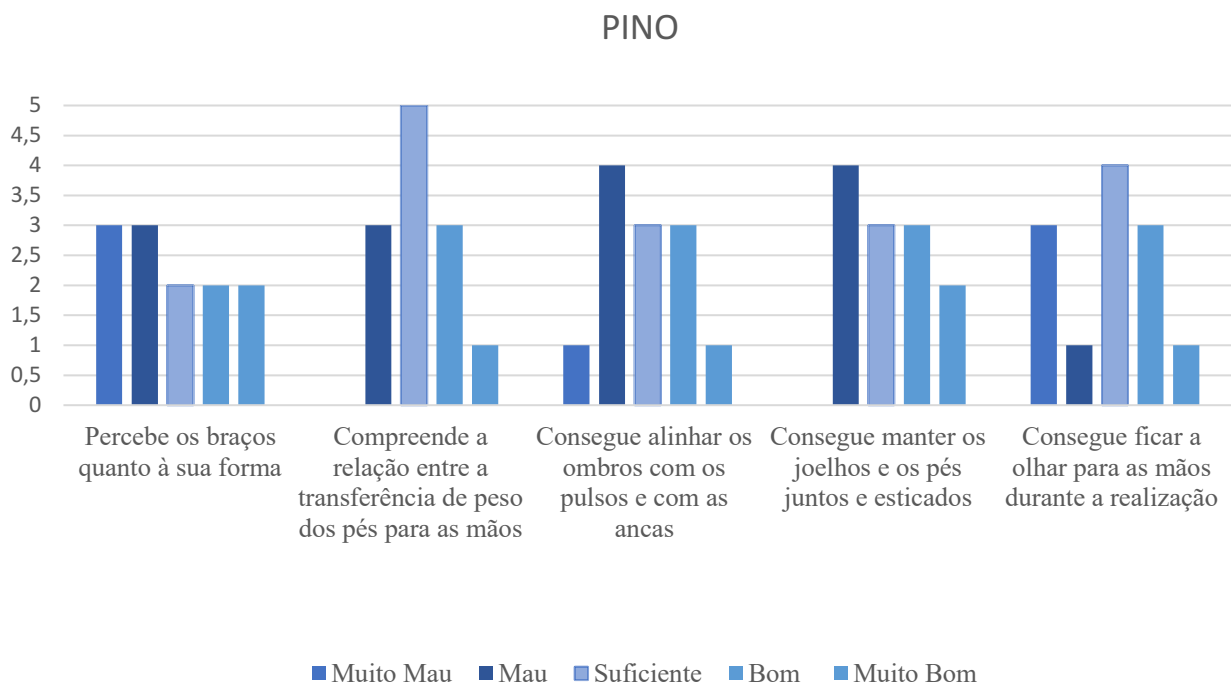


Gráfico 2 - Tratamento de dados das Grelhas de Observação – Pino

Partindo do gráfico 2, foi possível estruturar e planificar o início do trabalho prático, partindo das conclusões:

- Relativamente à forma que os braços apresentam, a maior parte turma apresentou dificuldades, assim, este foi o ponto de partida, no que diz respeito ao trabalho pratico, através da explicação e demonstração, com a utilização do espaldar como aparelhos de apoio;
- A maior parte da turma entendia a dinâmica que existe na transferência de peso entre os pés e as mãos, e por isso, este requisito foi sendo abordado, mas de uma forma menos incisiva;

- Analisando o gráfico acima, percebe-se que as maiores dificuldades da turma se prendiam pelo alinhamento entre os vários segmentos do corpo durante a execução prática do pino. Para tal, foram estruturados exercícios que serão apresentados no subcapítulo seguinte;
- Outra dificuldade que o gráfico apresenta, trata a colocação e forma das pernas e dos pés, na posição vertical invertida.

A partir destas conclusões, foi possível planificar e estruturar a fase seguinte, Lecionação Acompanhada, de forma que as dificuldades apresentadas pudessem vir a ser trabalhadas.

REFLEXÃO DA 1ª ETAPA - OBSERVAÇÃO

Após a finalização desta 1ª etapa, uma das primeiras conclusões retiradas foi que a professora titular da turma, utilizava como vocabulário técnico o elemento gímnic pino², enquadrando-o nas transferências de peso. Entende-se por transferências de peso a colocação e mudança do peso de uma parte do corpo para outra. Após esta observação, percebeu-se que, na realização do pino em que apenas uma perna chega à posição vertical, uma das dificuldades que quase todos os alunos apresentavam era a forma como realizavam essa mesma transferência, sem perceberem o alinhamento que existe entre as mãos, ombros, bacia e pernas. O pino nos exercícios da professora não era visto como um elemento estático, mas sim, como já foi referido, como uma transferência de peso e por isso não era feita a estabilização da posição vertical, como tal, um dos fatores importantes como o equilíbrio, não era uma preocupação.

Por necessidade da professora cooperante, algumas das aulas, em que foi feita a observação, aconteceu na disciplina de Repertório de Técnica de Dança Contemporânea. Neste momento a turma estava a trabalhar a peça coreográfica *Echad Mi Yodea* do coreógrafo Ohad Nahain. Esta é uma peça que trabalha bastante as capacidades cardiovasculares, que acaba por trabalhar conceitos como a resistência³ e a repetição⁴. Conceitos estes que também estão diretamente ligados, tanto com treino em dança como

² Pino é um elemento gímnic que surge a partir de um uma posição facial invertida, onde o peso do corpo é transportado e suportado pelas mãos.

³ Capacidade que o corpo tem em combater o cansaço em realizar uma certa tarefa durante um período prolongado.

⁴ Ato de voltar a fazer uma determinada “tarefa”. Este pode acontecer várias vezes seguidas.

com o treino na modalidade de ginástica. Neste caso, esses conceitos estiveram em maior destaque na fase seguinte do processo dentro do aquecimento.

FASE 2- LECIONAÇÃO ACOMPANHADA

OBJETIVOS

- Introdução do elemento gímnico – Pino;
- Melhoria da preparação física, através de exercícios no aquecimento;
- Desenvolvimento de competências técnicas, como por exemplo o equilíbrio e alinhamento nas posições estáticas;
- Aplicação de exercícios de preparação e aperfeiçoamento do pino.

O início da 2ª fase pautou-se pela necessidade de introdução e explicação da temática aos alunos, mais do que o esclarecimento teórico sobre o que era a disciplina de *TeamGym*. Foi apresentado um vídeo de um esquema de competição, para que facilitasse a compreensão da temática e dos objetivos da proposta do estágio e do trabalho a ser desenvolvido ao longo do ano letivo. Este vídeo clarificou algumas questões relativamente à qualidade de movimento que era utilizado na parte coreográfica, que foi umas das questões que foi levantada por parte dos alunos. Foi também explicado que, apesar de a aula ter uma ligação à ginástica, esta não se iria tornar uma aula de ginástica.

Partindo das reflexões feitas no final da primeira fase, onde se percebeu que o pino era utilizado como parte do vocabulário técnico sem a estabilização da posição, esta segunda etapa foi planificada com a professora cooperante, no sentido de combater as dificuldades dos alunos na realização do pino, como elemento gímnico, apesar de a professora titular já o utilizar como vocabulário na secção das transferências de peso. Para tal, foram estruturados exercícios de preparação realizados tanto no espaldar como nas paredes, de forma a melhorar o alinhamento e o equilíbrio no momento de realizar o pino nos exercícios pretendidos e que mais tarde iriam fazer parte do teste. O teste seguia uma matriz (ANEXO 2 e 3) feita pela professora cooperante sendo uma das formas de avaliação. Chegou-se também à conclusão que seria importante trabalhar a preparação física, para que os alunos conseguissem responder de uma forma mais eficaz àquilo que lhes era solicitado ao longo da aula, por ambas as professoras. Assim, nesta fase, a

intervenção pedagógica passaria por se concentrar no aquecimento que englobava os exercícios de preparação física e, por fim, seria a implementação dos exercícios planeados, ficando com 30 minutos da aula, em que várias vezes se estendeu até aos 45 minutos, sendo que todas as aulas tinham uma duração de 90 minutos.

De seguida será apresentado a explicação dos exercícios que foram trabalhados, no aquecimento. O aquecimento, que se localiza no início de uma aula, promove a preparação e ativação do corpo para a atividade subsequente. Este conceito, segundo Xarez (2012), implica um grupo de exercícios que preparam a pessoa, tanto do ponto de vista físico como psicológico, para a prática física. Relativamente à parte física, Xarez (2012), diz-nos que o aumento da temperatura corporal interna é um fator importante para a estimulação do sistema neuromuscular. Já na parte psicológica, o mesmo autor, define como “(...) toda a preparação mental para o que vem a seguir, materializada em processos de concentração na tarefa(...)” (Xarez, 2012, p.30). Um dos fatores importantes para a realização do aquecimento antes da prática física, para além da preparação motora e psicológica, “(...) passa pela prevenção de lesões” (Xarez, 2012, p.28).

Partindo destes conceitos e das suas importâncias para o desenvolvimento motor e psicológico do aluno, o aquecimento tinha a duração aproximadamente entre 15 minutos, onde era feito, inicialmente, uma corrida de forma a trabalhar a parte cardiovascular e a resistência. Esta corrida era feita de várias formas, que podia variar entre a corrida normal, corrida com joelhos ao peito (*skippings* à frente), corrida lateral, e por fim *skippings* atrás. Depois passava-se para um aquecimento articular, onde eram ativadas as articulações dos pés, mãos, ombros e bacia. Através de rolamentos atrás com subida a salto extensão, pranchas de braços, de antebraços, e laterais, abdominais de joelhos ao peito, abdominais com as pernas esticadas, era trabalhada a força que iria ser necessária para os exercícios propostos mais à frente. A flexibilidade, onde foram introduzidos elementos gímnicos, foi trabalhada através da execução de pontes, fechos, folhas e espargatas. Estes elementos gímnicos são avaliados na disciplina de *TeamGym*, dentro dos elementos de flexibilidade como podemos ver na figura seguinte.

As tabelas do CoP servem de guia para a execução do elemento, relativamente à especificidade de cada um, assim como as suas respetivas tolerâncias. Entende-se por tolerância a margem de erro que é possível, para que um juiz decida aceitar ou não o

elemento como válido e isto direciona-se aos ângulos, alturas, rotações e posições. Juntamente com as características de cada elemento, este vem acompanhado com uma imagem ilustrativa de modo a facilitar a interpretação, visto que deverá ser clara a forma como os elementos são vistos, porque o CoP é um recurso utilizado internacionalmente. Esta tabela, conferir tabela 4, também indica qual é o código e o valor de dificuldade que cada elemento tem, o que pode vir a ser um fator determinante no momento da escolha. Esse valor pode variar entre 0.2 e 1.




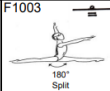
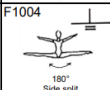




4 Flexibility Elements					
The text contains the definition of the element and the picture is a guideline					
All gymnasts of the team have to do the same flexibility element, which must be performed at the same time according to the choreography. In the flexibility element, the position must be clearly shown, but does not have to stay still. The legs must be straight and the leg separation requirement must be fulfilled (15° tolerance). Showing additional flexibility or smaller hip/knee angles does not affect the difficulty value. The upper body fold requirement must be totally fulfilled, no tolerance.					
Flexibility elements	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Straddle pike sitting fold leg separation must be at least 90° F401: upper body folded 45° F801: upper body folded all the way down, chest on the floor		F401  Japana 45°		F801  Japana	
Piked fold A version: Standing B version: Sitting In piked fold the chest/shoulders must touch straight legs. Legs must be together (15° tolerance).				F802A/B  Standing/sitting pike fold	
Split with 180° leg separation The position of the upper body is optional for the team.					F1003  180° Split
Side Split with 180° leg separation The position of the upper body is optional for the team.					F1004  180° Side split
Bridge Position and angle of the free leg defines the element. Shoulders must be at least on top of the hands (as defined by a vertical straight line through the centre of the shoulders). No tolerance in free leg height.		F405  Thigh vertical	F605  Leg 45° from vertical	F805  Leg vertical	F1005  Leg vertical

FIGURA 5 - ELEMENTOS DE FLEXIBILIDADE

INTRODUÇÃO AO ELEMENTO DO PINO

Para a introdução deste elemento e de todos os exercícios a metodologia passou pela explicação verbal e posteriormente a demonstração prática de cada exercício. Assim, foram propostos à turma exercícios individuais e em duplas que podiam ser realizados com o apoio do espaldar ou num espaço livre de obstáculos como será o ideal para o estúdio de dança. A turma tinha, nos dias do estágio, aulas ou no Estúdio 1 ou no Estúdio 3. O Estúdio 1, para além do seu espaço amplo, que era um fator positivo, também tinha 12 espaldares o que favorecia um certo tipo de trabalho ao contrário do Estúdio 3 que era mais pequeno e não tinha espaldares. O trabalho, nomeadamente do pino, utilizando os espaldares, como aparelho de suporte, permitiu trabalhar o alinhamento e o equilíbrio, e tornou possível o trabalho a pares proporcionando o trabalho autónomo.



FIGURA 6 - PINO

O primeiro exercício proposto tinha o objetivo de os alunos perceberem como é o alinhamento do corpo, como mostra na imagem, em relação ao apoio das mãos. Assim, durante a execução do elemento, todo o corpo deverá estar alinhado, as mãos com os ombros e os ombros com a bacia, e onde as pernas se encontram no seguimento do corpo com as pernas juntas e os pés esticados. Para tal foi necessário utilizar o espaldar como aparelho de apoio como uma ferramenta bastante importante para o desenvolvimento deste trabalho. Assim, o exercício consistia na realização do pino contra o espaldar, onde, as costas estariam em contacto com o espaldar. Posteriormente, o mesmo exercício passou a ser realizado dois a dois onde um dos elementos fazia o pino e o outro segurava lateralmente e, com esta forma, foi possível trabalhar a confiança entre os alunos e introduzir um aspeto relevante no *TeamGym*, que consiste no trabalho em equipa e a cooperação.

O segundo exercício para além de trabalhar o alinhamento corporal, tinha como objetivo trabalhar o equilíbrio no pino na estabilização da posição vertical. Para tal, os alunos, em detrimento do pino contra a parede, realizavam já com as mãos no chão a subida dos pés no espaldar até chegarem à posição do pino. Tendo como objetivo tocar com a cabeça no espaldar, como mostra a seguinte imagem.



FIGURA 7 - EXERCÍCIO NO ESPALDAR



FIGURA 8 – EXERCÍCIO NO ESPALDAR

Após aplicação destes exercícios, percebeu-se que havia uma dificuldade da turma em alinhar a zona pélvica com os ombros, assim, foi necessário pensar num exercício que pudesse ajudar a combater esta dificuldade. Este consistia em realizar um ângulo de 90º entre as pernas e o tronco com o peso do corpo nas mãos e com os pés apoiados na parede, como mostra a seguinte figura.



FIGURA 10 - ALINHAMENTO ENTRE A BACIA E OS OMBROS



FIGURA 9 - ALINHAMENTO ENTRE A BACIA E OS OMBROS

Posteriormente, e na continuação do melhoramento do alinhamento entre as principais partes do corpo envolvidas (mãos, ombros, bacia), foi pedido para na posição anterior alinharem também uma perna, apenas tendo um pé em contacto com a parede.



FIGURA 12 - EXERCÍCIOS DE ALINHAMENTO ENTRE A PERNA, BACIA E OMBROS



FIGURA 11 - EXERCÍCIOS DE ALINHAMENTO ENTRE A PERNA, BACIA E OMBROS



FIGURA 14 - EXERCÍCIOS DE ALINHAMENTO ENTRE A PERNA, BACIA E OMBROS



FIGURA 13 - EXERCÍCIOS DE ALINHAMENTO ENTRE A PERNA, BACIA E OMBROS (GINASTA)

O último exercício consistia no trabalho de pensar na forma como este elemento poderia ser inserido numa frase de movimento⁵. Para tal, os alunos teriam de realizar o pino contra a parede e, ao baixarem a posição, realizarem um *rolling* de forma livre. Trabalhando assim, a continuidade e a forma como o corpo chega e sai do chão, ou seja, as transições de nível. Este exercício acontecia em *loop*, ou seja, os alunos realizavam o pino na parede, baixavam e continuavam o movimento num *rolling*, de seguida voltavam a realizar o pino na parede. Com isto conseguiam trabalhar, para além dos elementos técnicos, a noção do alinhamento corporal, a estabilização pélvica e da cintura escapular

⁵ Entende-se por frase de movimento, um conjunto de vários movimentos inseridos numa sequência lógica com o propósito de trabalhar algum segmento de aula e um conjunto de competências técnicas e artísticas no decorrer da aula de técnica de dança contemporânea.

e também o controlo das transferências de peso e gestão dos vários apoios num contexto de pequeno fraseamento do movimento.



FIGURA 15 - PINO CONTRA PAREDE



FIGURA 16 - PINO CONTRA O ESPALDAR
(GINASTA)



FIGURA 17 - PINO CONTRA A PAREDE

REFLEXÃO DA 2ª FASE – LECIONAÇÃO ACOMPANHADA

Após a finalização desta fase, foi perceptível que muitos exercícios que foram aplicados, inicialmente, tornaram-se desafiantes para a maior parte dos elementos da turma. Uma parte dos alunos demonstrou algum receio de caírem do espaldar por perderem o contato com o mesmo e por sentirem que se podiam magoar ao realizar algum exercício ‘contra’ o espaldar. Visto que os exercícios, que estão apresentados na tabela 12, tinham como propósito construir e melhorar o alinhamento corporal muitos dos exercícios foi a primeira vez que realizaram em contexto de aula, o que requereu uma atenção e explicação mais cuidada. Assim, em certos momentos, dos exercícios propostos, os alunos mostraram algum receio na sua realização o que acabou por se tornar um aspeto positivo, uma vez que o trabalho sobre o ultrapassar o medo, reforçou a confiança, melhorando e fortalecendo a relação professor-aluno

Esta fase tornou-se bastante pertinente porque estes exercícios foram aplicados depois do aquecimento, mas antes da realização dos exercícios da professora cooperante. Assim, todas as correções que foram dadas durante os exercícios, foram logo aplicadas diretamente nos exercícios da professora cooperante, uma vez que, ela utilizava o pino. Com isto, foi perceptível algumas melhorias relativamente à colocação das mãos e ao alinhamento entre as mãos e os braços.

O pino foi o primeiro elemento a ser trabalhado/implementado, uma vez que a professora cooperante já o utilizava. Assim, este trabalho inicial, suportou o trabalho que já estava a ser desenvolvido e, na visão dos alunos, entre conversas de corredor, foi muito produtivo, visto que podia existir uma aplicabilidade no contexto da aula que já estava construída.

De seguida será apresentada um quadro resumo dos exercícios propostos, bem como os seus objetivos.

QUADRO RESUMO	
EXERCÍCIO	OBJETIVO
1- Pino contra o espaldar (As costas a tocar no espaldar)	Trabalhar o alinhamento
2- Pino no espaldar (A barriga no espaldar)	Trabalhar o equilíbrio
3- Angulo de 90º com os pés na parede	Trabalhar o alinhamento entre a bacia e os ombros
4- Angulo de 90º com um pé na parede	Trabalhar o alinhamento entre a bacia, ombro e as pernas

TABELA 12 - RESUMO

Analisando a tabela 12, percebemos que cada exercício que foi proposto, correspondia a um objetivo com o propósito de trabalhar as qualidades técnicas que o pino exige, nomeadamente, como já foi referido anteriormente, o alinhamento entre os vários segmentos do corpo e o equilíbrio na posição invertida. Recorrendo à tabela 11 e ao gráfico 3, referente à grelha de observação e ao tratamento dos dados da mesma, feita no início do projeto, conseguimos perceber que o exercício 3 desenvolve o alinhamento entre os ombros, mãos e ancas. Da mesma forma que os exercícios 1 e 2, para além de trabalharem o alinhamento corporal, proporcionam uma consciência sobre a posição e forma dos joelhos e dos pés.

FASE 3 - LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

OBJETIVOS

- Discutir, com a professora titular, sobre os exercícios e elementos propostos, de forma que estejam de acordo com os objetivos;
- Implementar elementos gímnicos novos que a professora cooperante não utilizava na estrutura de aula;
- Criar e implementar exercícios com mais elementos gímnicos e transições para os mesmos: o gato 360º, a tesoura e a roda;

- Trabalhar a ligação dos elementos gímnicos com o vocabulário da Técnica de Dança Contemporânea;

Nesta fase, com mais horas de contacto direto com a turma, foram inseridos novos elementos gímnicos como: roda, gato 360° e tesoura. Uma vez que se dispunha de mais tempo de aula, estes elementos foram introduzidos também em exercícios que acabariam por fazer parte do teste do 2º Período. Na nomenclatura do *TeamGym* a roda é um elemento que está inserido nos elementos acrobáticos, já o gato 360° e a tesoura estão inseridos nos elementos de saltos (*Leaps*) onde a chamada é feita a um pé e a receção é feita tanto a um como dois pés. A grande diferença entre estes elementos e o Pino, é que durante a realização destes elementos existe sempre uma deslocação espacial e não tem um momento de estabilização de uma posição de equilíbrio/estática.

À semelhança do que foi feito para trabalhar o pino, também foram introduzidos exercícios específicos para o desenvolvimento dos novos elementos gímnicos, que foram aplicados logo após a fase de aquecimento. Da mesma forma que o trabalho a pares que foi feito anteriormente, também na roda o trabalho cooperativo foi proposto de forma a desenvolver o olhar crítico.

INTRODUÇÃO AO EXERCÍCIO DE RODA

De forma a entender melhor quais os pontos que são necessários a ter em conta para o início do trabalho, no que diz respeito à realização da roda, foi preenchida uma grelha de observação no dia 4 de janeiro de 2023. Esta grelha foi preenchida relativamente a cada aluno. Depois da análise das grelhas (Conferi apêndice 4), percebeu-se que o trabalho teria de iniciar pela explicação do alinhamento e colocação das mãos na roda, visto que foi na primeira alínea da grelha que a turma se mostrou com mais dificuldades.

RODA					
	1	2	3	4	5
a) Percebe o alinhamento entre o pé da frente e a colocação das mãos na fase inicial do movimento					
b) Compreende e realiza a trajetória das pernas durante a execução					
c) Realiza o movimento como se fosse um só					
d) Finaliza o movimento com os pés em paralelo lateralmente					

TABELA 13 - GRELHA DE OBSERVAÇÃO RODA

Os dados recolhidos a partir das Grelhas de Observação, estão expostos no Gráfico abaixo.

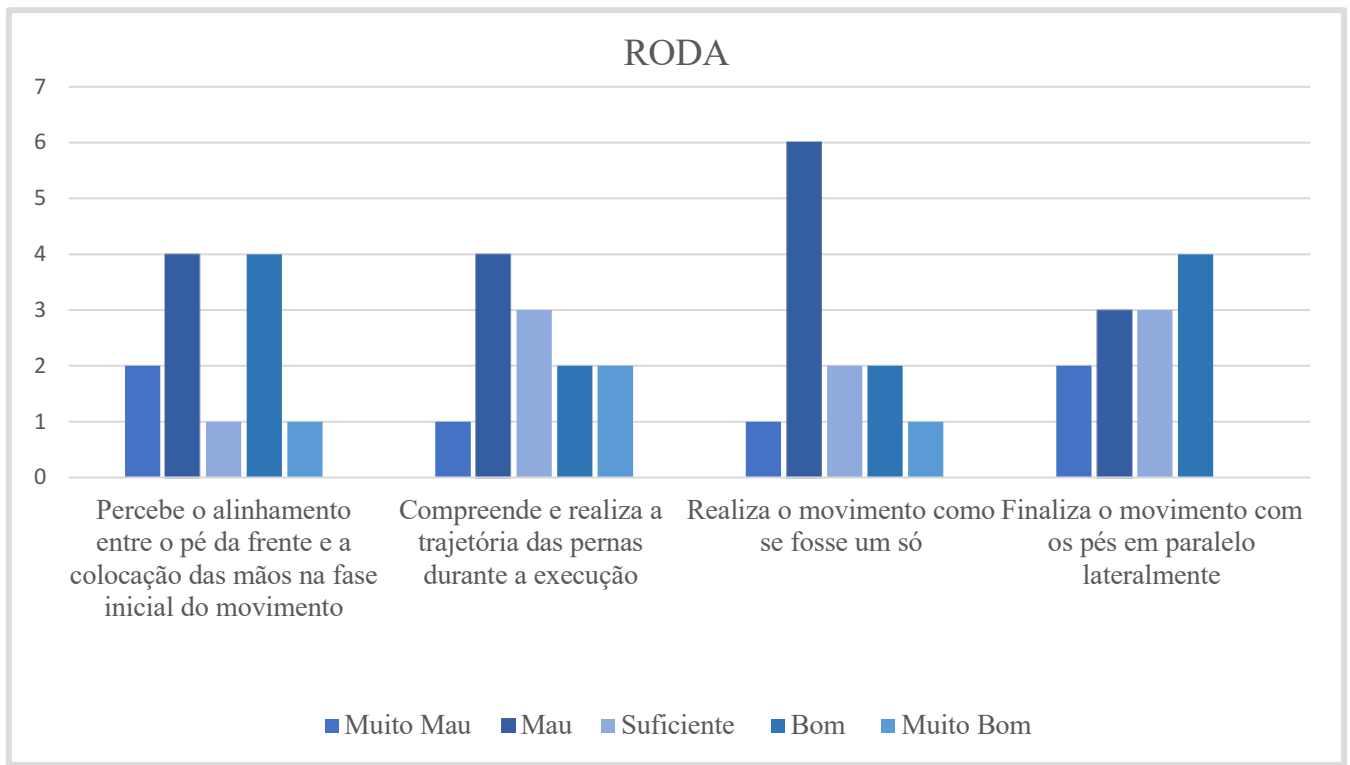


GRÁFICO 3 - TRATAMENTO DE DADOS DAS GRELHAS DE OBSERVAÇÃO - RODA

Partindo do Gráfico 3, e com o propósito de estruturar o início do trabalho a ser desenvolvido relativamente a este elemento gímnico, conclui-se que:

- A maior dificuldade prendia-se pelo facto de realizarem o movimento fragmentado e não como um só, visto que, havia momentos de pausa entre a colocação das mãos e o lançamento das pernas;
- O alinhamento entre as mãos e a perna da frente, também foi uma dificuldade apresentada de uma forma significativa, e como tal, também esta teve de ser desenvolvida, uma vez que, este alinhamento inicial é o que vai condicionar a trajetória das pernas no ar. Assim, esta dificuldade teve de ser trabalhada de forma individual, de maneira que cada aluno entendesse o seu próprio alinhamento;
- A trajetória das pernas, também foi um trabalho essencial ser desenvolvido, visto que, existiram alunos que o lançamento das pernas

acontecia no eixo horizontal, em relação ao chão, e não no eixo vertical (plano sagital), quebrando o alinhamento entre as pernas e a bacia;

- A finalização do movimento, foi um requisito, apenas teórico, neste momento de avaliação diagnóstica, uma vez que, este elemento iria ser introduzido numa frase de movimento da Técnica de Dança Contemporânea, esta finalização iria ser desenvolvida em relação conjunta com a Técnica de Dança Contemporânea. Por isso, esta avaliação surge no intuito de entender a forma de como eles finalizavam o elemento.

Para melhor compreensão deste elemento, este inicia numa posição vertical com um pé à frente esticado e os braços elevados e esticados, alinhados com o tronco⁶, na continuidade do ombro. O movimento inicia com uma inclinação do tronco e projeção dos braços para a frente, onde se vai apoiar uma mão de cada vez no chão. Durante este processo o tronco realiza uma pequena rotação de $\frac{1}{4}$ de volta. Quando acontece o primeiro contacto das mãos com o chão, a perna que está atrás é lançada no plano sagital com a extensão do joelho, mantendo o máximo afastamento possível entre ambas as pernas, até voltar à posição vertical.

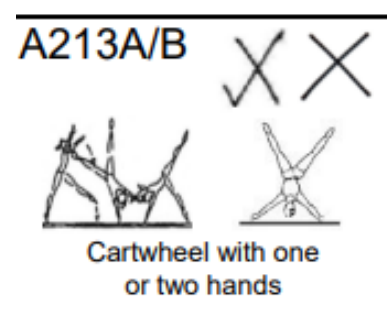


FIGURA 18 - RODA

Este é o elemento base, a partir daqui tudo o que foi ensinado relativamente à roda, já são variações que permitem o cumprimento e o estudo dos objetivos propostos no início do projeto.

Após a realização das primeiras rodas pela turma, uma dificuldade que foi sentida na generalidade da turma, foi a falta de amplitude tanto na colocação das mãos como no lançamento das pernas. Para tal, foi aplicado um exercício para que estas dificuldades pudessem ser melhoradas. Assim, o exercício consistia em colocar um objeto com alguma altura, por exemplo, livros ou um monte de roupa, de forma a criar um obstáculo. Assim,

⁶ Por tronco, entende-se como sendo a coluna vertebral, constituída pela cervical (lordose, 7 vertebrae), dorsal (cifose, 12 vertebrae), lombar (lordose, 5 vertebrae), sacro e o cóccix. A coluna vertebral tem como função a mobilidade, suporte do peso do corpo, proteção e o amortecimento.

o aluno virado de frente para o obstáculo teria de realizar um alongamento maior dos braços para fazer a roda e as pernas acabariam por aumentar a sua amplitude naturalmente devido à maior distancia de tem de percorrer. Este exercício foi aplicado em todas as rodas que serão apresentadas de seguida.

- RODA PARA JOELHOS

A maior diferença desta variante da roda apenas tem haver com a finalização da posição. No final, em vez de se voltar à posição vertical, o aluno teve de afastar a segunda perna a ser lançada para o chão, fletindo o joelho de forma a criar um ângulo de 90° entre a coxa e a perna, sendo que a primeira parte do corpo que entra em contacto com o chão é o pé. Nesta finalização é necessário que exista um maior controlo do peso na receção do corpo ao chão, para que não haja um impacto doloroso para o pé e também para o joelho.

- RODA PARA POSIÇÃO SENTADA

À semelhança da variante anterior a diferença tem apenas a ver com a finalização da posição. Esta termina numa posição sentada com uma perna esticada e a outra fletida, para tal, quando o primeiro pé chega ao chão o braço da perna de frente, no momento inicial, roda 180° perdendo o contacto com o chão o que obriga o troco a rodar. Também, em comparação com a variante anterior, é necessário que haja um controlo na receção do corpo ao chão.

- GATO 360°

Neste exercício é necessário a realização de uma chamada, ou seja, uma preparação para a execução do salto. Essa chamada acontece com um pé da mesma forma que a receção. Normalmente essa chamada é feita por troca passo, mas sem obrigatoriedade nenhuma que assim seja. O elemento acontece pela elevação dos joelhos, com uma perna de cada vez, enquanto o corpo realiza uma rotação de 360°.

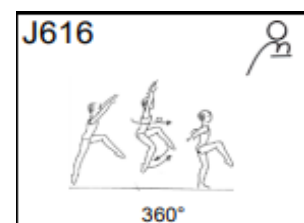


FIGURA 19 - GATO

A seguinte grelha de observação, foi utilizada como recurso avaliativo (Conferir anexo 6), em comparação com os outros elementos anteriores, de forma a ser possível perceber quais os pontos a serem trabalhados no futuro.

GATO					
	1	2	3	4	5
a) Consegue realizar o salto engrupado					
b) Consegue subir o joelho de forma a criar um angulo de 90º entre a coxa e o tronco					
c) Consegue realizar a rotação de 360º durante o salto					
d) Realiza a receção a um pé					
e) Utiliza os braços como auxílio na rotação					

TABELA 14 - GRELHA DE OBSERVAÇÃO GATO

Os dados tratados a partir das Grelhas de Observação, estão apresentados no gráfico seguinte, bem como as conclusões que foram tiradas.

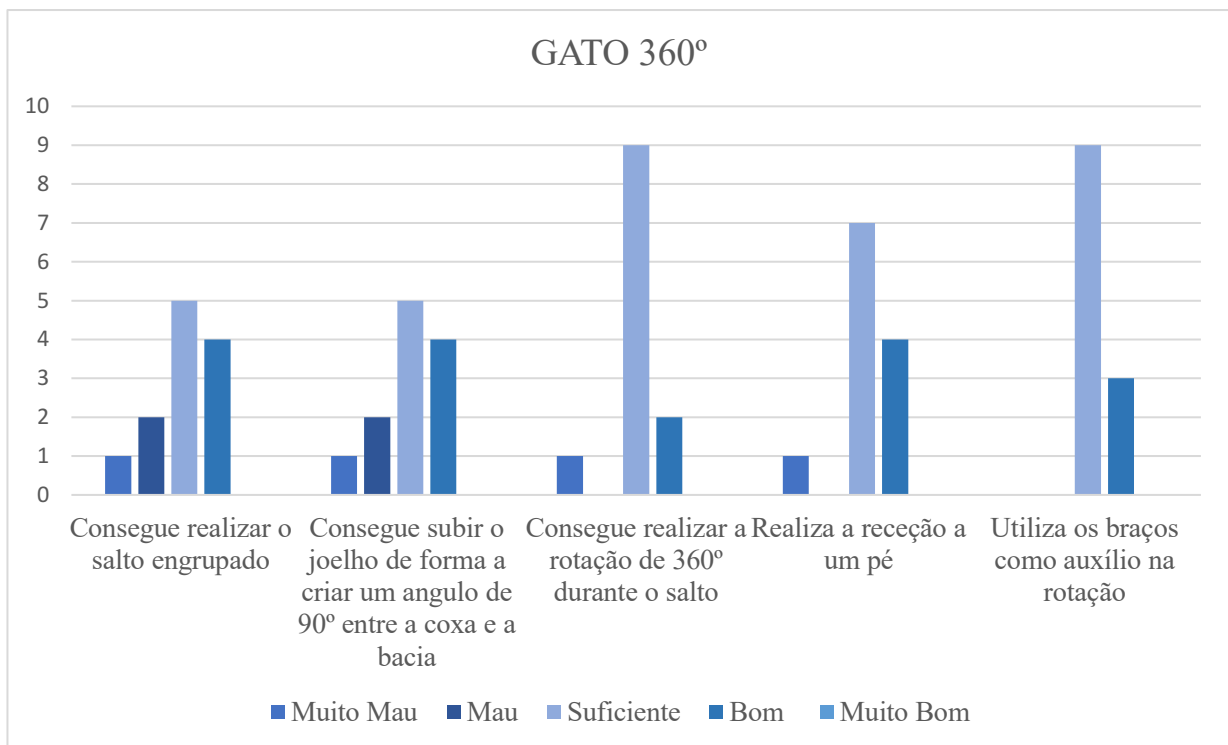


GRÁFICO 4 - TRATAMENTO DE DADOS DAS GRELHAS DE OBSERVAÇÃO - GATO 360º

- Este foi o elemento, que apesar de ter sido o menos abordado, que apresentou melhores resultados, ou seja, que os alunos após a transmissão do exercício melhor conseguiram executar, apesar de ninguém ter conseguido ser avaliado com “Muito Bom”;
- Uma das dificuldades prendia-se pela subida dos joelhos à linha da cintura, criando um ângulo de 90° entre a bacia e a coxa, o que define o salto engrupado;
- O facto de os braços serem uma parte importante no momento da rotação da dança, torna a introdução dos braços neste exercício quase que automática, e por isso a turma apresentou bons resultados neste requisito;
- Só um aluno é que apresentou maiores dificuldades em vários aspetos relativamente a este elemento, representado no gráfico acima, e como tal, as correções foram mais diretas o que acabou por ajudar o próprio aluno a atingir os objetivos referentes ao Gato 360°;
- Analisando o gráfico e depois de perceber a facilidade que a maior parte da turma apresentou, uma coisa que teria sido alterada era o número de rotações, ou seja, ter-se-ia introduzido mais 180° de rotação.

Este elemento foi ensinado como um só, ou seja, não foi fragmentado em partes, mas sim, todo junto. No momento de transmissão deste elemento foi possível verificar que um dos maiores desafios era manter o tronco vertical durante a rotação de 360°. Como tal, foram realizados exercícios em diagonais com o objetivo de trabalhar a estabilização do tronco bem como a rotação, assim foram feitos os seguintes exercícios:

Exercício 1- Em diagonal com os braços à altura dos ombros, teriam de realizar a chamada e a receção do salto só com a subida dos joelhos a 90°, sem rotação.

Exercício 2- Em diagonal com os braços à altura dos ombros, teriam de realizar a chamada para o salto com a subida dos joelhos a 90°, com uma rotação de 180°. Durante a rotação os braços recolhiam para a zona do tronco.

Exercício 3- Em diagonal, teriam de realizar a chamada para o salto com a subida dos joelhos a 90°, com uma rotação de 360°. Durante a rotação os braços recolhiam para a zona do tronco.

Após a realização destes exercícios, o elemento foi inserido num exercício de aula de Técnica de Dança Contemporânea, numa sequência de saltos em diagonais.

- TESOURA

Na mesma linha de pensamento do elemento anterior, a realização da tesoura exige uma chamada a um pé e a receção a outro pé. A execução deste elemento passa elevação de ambas as pernas com a máxima extensão do joelho formando um ângulo de 135° entre ambas as pernas.

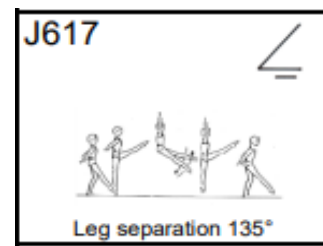


FIGURA 20 - TESOURA

À semelhança de todos os outros elementos, no momento de ensinar o elemento em questão foi aplicada uma grelha de observação (Verificar apêndice 5), com os pontos mais importantes serem avaliados.

TESOURA					
	1	2	3	4	5
a) Consegue realizar o lançamento das pernas					
b) Atinge a amplitude entre as pernas de 135°					
c) Mantém o tronco vertical e reto					
d) Consegue realizar a chegada ao chão a um pé					
e) Entende a dinâmica do movimento					

TABELA 15 - GRELHAS DE OBSERVAÇÃO TESOURA

Os dados recolhidos das Grelhas de Observação estão apresentados no seguinte gráfico.

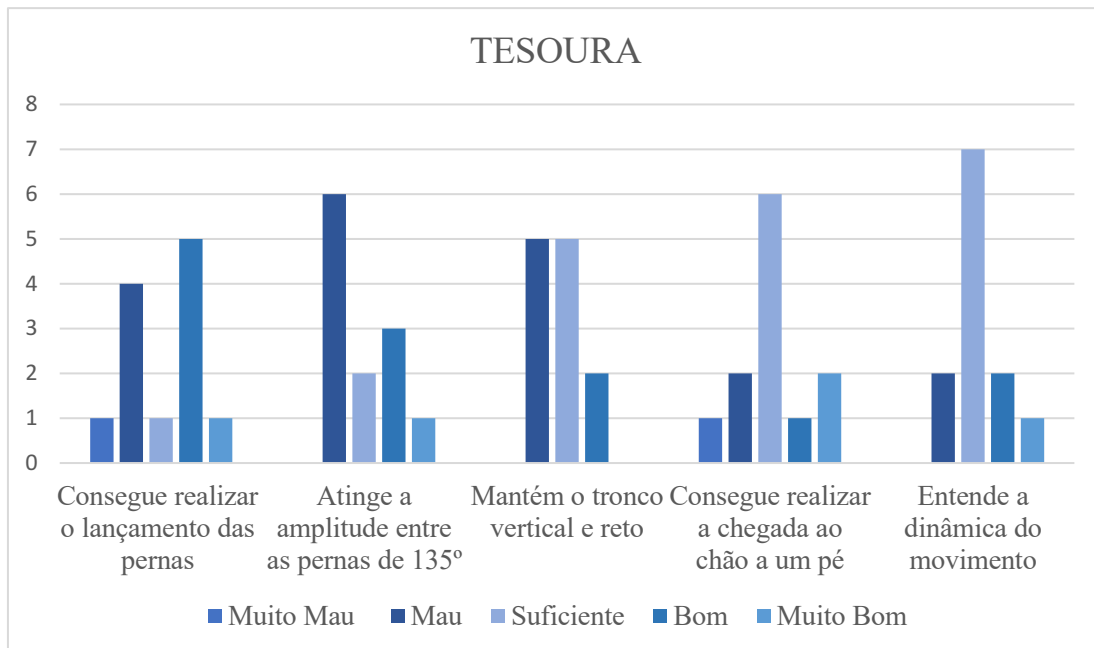


GRÁFICO 5 - TRATAMENTO DE DADOS DAS GRELHAS DE OBSERVAÇÃO - TESOURA

Analisando o gráfico 5, concluiu-se que:

- A maior dificuldade que este elemento registou, foi a amplitude entre as pernas no momento de salto, para tal, foi necessário a implementação de exercícios para trabalhar esta lacuna;
- Relativamente ao lançamento das pernas, a maior dificuldade relacionava-se com o facto de acontecer com as pernas esticadas, para tal, os exercícios de flexibilidade implementados no ponto anterior também vieram ajudar neste propósito;
- No momento de realizar o lançamento das pernas, alguns alunos tiveram dificuldades em manter o tronco vertical, visto que ao lançar as pernas todo o corpo ficava fora do ar, e o tronco acabava por oscilar. Neste sentido, foi aplicada uma ajuda física, ou seja, quando o aluno estava a realizar o salto, estava a ser segurado na zona do tronco, com o intuito de não haver oscilações do mesmo;
- Um aspeto bastante positivo, passou pelo facto da maior parte da turma ter entendido a dinâmica do elemento, a cadência e a forma de como ele acontecia,

visto que ajudou bastante para dar continuidade ao movimento, e assim, ao cumprimento dos objetivos desta proposta.

Depois do preenchimento da grelha e da observação direta em aula da turma a realizar o exercício, entendeu-se que um dos pontos a trabalhar seria, à semelhança do elemento anterior, a estabilização do tronco no momento da subida das pernas e na amplitude de 135° que o elemento exige entre as pernas. No sentido de trabalhar e desenvolver estas dificuldades, relativamente ao elemento, foram pensados alguns exercícios que foram implementados tanto no aquecimento como nas diagonais com deslocamento.

Exercício 1- No final do aquecimento e no final da aula, existia sempre um momento para trabalhar a flexibilidade, visto que este exercício assim o exige. Neste momento eram trabalhadas as várias espargatas (frontal e laterais com as ambas as pernas) e alguns exercícios de alongamento dos membros inferiores. Estes exercícios tinham como propósito trabalhar a amplitude entre as pernas no momento do salto.

Exercício 2- Em diagonal, foram feitos vagões, com o propósito de trabalhar a estabilização do tronco, onde a amplitude exigida era só de 90°. Como tal, os alunos realizavam a chamada e a receção do salto, mas a amplitude do lançamento das pernas era menor. Os braços ficavam sempre à altura dos ombros. De aula para aula, a amplitude que era pedida ia aumentando, de forma que chegasse ao pretendido de uma forma mais gradual.

Depois do exercício 2 ser realizado várias vezes, e de o elemento ser implementado num exercício de saltos de Técnica de Dança Contemporânea, já era pedido que o aluno realizasse com a amplitude desejada.

REFLEXÃO FASE 3- LECIONAÇÃO AUTÓNOMA

No momento de ensinar a roda, o maior problema identificado, foi a dificuldade em realizar a roda com ambas as pernas à frente. Havia facilidade em executar com uma das pernas à frente, ou seja, iniciadora do movimento, mas quando trocavam para a outra perna existia uma dificuldade em manter a rotação das pernas no ar, bem como a amplitude desejada. Este elemento foi dos primeiros a ser introduzido dentro de uma frase de movimento de deslocações em diagonal e, como tal, inicialmente a colocação dos

braços era realizada como um exercício de ginástica. Só depois do elemento estar consolidado é que houve a modificação dos braços de forma a quebrar a preparação para o elemento, tornando o movimento mais ligado e contínuo. Nesta mesma frase de movimento, foi também introduzido o elemento gímnico a tesoura, com a mesma ideia relativamente à colocação dos braços. Inicialmente com os braços de forma que houvesse uma preparação para o momento da realização e, depois da consolidação do elemento, existiu uma adaptação dos membros superior de forma que, mais uma vez, o movimento fosse contínuo e sem quebras de energia.

Durante toda esta última fase do estágio, houve uma comunicação com a professora cooperante relativamente ao trabalho que iríamos fazer, de forma que houvesse uma articulação dos conteúdos de ambas as partes. O mais interessante é que, em alguns momentos, a professora cooperante foi comunicando previamente o que iria fazer em determinado exercício de forma que houvesse uma preparação para ajudar os alunos em determinado movimento. Por exemplo, num exercício de chão a professora cooperante tinha como objetivo introduzir uma roda de antebraços, que no início nem estava planeado ser abordada neste projeto, porém, acabou por ser trabalhada no estágio de uma forma muito sublime, para coadjuvar o trabalho da professora cooperante, visto que, ela entendeu que poderia haver formas mais eficazes de ensinar, provenientes do mundo da ginástica. O que acaba por ser um aspeto positivo relativamente à proposta feita e aos objetivos do estudo. O diálogo esteve sempre presente, desde o primeiro dia, e como tal as coisas foram acontecendo de uma forma bastante natural.

O final desta fase, que ditou o término do estágio, a meio do 3º período, foi um pouco como que uma quebra no trabalho que estava a ser desenvolvido. Porém os exercícios que tinham sido previamente construídos com a turma foram continuados pela professora cooperante, uma vez que, já estava previsto que assim fosse. Assim, com isto, ficou acordado que o trabalho iria ser desenvolvido até o fim, que a professora iria dar continuidade a esse mesmo trabalho.

FASE 4 - COLABORAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES

Por fim, nesta última fase que aconteceu no Espetáculo final do 2º Período do 2º e 3º Ciclo, foi possível experienciar o outro lado de ser professor, onde para além de

ensinar, o professor acaba desempenhar funções ligadas à produção de espetáculo. Neste bloco de tempo que teve a duração de uma semana, foi necessária a colaboração na organização de saídas e entradas em palco, assim bem como nas ligações entre as várias coreografias que integravam o espetáculo. Já na sala de espetáculos da Biblioteca de Marvila, foi necessário dar suporte à equipa técnica, nos ensaios de *spacing* em palco e na regi dando entradas e saídas de luzes e músicas.

DIÁRIO DE BORDO COLETIVO- ANÁLISE DO SEU CONTEÚDO

O Diário de Bordo Coletivo, foi um dos instrumentos de recolha de dados, que visava aferir o entendimento dos alunos ao longo do processo de estágio. A análise dos resultados deste instrumento baseou-se nas perguntas que foram feitas aos alunos tendo estas sido agrupadas tematicamente, assim como, as respostas que foram dadas. Ainda dentro dos agrupamentos, existiram pequenos grupos de perguntas que tinham o propósito de recolher informação sobre:

- *Feedback*;
 1. Dificuldades
 2. Como se sentiam
- Aferir o conhecimento técnico;
 1. Sobre o conteúdo da prática de *TeamGym*

2. Sobre o conteúdo programático da Técnica de Dança de Contemporâneo

- Dificuldades;
 1. Sobre os elementos gímnicos da prática de *TeamGym*
 2. Sobre o vocabulário da Técnica de Dança de Contemporâneo
- Metodologias e pedagógicas utilizadas;

Para melhor compreensão dos resultados serão apresentadas algumas palavras-chaves, com as reflexões que os alunos foram expressando.

As perguntas, que previamente foram pensadas, foram direcionadas para determinados momentos da aula, ou relativamente a um conteúdo específico relacionado com o programa ou com a implementação do estágio. A questão de cada aula, era transmitida logo no início, para que os alunos fossem refletindo ao longo da aula. Esta estratégia foi pensada, de forma que o aluno fosse uma parte integrante e um agente ativo no processo ensino-aprendizagem.

De seguida serão apresentadas algumas conclusões e informações que os alunos retiveram durante todo o processo, relativamente aos elementos gímnicos. Para melhor entendimento, as perguntas que foram feitas relativamente a cada elemento são as seguintes:

- O que é necessário para realizar o pino, a roda, a tesoura e o gato 360º?
- Que dificuldades sentiam em cada elemento?
- O que acontece ao corpo quando os realizamos?
- Que parte do corpo é ativada?

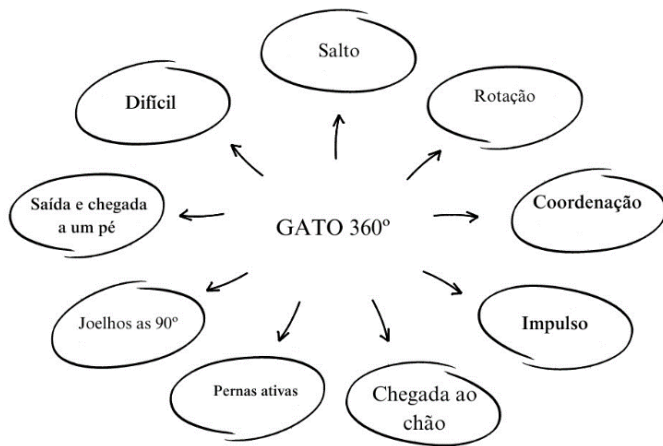


FIGURA 23 - MAPA DE RESPOSTAS GATO 360º

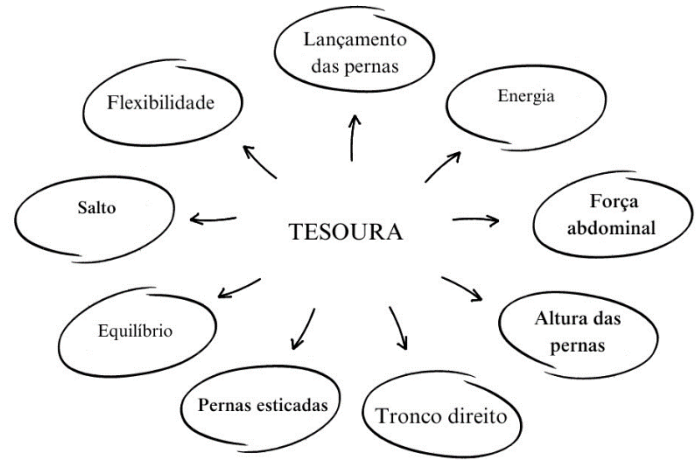


FIGURA 22 – MAPA DE RESPOSTAS TESOURA



FIGURA 24 - MAPA DE RESPOSTAS RODA



FIGURA 21 - MAPA DE RESPOSTAS PINO

Depois da análise das respostas, é possível perceber que a informação mais importante, no que diz respeito à execução técnica de cada elemento, ficou assimilada pelos alunos. Como por exemplo, relativamente ao pino, os alunos conseguiram entender que durante a execução existe uma transferência de peso entre os pés e as mãos, sendo uma designação teórica que descreve a ação do movimento. E conceitos como o equilíbrio e o alinhamento entre os vários segmentos do corpo são fatores a ter em conta, no momento da realização. Já no que diz respeito à roda, os alunos conseguiram perceber

que uma das características que pode definir este elemento, é a deslocação em conjunto com a coordenação entre os vários membros envolvidos. No que diz respeito aos saltos, e apesar de terem sido os elementos menos trabalhados, visto que foram introduzidos no final do estágio e de terem sido trabalhados em simultâneo, conseguiram entender a importância da chamada e da receção do salto, bem como o que os distingue um do outro. Na fase de voo do Gato 360º existe uma rotação de 360º e na Tesoura existe um lançamento das pernas com uma amplitude de 135º. O facto de a turma conseguir identificar o que é característico em cada elemento, faz com que esta capacidade se torne um fator positivo uma vez que, para o processo de desconstrução dos elementos gímnicos, é necessário que sejam identificados quais as suas características essenciais.

Deste modo, foi possível averiguar que os alunos tinham noção das suas dificuldades e percebiam qual o trabalho individual que deveriam fazer, para atingir um melhoramento técnico no momento da execução. Assim, a partir das suas próprias conclusões, foi possível construir um trabalho individual e autónomo promovendo, assim, o autoconhecimento e sentido crítico. De acordo com as características dos espaços, houve necessidade de trabalho a pares o que se tornou uma mais-valia no processo de ensino-aprendizagem, uma vez que promoveu um espírito de ajuda e o olhar crítico, no sentido construtivo, relativamente ao outro, uma vez que, os alunos iam trocando *feedbacks* durante o processo de aprendizagem. E a ideia de trabalhar em conjunto, como ferramenta de evolução coletiva, é um dos fundamentos do *TeamGym*, uma vez que, tudo funciona em equipa, desde o treino à competição, e até à nota que surge da competição, visto que a nota também coletiva.

Com esta análise dos conteúdos do diário de bordo relativo aos quatro elementos gímnicos trabalhados foi possível concluir que apesar das dificuldades que apresentaram durante a sua execução, foram elementos que poderiam estar ligados à Técnica de Dança Contemporânea.

Percebendo que, ao longo do processo de ensino-aprendizagem, surgiram algumas dificuldades na execução de certos exercícios e movimentos. Assim, foi necessário aferir as dificuldades que os alunos tinham para que, enquanto docente, fosse possível desenvolver, criar e adaptar mecanismos e estratégias para combater essas mesmas dificuldades. Para tal, as perguntas elaboradas foram as seguintes:

- Quais são as tuas dificuldades no geral?
- Que dificuldades sentes em cada exercício?
- Que dificuldades sentes na realização da estrutura da aula?



FIGURA 25 - MAPA DE RESPOSTAS DIFICULDADES

Após a análise das respostas dadas, foi importante perceber de que forma estas poderiam ser trabalhadas e com que se prendiam, de forma que fossem estruturados mecanismos e estratégias, no sentido de combater estas mesmas dificuldades. Estas dificuldades estavam associadas aos elementos gímnicos e aos exercícios práticos da Técnica de Dança Contemporânea. Contudo, a dificuldade que mais foi mencionada durante todo o estágio, prendia-se nas ligações dos elementos gímnicos com a sequência desenhada para a aula de Técnica de Dança Contemporânea. Esta dificuldade estava associada à continuação do movimento, que para os alunos não era lógica, e, numa fase inicial, acabavam por fazerem uma pausa, no sentido de perceber de que forma o movimento se podia ligar com o seguinte. Esta dificuldade prende-se por existir uma mudança na dinâmica e na qualidade de movimento. Assim, foi necessário trabalhar estas ligações, fragmentando em várias partes as frases de movimento, insistindo nas partes mais frágeis e que os alunos sentiam que para eles era mais difícil. Para tal, houve necessidade de, em certos momentos, abrandar o ritmo de trabalho em detrimento da evolução e aquisição de novos conteúdos quando os alunos demonstraram dificuldade em

determinados conteúdos. Com isto, foram estruturados momentos de aula onde, a pares, os alunos iam corrigindo e ajudando os colegas, sempre supervisionados. O que permitiu e deu possibilidade aos alunos de desenvolver uma consciência sobre o corpo do outro e o seu próprio também, visto que foram postos no papel de observadores e críticos, e desta forma são obrigados a pensar nas possibilidades que o corpo tem em se movimentar, tornando-se mais conscientes sobre a variadas formas que o corpo pode ter ao desenhar um certo movimento. Esta estratégia revelou-se muito eficaz no que diz respeito às dificuldades na execução de certos movimentos ou transições. Relativamente, à memorização dos exercícios, a repetição dos vários segmentos de cada exercício foi uma das ferramentas utilizadas. Porém e, logicamente, a memória é uma faculdade mental que requer muito trabalho, e neste caso, o professor é um auxílio com todas as metodologias que aplica, mas o aluno deve realizar o seu trabalho individual.

Já numa fase posterior do processo de estágio, onde a repetição foi uma ferramenta bastante utilizada, de forma que os conceitos ensinados se fossem tornando mais coesos. Foi questionado aos alunos de que forma a repetição os afetava e que vantagens ou desvantagens poderia trazer esta ferramenta. Assim à semelhança do que foi feito anteriormente, as perguntas feitas foram:

- Como sentes que a repetição te pode ajudar?
- De que forma a repetição te ajuda?

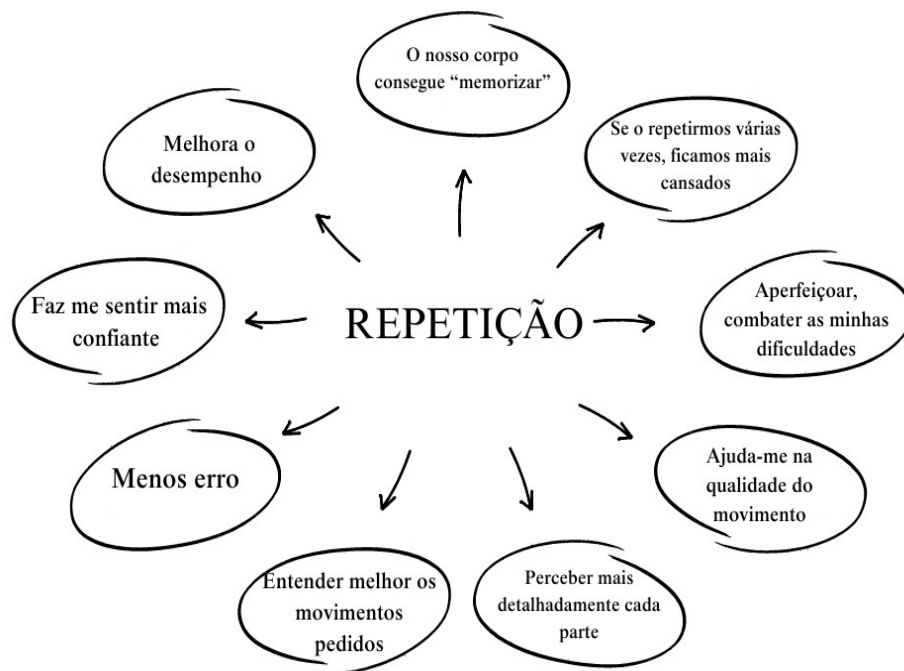


FIGURA 26 - MAPA DE RESPOSTAS REPETIÇÃO

É fácil perceber que, quando a repetição é de algo prático e acontece muitas vezes seguidas, o cansaço⁷ começa a ser um fator importante, em ter em conta. Porém, é uma ferramenta que é regularmente utilizada, em ambas as áreas, com o intuito de começar a construir uma memória corporal. Durante o processo, foi utilizada com o propósito do melhoramento técnico e artístico, tanto no que diz respeito à Ginástica como à Técnica de Dança Contemporânea. Toda a turma, em vários momentos, foi demonstrando que o facto de repetirmos, por exemplo o exercício de pino contra a parede, os deixava cansados, e efetivamente percebia-se que a energia ia baixando ao longo do tempo. Contudo, entende-se que esta forma de trabalhar acarreta também aspetos positivos, no que diz respeito à evolução técnica. Por isso, neste tema, a solução para o cansaço, foi fazer uma melhor gestão do tempo, em cada fase da aula/exercício. Ou seja, o tempo que era exigido para trabalhar o elemento, era o mesmo de aula para aula, mas o tempo de recuperação física é que poderia variar consoante a predisposição da turma. Nos dias em que estavam mais cansados, o tempo de recuperação/descanso era maior, o mesmo se

⁷ Relativamente a este tópico: “Devido ao seu carácter intermitente e aos intervalos entre os exercícios, a aula de dança, por mais incrível que possa parecer, tem um custo energético inferior ao de uma boa caminhada” (Xarez, 2012, p 64).

aplicava quando a turma estava com uma energia grande onde o tempo de recuperação era menor.

Numa primeira instância no decorrer do 2º Período, como já foi mencionado anteriormente, cada professora contribuía com exercícios para a estrutura do teste. Assim sendo, e pensando que eram duas pessoas com linguagens de movimentos diferentes, e duas formas de comunicar, foi importante tentar perceber junto dos alunos como se sentiam a fazer a aula que tinha propostas diferentes. Esta pergunta foi no sentido de perceber como é que a intervenção se interligava com o material da professora cooperante.

- De que forma achas que esta intervenção se liga com a prática docente da Prof. Cooperante?
- De que forma os dois trabalhos se complementam?

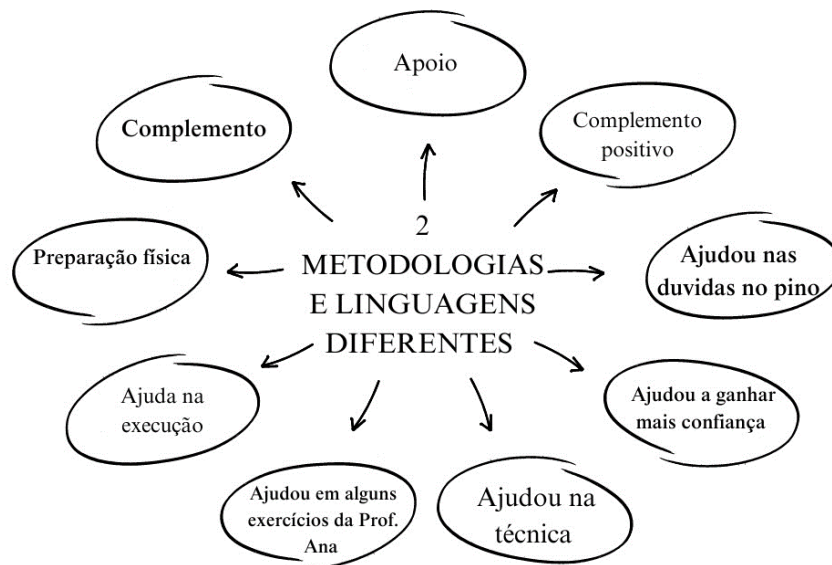


FIGURA 27 - MAPA DE RESPOSTAS METODOLOGIAS E LINGUAGENS DIFERENTES

O facto de existir duas pessoas diferentes e com experiências distintas a trabalhar para o mesmo propósito, faz com que haja a necessidade de haver uma boa comunicação. O que neste caso foi algo constante, o diálogo, a conversa e a explicação do que cada uma iria fazer. Antes de uma aula começar, já tinha existido algum tipo de conversa sobre a mesma, e isto, facilitou todo o processo. Esta relação que é estabelecida na prática de lecionação partilhada torna-se positiva, visto que, permite que haja troca de ideias e

partilha de experiências, promovendo o debate de temas e sugestões, entre duas pessoas com experiências e visões diferentes, relativamente ao processo de ensino, metodologias e pedagogias a aplicar num contexto de aula.

Quando é mencionado, pelos alunos, que existia um complemento desta intervenção com o trabalho da Professora Cooperante, a interpretação feita direciona-se para o facto de a professora incluir vocabulário que foi utilizado neste estudo, nos seus exercícios também, como por exemplo o Pino e a Roda. Antes deste projeto começar, a Professora Cooperante, utilizava estes elementos como movimentos de transição ou finalização de frases de movimento. Com a implementação desta proposta de trabalho, os elementos começaram a ser preparados e desenvolvidos, com exercícios preparatórios, quanto a sua técnica, antes de serem desconstruídos e introduzidos na Técnica de Dança Contemporânea.

Depois da aula estar toda construída e numa perspetiva de perceber como estava a capacidade de os alunos conseguirem identificar o vocabulário que era utilizado durante os exercícios, foi-lhes pedido para identificar que vocabulário era utilizado. Este tema foi considerado uma parte importante, uma vez que, estávamos a juntar vocabulários de duas técnicas, e era relevante que os alunos conseguissem distinguir o que pertencia a cada área e que sabem identificar o vocabulário teórico utilizado.

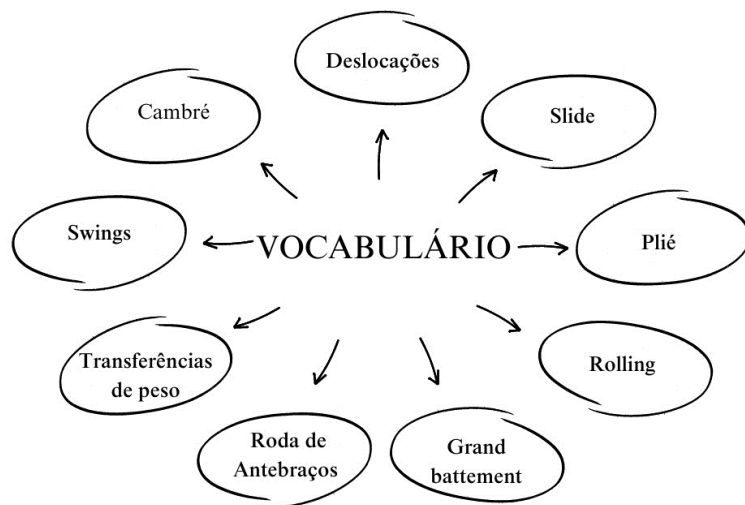


FIGURA 28 - MAPA DE RESPOSTAS VOCABULÁRIO

Na continuação do segmento anterior, da mesma forma que foi importante que eles conseguissem entender o vocabulário que pertencia ao mundo da ginástica. Assim, à semelhança daquilo que foi feito anteriormente, também foi questionado qual o vocabulário do mundo

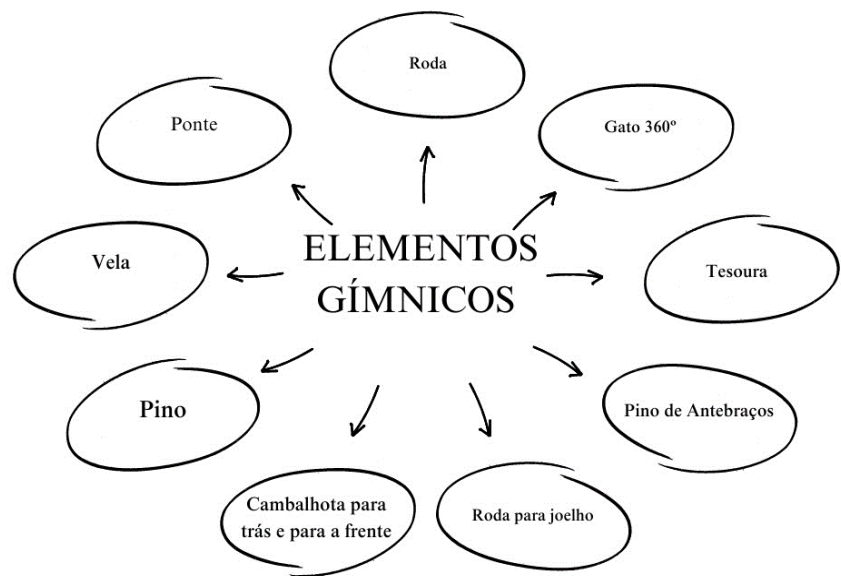


FIGURA 29 - MAPA DE RESPOSTAS ELEMENTOS GÍMNICOS

gímico que estava presente nos exercícios. O mais interessante nesta análise de respostas é que surgiram respostas que nunca tinham sido mencionadas como parte integrante da ginástica, mas mesmo assim, a turma foi capaz de identificar com sendo da mesma, como por exemplo a vela e a cambalhota.

Pedagogicamente sempre que um exercício era enunciado, por norma, o mesmo era descrito com o vocabulário adequado. Esta adequação foi acontecendo ao longo do tempo, sem que houvesse muita preocupação em que isso acontece, porque isso não era um objetivo principal do projeto. Daqui surgiu, que quando tinham alguma dúvida, relativamente a alguma parte da sequência de aula, utilizavam os nomes que anteriormente foram descritos. Isto permite aos alunos alargar o seu leque de vocabulário e que tenham um discurso mais assertivo, ou seja, a introdução de elementos gímnicos ampliou o espetro do vocabulário dos alunos.

Sendo que este processo dependia da participação de toda a turma como público-alvo, saber como os alunos estavam e se sentiam foi uma grande preocupação ao longo de todo o tempo. Isto é, importa saber como é que os alunos se sentem, seja fisicamente ou psicologicamente ao longo do processo de ensino-aprendizagem. Por isso, em vários momentos, foi perguntado aos alunos como estavam e as suas respostas, em vários momentos, iam condicionar ou modificar o planeamento da aula seguinte, uma vez que, as perguntas eram sempre feitas no início das aulas.

- Como te sentes hoje?
- Como te sentes relativamente ao processo?
- Como te *sentes ao fazer*...?

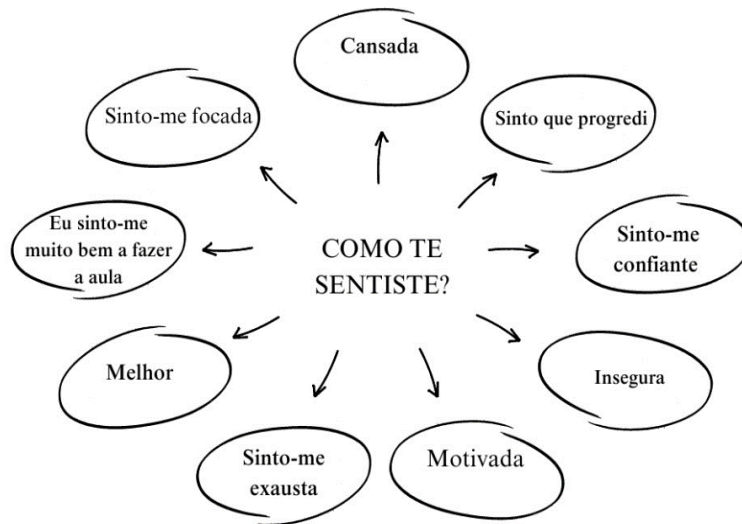


FIGURA 30 - MAPA DE RESPOSTAS COMO TE SENTISTE?

Ao longo do tempo, nomeadamente no final do 2º Período, era notório que a energia começou a baixar e o cansaço era cada vez maior, assim, isto era um fator que tinha de ser equacionado no momento de estruturar e planear as aulas. Falar desta turma, em termos descritivos do ambiente que se vive dentro do estúdio, é falar de alegria, boa disposição uma grande cumplicidade entre eles, o que facilitou o desenvolvimento do estágio. Porém, existiram dias, em que a turma acusava cansaço o que se refletia em alunos desconcentrados e inquietos. Mas, como já foi referido, a turma teve várias participações em atividades da escola ao longo do ano, e esta quebra de energia acontecia, na maioria dos casos, no dia a seguir a alguma atividade. Onde era notório, que a energia estava bastante pesada, e era necessário existir chamadas de atenção, quer ao que estava a ser trabalho quer ao barulho que estavam a fazer. Mas apesar disso, sempre foi uma turma que esteve presente no desenrolar do processo, interessados e empenhados relativamente aos conteúdos que estavam a ser desenvolvidos. Com tudo isto, é normal que exista uma oscilação em termos da ‘entrega’ e da ‘presença’, uma vez que, este processo teve a duração de 7 meses e este acaba por se tornar um período longo de trabalho. Assim, pôr o aluno no papel ativo, onde pode dar a sua opinião sobre como se

sente, é pôr o aluno num lugar de integração, no processo de ensino aprendizagem, e que acima de tudo que lhe pertence.

Esta turma, esteve presente em várias atividades e participações em espetáculos organizados pela escola, assim a forma como este processo esteve presente no desenvolvimento físico, e tendo a consciência que era um trabalho que exigia uma predisposição física, e ainda um pouco na continuidade da análise anterior, um dos pontos que também se tornou bastante importante perceber como estava a reagir ao processo era o corpo dos alunos, uma vez que, foi onde o processo teve mais incidência. E com tal, o corpo acaba por também ter algumas modificações e/ou alterações que serão importantes analisar.

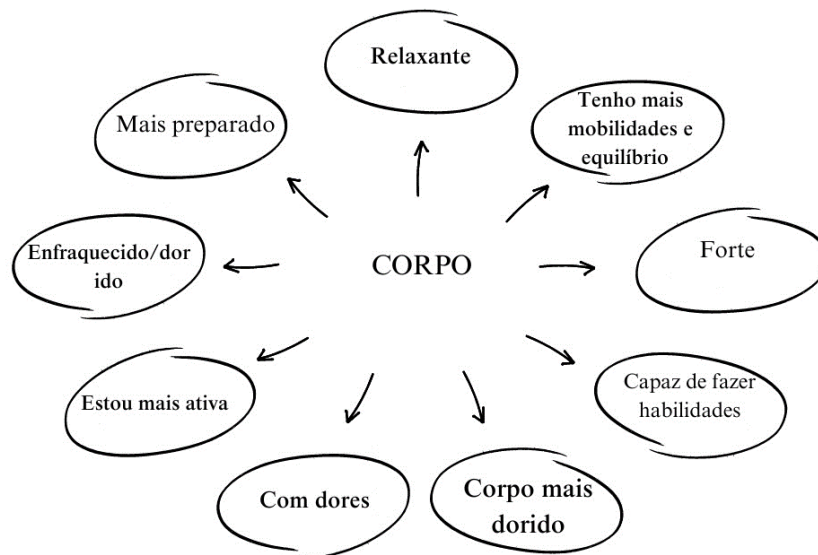


FIGURA 31 - MAPA DE RESPOSTAS CORPO

Muitas vezes, das primeiras coisas que os alunos diziam quando entravam no estúdio era: ‘Doí-me o corpo todo’ ou ‘Podemos fazer um relaxamento’, ou até, ‘Professora, hoje a aula podia ser mais *soft*’. Quando um professor de dança se depara com estes desabafos, automaticamente tem duas opções: ou faz tudo o que tinham planeado e da forma que o tinha planeado, ou então faz algumas adaptações em detrimento dos alunos. Neste caso, houve a necessidade de fazer um balanço. Em algumas vezes houve uma cedência, mas noutras o planeamento teve de ser cumprido e da forma que estava estipulado. Ceder em alguns momentos, não é um aspeto negativo, mas é importante que também se transmita aos alunos a importância de trabalhar com a condição

do momento, ou seja, aprender a trabalhar com as dores e dar ferramentas que possibilitem fazer este tipo de trabalho de uma forma segura.

Apesar, de ser consciente que estamos a utilizar uma prática, a ginástica, em que o movimento é codificado e generalista para todos os corpos, esta ideia nunca foi aplicada em sala de aula. No momento de transmissão de movimento, os alunos em certos momentos entravam no modo automático, e durante as aulas não pensavam no movimento como algo que só a eles lhes pertence, e que o corpo de cada um tem a sua forma de o realizar, como tal, começaram a copiar tudo, desde a ação à forma. E isso nunca foi um objetivo, muito pelo contrário, então para tal, de forma que os alunos refletissem um pouco sobre o que era o movimento para eles, foi-lhes questionado:

- Para ti o que é o movimento?

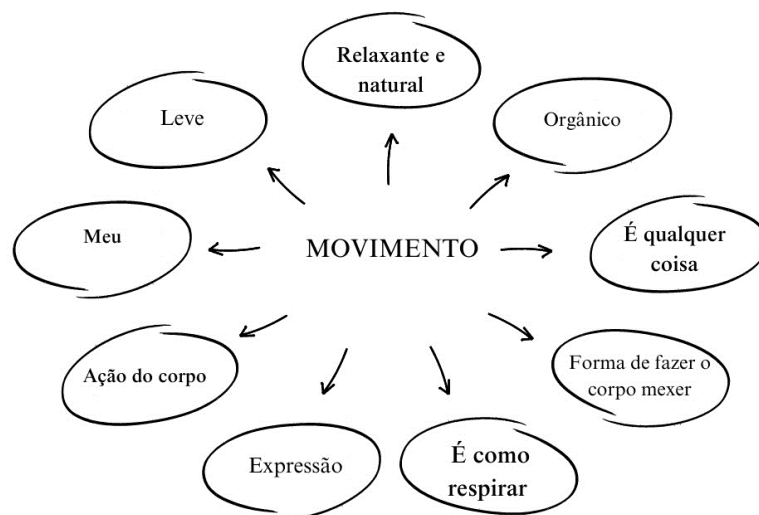


FIGURA 32 - MAPA DE RESPOSTAS MOVIMENTO

O movimento é um dos objetos de estudo sobre o qual o bailarino e coreógrafos se debruçam durante todo o seu percurso, e como tal, é importante que os alunos tenham sempre presente o que para eles significa. E ter a consciência e o pensamento sempre presente do que o movimento significa, pode ser uma das formas de o aluno conseguir construir a sua singularidade e a sua própria identidade enquanto bailarino. Quando se pensa em movimento, por norma, acontece num contexto prático e dentro de um estúdio. A prática e a contínua reflexão sobre tal, proporciona ao aluno construir uma relação com

o corpo e acima de tudo, construir a sua identidade. Como já foi mencionado, no Capítulo do Enquadramento Teórico sobre a Técnica de Dança Contemporânea, esta prática na atualidade é um conjunto de contributos que bailarinos e coreógrafos foram inculcando na própria técnica ao longo do tempo, através do trabalho e relação desenvolvido com o seu corpo. Este permite construir o individualismo/ singularidade / nas várias possibilidades em como o corpo “cria o espaço com o seu movimento” (Gil, 2001, p. 57).

O movimento é transversal a todos, e é a partir da ideia, de que cada um pode inculcar no movimento o seu cunho pessoal, que se consegue construir a singularidade de cada um. E como tal, o objetivo desta pergunta foi que os alunos pensassem o que é o movimento para eles, e que o movimento que lhes era ensinado é como se lhes tivesse sido dado um desenho para pintar. O desenho está lá, mas eles é que vão dar cor. Com o movimento é a mesma coisa, foi-lhes dada a estrutura, mas podem inculcar no movimento que lhes foi transmitido a sua singularidade. Esta pode e deve ser impressa sempre que o aluno se movimenta através da dança, visto que, como já foi referido anteriormente, a Técnica de Dança Contemporânea potencializa o movimento singular. E esta ideia, trouxe um outro relevo para o estudo, uma vez que, está a ser utilizada uma área, a ginástica, em que o movimento que é analisado, é como se fosse carimbado de igual forma em todos os corpos.

Numa fase, em que os exercícios que iriam entrar no teste de avaliação já estavam concluídos, foi necessário fazer algumas alterações de forma que as ligações, entre eles, estivessem mais articuladas. Para tal, como houve esta alteração, tentou-se perceber, junto dos alunos, a forma como tinham sentido estas mesmas modificações.

- Como sentiste estas alterações?
- Como o corpo reagiu as modificações que foram feitas?

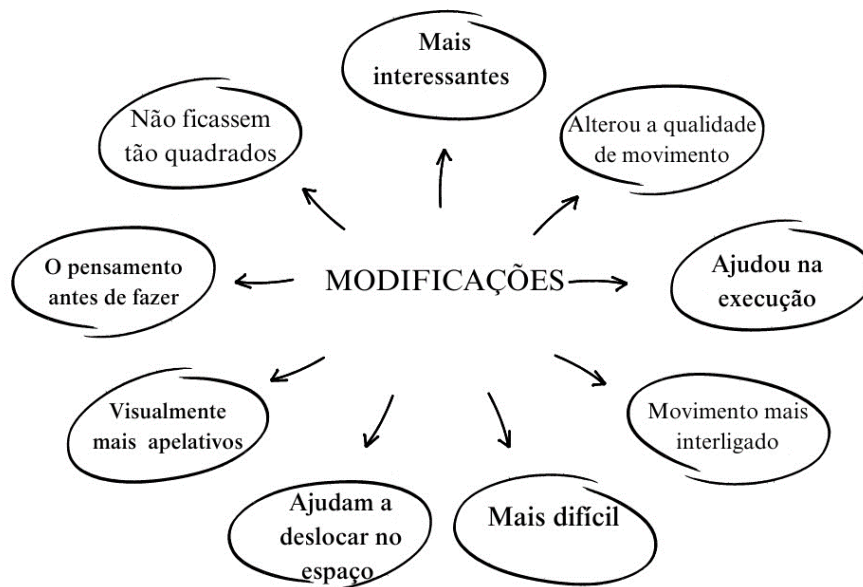


FIGURA 33 - MAPA DE RESPOSTAS MODIFICAÇÕES

Ou seja, com isto podemos concluir que ao realizarem os exercícios partindo da base que lhes foi ensinada no momento da introdução do elemento e só depois aplicar as adaptações ao movimento da Técnica de Dança Contemporânea, veio a tornar-se uma mais-valia, uma vez que, o elemento estava coeso. Após as adaptações, entendeu-se que o movimento ficou mais contínuo e mais ligado ao vocabulário de Técnica de Dança Contemporânea. Contudo, apesar das adaptações aos elementos, em todas as aulas eles foram trabalhados a partir da sua génese gímica, para que os alunos não perdessem as competências e as características relativamente ao elemento, assim este esteve sempre presente em todas as aulas. Esta metodologia permitiu pensar e trabalhar as ligações entre os movimentos, em conjunto com os alunos, que era um dos objetivos principais deste objeto de estudo.

Na tentativa de perceber um pouco a perspetiva da turma relativamente ao processo e a forma como este estava a ser conduzido, tornou-se importante perceber se havia alguma coisa a mudar no que diz respeito à relação e à prática pedagógica pela qual estavam a passar. Nomeadamente, aspetos positivos e negativos. O resultado é apresentado na figura ao lado.



FIGURA 34 - MAPA DE RESPOSTAS PRÁTICA PEDAGÓGICA

Dar oportunidade aos alunos de expressarem a sua opinião, sobre o desempenho do professor é ter a consciência de que, “Não há docência sem discência, as duas se explicam e seus sujeitos, apesar das diferenças que os conotam, não se reduzem à condição de objeto, um do outro.” (Freire, 1996, p.13)

Para o profissional iniciante, em contexto do ensino artístico especializado, ter conhecimento do *feedback* sobre a ação pedagógica por parte dos alunos é uma mais-valia, em termos de crescimento pessoal e profissional. Analisando as respostas dos alunos, enquanto uma parte ativa do processo, foi fácil entender que os objetivos, que foram propostos com este estágio foram cumpridos, visto que, tiveram acesso a novos conhecimentos, foram desafiados, sentiram uma evolução no seu desenvolvimento e foi construída uma relação entre o aluno e o professor. Depois da análise das respostas, torna-se realmente satisfatório, perceber que foram reconhecidas competências que se esperam ser positivas num professor.

Em tom de autoavaliação, relativamente à prática pedagógica implementada neste estágio, ressalva-se o facto de existir um constante pensamento, em como a turma poderia beneficiar com o projeto, seja a nível físico-motor como demonstrar que existem várias relações que podem ser implementadas numa aula, partindo da experiência de cada um. A preocupação sempre passou pelo bem-estar dos alunos e que esta experiência fosse sempre o mais proveitoso para cada um, independentemente das condicionantes que cada um pudesse apresentar. Os alunos, sempre foram postos em primeiro lugar neste projeto,

independentemente dos objetivos que estavam associados, por acreditar, que este foi desenvolvido com o intuito de trazer coisas positivas para a vida deles, enquanto alunos no Ensino Artístico Especializado, futuros bailarinos no mundo.

CONCLUSÃO

A Técnica de Dança Contemporânea, é atualmente, um resultado de relações híbridas, entre aquilo que estava estabelecido no passado, com a junção de novas formas de desenvolver competências no corpo. Este, por sua vez, contém uma capacidade imanente de relação com o mundo. Esta prática permite múltiplas abordagens sobre a forma como é visto o corpo, sendo este um elemento comum entre várias práticas. A partilha de informações, como a conhecemos hoje e à velocidade a que acontece, torna possível especular uma evolução da Técnica, no que diz respeito, às abordagens pedagógicas e artísticas e às relações que esta estabelece com o mundo.

Marce Cunningham, recorria a outras áreas do conhecimento, ainda que artísticas, com o intuito de trazer novas camadas e mais complexas relações às suas criações artísticas. Cunningham surge como um exemplo fundamental na ideia de interdisciplinaridade uma vez que, na minha opinião, permitiu-se criar relações interdisciplinares por acreditar que, de alguma forma, iria beneficiar a própria Técnica capaz de suportar as suas intenções artísticas.

A Técnica de Dança Contemporânea e a disciplina de *TeamGym* são duas práticas distintas, enraizadas em mundos diferentes, na arte e no desporto, respetivamente. Uma com uma história longa para contar, desde meados do século XX, e outra, a estabelecer agora vínculos com o mundo, com aproximadamente 25 anos de idade. Contudo, ambas apresentam uma possível margem evolutiva. Cada uma traz consigo propósitos e objetivos, mas é nas metodologias e no cruzamento de informação que criam a sua relação neste projeto. Durante todo o processo, o pensamento esteve ancorado numa pergunta fundamental: ‘De que forma os elementos de *TeamGym* podem vir a ser um complemento enquanto vocabulário técnico numa aula de Técnica de Dança Contemporânea?’. Inicialmente, ao pensar nesta relação, ocorria muitas vezes o pensamento relativamente à parte física, ou seja, o desenvolvimento do condicionamento físico iria acontecer. Visto que, era necessário, uma preparação física para executar os elementos. Mais tarde, percebi que este projeto teria de ir mais além, porque não interessava que bailarinos conseguissem só executar elementos gímnicos. A pergunta fundamental transformou-se, e passou a ser, ‘De que forma estes elementos podem-se interligar com os movimentos de Técnica de Dança Contemporânea’. Assim, o projeto implementado partiu deste ponto, com a consciência de que, este, iria estar suportado na

experimentação prática, na tentativa e erro e, acima de tudo, na troca de ideias e partilha de informações, tanto com os alunos como com a professora cooperante. Os alunos, neste projeto tiveram um papel fundamental. Não eram só recetores de informação e conteúdo, mas sim, coparticipantes neste projeto. Visto que, através das suas opiniões, o processo foi repensado, o que acabou por imprimir uma dinâmica própria de uma investigação no campo metodológico da investigação-ação.

Creio poder afirmar, na altura destas considerações, que toda prática educativa demanda a existência de sujeitos, um que, ensinando, aprende, outro que, aprendendo, ensina, daí o seu cunho gnosiológico; a existência de objetos, conteúdos a serem ensinados e aprendidos; envolve o uso de métodos, de técnicas, de materiais; implica, em função de seu caráter diretivo, objetivo, sonhos, utopias, ideais. Daí a sua politicidade, qualidade que tem a prática educativa de ser política, de não poder ser neutra. (Freire, 1996, p.36)

Partindo da citação acima, a relação que é estabelecida na sala de aula depende sempre da existência do aluno e do professor. Contudo estes papéis nem sempre estão na mesma posição. O professor não ensina sempre, nem o aluno aprende sempre. Ambos podem aprender e ensinar ao mesmo tempo. Esta relação é suportada pelas experiências e opiniões que ambos carregam. Esta metodologia de investigação permitiu que o projeto sofresse alterações ao longo do tempo, consoante as análises em cada fase. Assim, como forma de contributo ativo, foi implementando um diário de bordo coletivo, que permitiu aos alunos terem voz, relativamente ao processo de ensino-aprendizagem, fazendo com que se sentissem parte crucial e, acima de tudo, uma parte integrante no processo. Ainda dentro desta metodologia de investigação, foram implementadas mais duas ferramentas de recolha de dados, que possibilitaram a análise das várias fases. As grelhas de observação, que foram sempre aplicadas na primeira aula que foi abordado um elemento novo. Serviram para conduzir o início do trabalho a ser desenvolvido fazendo um ponto de situação na especificidade da temática de trabalho. Relativamente à vídeo gravação de imagens, foi uma ferramenta que, apesar de útil em termos de comparação, neste projeto não se revelou como um elemento fulcral. Durante uma aula de Técnica de Dança Contemporânea, proceder à recolha de imagens, implica quebrar o ritmo de aula. Como tal, a recolha de imagens ocorreu no final do processo para registo pessoal e aferição das

competências desenvolvidas. Este tipo de reflexões, faz com que este projeto se enquadre mesmo dentro da metodologia escolhida, uma vez que, este não foi um projeto estanque. Existiu uma permeabilidade, entre o que estava planeado inicialmente com aquilo que na realidade aconteceu. O facto e a vantagem, de existir um pensamento constante sobre as coisas estipuladas faz com que, ao longo do tempo, surjam novas formas de vermos possibilidades de trabalhar. E relativamente à vídeo gravação, inicialmente, ela até ia sendo aplicada, quando me deparei que se despendia muito tempo pratico de aula que era necessário para trabalhar os conteúdos programáticos. Perante isto, cheguei à conclusão que só iria voltar aplicar esta ferramenta no final do projeto. E esta ideia de que é ao pensarmos sobre os factos que acontecem na prática, que estamos a preparar o futuro também é defendida por Paulo Freire, quando nos diz que:

Por isso é que, na formação permanente dos professores, o momento fundamental é o da reflexão crítica sobre a prática. É pensando criticamente a prática de ou de ontem que se pode melhorar a próxima prática. O próprio discurso teórico, necessário à reflexão crítica, tem de ser de tal modo concreto que quase se confunda com a prática. (Freire, 1996, p.21)

Apesar de, na minha opinião, o professor necessitar de passar por este processo de reflexão constante, o ato de ensinar não poderá ser neuro, partindo do pressuposto que o professor carrega as suas opiniões, experiências, vivencias para a sala de aula. Assim, em todos os processos de ensino-aprendizagem, é de ressalvar o facto de existir um espaço onde podemos experienciar o mundo, numa simulação do contexto real. Apesar de saber que existe um programa de conteúdos e objetivos a cumprir, e, não comprometendo a aquisição de saberes por parte dos alunos, existiu um espaço seguro onde foi possível experimentar novos exercícios, abordagens diferentes e metodologias de ensino. Como por exemplo, os exercícios de aperfeiçoamento dos elementos técnicos, eu já os tinha aplicado nos ginastas, mas não em bailarinos. E não sabia como é que iriam reagir, em termos físicos e também se os alunos iram achar que de alguma forma seriam um contributo positivo, no que diz respeito à aquisição de saberes. Trabalhar com ginastas e com bailarinos requer uma comunicação diferente, e aqui teve de haver uma adaptação também da minha parte, no que diz respeito à transmissão de exercícios. Por exemplo, no momento da transmissão da Roda, quando eu dizia alongar os braços para a frente os

alunos não estavam a entender o que lhes estava a ser pedido, foi necessário introduzir um exercício específico para que eles entendessem o que eu estava a pedir. Assim, com todas estras abordagens e formas de comunicar diferenciadas, existiu uma adaptação mútua, acabando-se por construir uma relação forte e vincada no que diz respeito à lecionação e aprendizagem, na base do respeito e confiança.

Considero que este trabalho se tornou relevante para o desenvolvimento dos alunos, visto que existiu uma evolução relativamente à consciência do corpo e ao desenvolvimento físico-motor. Porém, ainda que não tivesse sido um objetivo delineado logo desde início, os alunos acabaram por aumentar o seu leque de vocabulário técnico.

Saliento também a pertinência deste projeto interdisciplinar, uma vez que é mais um contributo teórico para a modalidade da Ginástica na disciplina de *TeamGym*, uma vez que, existem poucos trabalhos de carácter teórico a nível nacional sobre a disciplina. A relação interdisciplinar entre a Técnica de Dança Contemporânea e o *TeamGym* mostra como estas disciplinas aparentemente díspares, podem enriquecer-se mutuamente. Ao incorporar elementos de cada prática, os alunos têm a oportunidade de expandir o seu vocabulário e competências, melhorar as suas capacidades físicas e a possibilidade de utilizar a sua criatividade de forma a criar composições coreográficas mais ricas e complexas. Esta fusão da arte e do desporto exemplifica as possibilidades ilimitadas de criatividade e colaboração no mundo do movimento e da expressão. Esta abordagem sobre a interdisciplinaridade, não só beneficia os seus praticantes, mas também a continua evolução e construção de ambas as práticas.

A nível pessoal, a partir da análise de todo o processo, ficou a vontade de continuar a criar relações entre estas duas práticas, por entender que é positiva a interdisciplinaridade entre as mesmas. No futuro, caso exista a possibilidade de voltar a implementar um projeto interdisciplinar como este, eventualmente, escolheria apenas dois elementos gímnicos. De forma que houvesse mais exploração de movimento, no que diz respeito às ligações que estes elementos podem ter com a Técnica de Dança Contemporânea. Ainda no sentido de pensar o que poderia ser feito, utilizando esta relação de interdisciplinaridade, apesar de o fazer de uma forma informal, seria interessante inverter a relação. Ou seja, utilizar a Técnica de Dança Contemporânea como veículo de competência no mundo da ginástica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barreto, J. (2014). *Caracterização da disciplina gímnica de TeamGym: treino e aplicações no desenvolvimento técnico e na análise dos fatores específicos* (Relatório de Estágio). Universidade de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana.
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2003). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto.
- Camargo, G. (2013a). *Antropologia da Dança I*. Editora Insular.
- Camargo, G. (2013b). *Antropologia da Dança II*. Editora Insular.
- Decreto de Lei nº 54/2018, de 6 de julho, Diário da República n.º 129/2018, Série I. Presidência do Conselho de Ministros, da Educação
- Decreto-Lei n.º 344/1990, de 2 de novembro, Diário da República n.º 253/1990, Série I. Ministério da Educação
- Diehl, I., & Lampert, F. (2011). *Dance Techniques 2010: Tanzplan Germany*. Henschel.
- Escola Básica e Secundária dos 2.º e 3º Ciclos Luís António Verney (s.d.). *Escola Básica e Secundária Luís António Varney Ensino Artístico Especializado de Dança e Música*. [Documento não publicado].
- Escola Básica e Secundária dos 2.º e 3º Ciclos Luís António Verney (2021). *Programa de Técnica de Dança Contemporânea Ensino Secundário*.
- European Gymnastics. (2023). *TeamGym*.
<https://www.europeangymnastics.com/discipline/teamgym/intro>
- Fazenda, M. J. (2012). *Dança Teatral Ideias, Experiências, Ações* (2ª Edição). Colibri.
- Federação de Ginástica de Portugal. (2022). *Manuais Técnicos*.
<https://encurtador.com.br/chk01>
- Federação de Ginástica de Portugal. (2023). *Disciplinas*.
<https://www.ginastica.org/disciplinas>

- Fernandes, J. (2014). *A Prática Pedagógica Partilhada em Técnicas de Dança Contemporânea no 3º Ano do Curso Básico de Dança da Escola de Dança do Orfeão de Leiria* (Relatório de Estágio). Escola Superior de Dança.
- Fernandes, J. (2018). *O Ensino-Aprendizagem das Técnicas de Dança Contemporânea no Ensino Artístico Português Uma Proposta de Intervenção para a Atualidade* (Tese de Doutoramento). Universidade de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana.
- Fernandes, J., & Garcia, V. (2015). *A Híbrida Relação entre as Técnicas de Dança Contemporânea e a Formação Artística Profissional. Vol. 5 (2015): Revista Portuguesa de Educação Artística.*
- Fortes, G. (2017). *Quantificação da carga de treino em atletas de TeamGym* (Tese de Mestrado). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Faculdade de Educação Física e Desporto.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da Autonomia Saberes Necessários à Prática Educativa.* Paz e Terra.
- Gil, José. (2001). *Movimento total: O corpo e a dança.* Antropos.
- Ginástica (2022). Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua portuguesa. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/ginastica>
- Gymnastics, E. (2022). *2022-2024 Code of Points Seniors and Juniors.* European Gymnastics
- Kwan, S. (2017). *When Is Contemporary Dance? Dance Research Journal*, 38–52. Dance Research Journal.
- Loupe, L. (2012). *Poética de dança contemporânea.* Orfeu Negro.
- Matvéiev, L. (1991). *Fundamentos do Treino Desportivo* (2ª Edição). Libros Horizonte.
- Neto, A. (2017). *A integração de elementos de composição coreográfica na disciplina de técnica de dança contemporânea no 4º ano do curso básico de dança da Escola*

Vocacional de Dança das Caldas da Rainha (Relatório de Estágio). Escola Superior de Dança.

Oliveira, L., Pereira, A., & Santiago, R. (2004). *Investigação em Educação. Abordagens Conceptuais e Práticas*. Porto Editora.

Pinto, L. (2019). *O diário de bordo e suas potencialidades pedagógicas*. *OuvirOUver*, 15(1), 100–111. <https://doi.org/10.14393/OUV24-v15n1a2019->

Portaria n.º 229-A/2018, Pub. L. Diário da República, 1.ª série, n.º 156 (2018)

Regulamento n.º 837/2015, Pub. L. No. Diário da República, 2.ª série, N.º 239 (2015).

Silva, D. (2018). *TeamGym: Análise de uma Ginástica de Grupo Competitiva*. (Relatório de Estágio). Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Educação Física.

Siqueira, D. da C. O. (2006). *Corpo, comunicação e cultura: A dança contemporânea em cena*. Autores Associados.

Sööt, A e Viskus, E. (2013). *Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – The Challenges of the 21st Century*, 112, 290-299.

Xarez, L. (2012). *Treino em Dança Questões Pouco Frequentes*. Edições FMH.

APÊNDICES

- APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO
- APÊNDICE 2 - DECLARAÇÃO DE CEDÊNCIA DOS DIRETOS DE IMAGEM
- APÊNDICE 3 - QUADRO DE OBSERVAÇÃO – “CHECK UP TÉCNICO GÍMNICO – PINO”

- APÊNDICE 4 - QUADRO DE OBSERVAÇÃO – “CHECK UP TÉCNICO GÍMNICO – RODA”
- APÊNDICE 5 - QUADRO DE OBSERVAÇÃO – “CHECK UP TÉCNICO GÍMNICO – TESOURA”
- APÊNDICE 6 - QUADRO DE OBSERVAÇÃO – “CHECK UP TÉCNICO GÍMNICO – GATO360”

APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

O presente estudo, surge no âmbito do Estágio do Mestrado em Ensino de Dança a decorrer na Escola Secundária Luís António Verney, em parceria com a Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa. Este estudo incide sobre “A promoção da interdisciplinaridade entre a Técnica de Dança Contemporânea e a disciplina gímnica de *TeamGym*” e pretende estudar e desenvolver com os estudantes do 11º ano a relação do corpo com o chão utilizando elementos gímnicos.

O estudo é realizado por Luísa Catarina Gonçalves da Costa Martins, com orientação do Professor Ângelo Cid Neto (Escola Superior de Dança) e pela Professora Ana Delgado (Escola Secundária Luís António Verney), que poderá contactar via e-mail, martins123luisa@gmail.com, caso deseje colocar alguma dúvida ou partilhar algum comentário.

A presença do seu educando, que será valorizada, consiste em participar nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea durante o ano letivo 2022/2023 dentro do seu horário escolar. Ao longo do estágio pretende-se efetuar o registo audiovisual das aulas, através da gravação em vídeo, com o objetivo de analisar e comparar a evolução do trabalho dos alunos, ao longo das aulas, e aferir os resultados da prática pedagógica após a implementação de estratégias metodológicas e pedagógicas.

A participação no estudo possibilita o contacto com outras metodologias de trabalho/ensino que procura desenvolver as capacidades técnicas e artísticas dos envolvidos. Além disso, a participação neste estudo é estritamente voluntária: pode

escolher participar ou não participar. Para além de voluntária, a participação é confidencial, os dados que forem recolhidos ao longo do processo destinam-se apenas à elaboração e publicação do Relatório de Estágio do Mestrado, garantindo-se o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos.

Depois de ler as informações referidas eu, _____
_____, Encarregado de Educação do
Educando(a), _____
_____, declaro que autorizo / não autorizo a participação do meu educando.

Lisboa, _____ de outubro, 2022

Assinatura

*

APÊNDICE 2 - DECLARAÇÃO DE CEDÊNCIA DOS DIRETOS DE IMAGEM

Eu, _____, Encarregado de
Educação do aluno _____
do 7º Ano do Curso Secundário de Dança, portador do número de identificação
_____ com o número de contribuinte _____, declaro
que autorizo para todos os efeitos legais, ceder a imagem à Escola Secundário Luís
António Verney os direitos de utilização imagem, do meu educando, gravada na
disciplina de Técnica de Dança Contemporânea.

Lisboa, ____ de _____, _____

Encarregado de Educação

Ainda mais autorizo que tais imagens recolhidas sejam reproduzidas e publicadas
no âmbito da investigação a ser implementada por Luísa Catarina Gonçalves da Costa
Martins, no Mestrado em Educação da Dança (11ª Edição) – Escola Superior de Dança,
Instituto Politécnico de Lisboa.

Lisboa, ____ de _____, _____

Encarregado de Educação

APÊNDICE 3 - QUADRO DE OBSERVAÇÃO – “CHECK UP TÉCNICO GÍMNICO – PINO”

PINO – Aluno 1					
	1	2	3	4	5
Percebe os braços quanto à sua forma e posição	x				
Compreende a relação entre a transferência de peso dos pés para as mãos			X		
Consegue alinhar os ombros com os pulsos e com as ancas		X			
Consegue manter os joelhos e os pés juntos e esticados		X			
Consegue ficar a olhar para as mãos durante a realização	X				
PINO – Aluno 2					
	1	2	3	4	5
Percebe os braços quanto à sua forma e posição	X				
Compreende a relação entre a transferência de peso dos pés para as mãos		X			
Consegue alinhar os ombros com os pulsos e com as ancas		X			
Consegue manter os joelhos e os pés juntos e esticados			X		
Consegue ficar a olhar para as mãos durante a realização			X		
PINO – Aluno 3					
	1	2	3	4	5
Percebe os braços quanto à sua forma e posição		X			
Compreende a relação entre a transferência de peso dos pés para as mãos		x			
Consegue alinhar os ombros com os pulsos e com as ancas	x				
Consegue manter os joelhos e os pés juntos e esticados		X			
Consegue ficar a olhar para as mãos durante a realização		X			
PINO – Aluno 4					
	1	2	3	4	5
Percebe os braços quanto à sua forma e posição		X			
Compreende a relação entre a transferência de peso dos pés para as mãos		X			
Consegue alinhar os ombros com os pulsos e com as ancas			X		
Consegue manter os joelhos e os pés juntos e esticados			X		
Consegue ficar a olhar para as mãos durante a realização			x		
PINO – Aluno 5					
	1	2	3	4	5
Percebe os braços quanto à sua forma e posição					X
Compreende a relação entre a transferência de peso dos pés para as mãos					X
Consegue alinhar os ombros com os pulsos e com as ancas				X	
Consegue manter os joelhos e os pés juntos e esticados					X
Consegue ficar a olhar para as mãos durante a realização				X	
PINO – Aluno 6					
	1	2	3	4	5
Percebe os braços quanto à sua forma e posição			x		
Compreende a relação entre a transferência de peso dos pés para as mãos				x	

Consegue alinhar os ombros com os pulsos e com as ancas			x		
Consegue manter os joelhos e os pés juntos e esticados				x	
Consegue ficar a olhar para as mãos durante a realização			X		
PINO – Aluno 7					
	1	2	3	4	5
Percebe os braços quanto à sua forma e posição				X	
Compreende a relação entre a transferência de peso dos pés para as mãos			x		
Consegue alinhar os ombros com os pulsos e com as ancas				X	
Consegue manter os joelhos e os pés juntos e esticados				X	
Consegue ficar a olhar para as mãos durante a realização				X	
PINO – Aluno 8					
	1	2	3	4	5
Percebe os braços quanto à sua forma e posição		x			
Compreende a relação entre a transferência de peso dos pés para as mãos			X		
Consegue alinhar os ombros com os pulsos e com as ancas		x			
Consegue manter os joelhos e os pés juntos e esticados			X		
Consegue ficar a olhar para as mãos durante a realização			X		
PINO – Aluno 9					
	1	2	3	4	5
Percebe os braços quanto à sua forma e posição					X
Compreende a relação entre a transferência de peso dos pés para as mãos					X
Consegue alinhar os ombros com os pulsos e com as ancas					X
Consegue manter os joelhos e os pés juntos e esticados					X
Consegue ficar a olhar para as mãos durante a realização					X
PINO – Aluno 10					
	1	2	3	4	5
Percebe os braços quanto à sua forma e posição			X		
Compreende a relação entre a transferência de peso dos pés para as mãos			X		
Consegue alinhar os ombros com os pulsos e com as ancas			X		
Consegue manter os joelhos e os pés juntos e esticados			X		
Consegue ficar a olhar para as mãos durante a realização			X		
PINO – Aluno 11					
	1	2	3	4	5
Percebe os braços quanto à sua forma e posição		X			
Compreende a relação entre a transferência de peso dos pés para as mãos			X		
Consegue alinhar os ombros com os pulsos e com as ancas	X				
Consegue manter os joelhos e os pés juntos e esticados		X			
Consegue ficar a olhar para as mãos durante a realização	X				
PINO – Aluno 12					
	1	2	3	4	5
Percebe os braços quanto à sua forma e posição	x				

Compreende a relação entre a transferência de peso dos pés para as mãos		X			
Consegue alinhar os ombros com os pulsos e com as ancas		X			
Consegue manter os joelhos e os pés juntos e esticados		X			
Consegue ficar a olhar para as mãos durante a realização	X				

APÊNDICE 4 - QUADRO DE OBSERVAÇÃO – “CHECK UP TÉCNICO GÍMNICO – RODA”

RODA– Aluno 1					
	1	2	3	4	5
Percebe o alinhamento entre o pé da frente e a colocação das mãos na fase inicial	X				
Compreende e realiza a trajetória das pernas durante a execução		X			
Realiza o movimento como se fosse um só		X			
Finaliza o movimento com os pés em paralelo lateralmente		X			
RODA– Aluno 2					
	1	2	3	4	5
Percebe o alinhamento entre o pé da frente e a colocação das mãos na fase inicial do movimento		X			
Compreende e realiza a trajetória das pernas durante a execução	X				
Realiza o movimento como se fosse um só	X				
Finaliza o movimento com os pés em paralelo lateralmente	x				
RODA – Aluno 3					
	1	2	3	4	5
Percebe o alinhamento entre o pé da frente e a colocação das mãos na fase inicial do movimento		x			
Compreende e realiza a trajetória das pernas durante a execução			x		
Realiza o movimento como se fosse um só		x			
Finaliza o movimento com os pés em paralelo lateralmente	X				
RODA– Aluno 4					
	1	2	3	4	5
Percebe o alinhamento entre o pé da frente e a colocação das mãos na fase inicial do movimento	X				
Compreende e realiza a trajetória das pernas durante a execução		X			
Realiza o movimento como se fosse um só		x			
Finaliza o movimento com os pés em paralelo lateralmente			X		
RODA – Aluno 5					
	1	2	3	4	5
Percebe o alinhamento entre o pé da frente e a colocação das mãos na fase inicial do movimento			x		
Compreende e realiza a trajetória das pernas durante a execução		x			
Realiza o movimento como se fosse um só		x			
Finaliza o movimento com os pés em paralelo lateralmente		x			
RODA– Aluno 6					
	1	2	3	4	5
Percebe o alinhamento entre o pé da frente e a colocação das mãos na fase inicial do movimento					X
Compreende e realiza a trajetória das pernas durante a execução					X
Realiza o movimento como se fosse um só					X
Finaliza o movimento com os pés em paralelo lateralmente				X	
RODA – Aluno 7					
	1	2	3	4	5

Percebe o alinhamento entre o pé da frente e a colocação das mãos na fase inicial do movimento				X	
Compreende e realiza a trajetória das pernas durante a execução				x	
Realiza o movimento como se fosse um só			X		
Finaliza o movimento com os pés em paralelo lateralmente				X	
RODA– Aluno 8					
	1	2	3	4	5
Percebe o alinhamento entre o pé da frente e a colocação das mãos na fase inicial do movimento				X	
Compreende e realiza a trajetória das pernas durante a execução				X	
Realiza o movimento como se fosse um só				X	
Finaliza o movimento com os pés em paralelo lateralmente				X	
RODA– Aluno 9					
	1	2	3	4	5
Percebe o alinhamento entre o pé da frente e a colocação das mãos na fase inicial do movimento				X	
Compreende e realiza a trajetória das pernas durante a execução			X		
Realiza o movimento como se fosse um só			X		
Finaliza o movimento com os pés em paralelo lateralmente			x		
RODA– Aluno 10					
	1	2	3	4	5
Percebe o alinhamento entre o pé da frente e a colocação das mãos na fase inicial do movimento		X			
Compreende e realiza a trajetória das pernas durante a execução		X			
Realiza o movimento como se fosse um só		X			0
Finaliza o movimento com os pés em paralelo lateralmente		X			
RODA– Aluno 11					
	1	2	3	4	5
Percebe o alinhamento entre o pé da frente e a colocação das mãos na fase inicial do movimento				x	
Compreende e realiza a trajetória das pernas durante a execução					x
Realiza o movimento como se fosse um só				X	
Finaliza o movimento com os pés em paralelo lateralmente				x	
RODA– Aluno 12					
	1	2	3	4	5
Percebe o alinhamento entre o pé da frente e a colocação das mãos na fase inicial do movimento		x			
Compreende e realiza a trajetória das pernas durante a execução			x		
Realiza o movimento como se fosse um só		x			
Finaliza o movimento com os pés em paralelo lateralmente			x		

APÊNDICE 5 - QUADRO DE OBSERVAÇÃO – “CHECK UP TÉCNICO GÍMNICO – TESOURA”

TESOURA – Aluno 1					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o lançamento das pernas		X			
Atinge a amplitude entre as pernas de 135°		X			
Mantém o tronco vertical e reto		X			
Consegue realizar a chegada ao chão a um pé		X			
Entende a dinâmica do movimento		X			
TESOURA – Aluno 2					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o lançamento das pernas	x				
Atinge a amplitude entre as pernas de 135°		X			
Mantém o tronco vertical e reto		X			
Consegue realizar a chegada ao chão a um pé	x				
Entende a dinâmica do movimento		X			
TESOURA – Aluno 3					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o lançamento das pernas		X			
Atinge a amplitude entre as pernas de 135°		X			
Mantém o tronco vertical e reto			X		
Consegue realizar a chegada ao chão a um pé			X		
Entende a dinâmica do movimento			X		
TESOURA – Aluno 4					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o lançamento das pernas			X		
Atinge a amplitude entre as pernas de 135°		x			
Mantém o tronco vertical e reto		X			
Consegue realizar a chegada ao chão a um pé			X		
Entende a dinâmica do movimento			X		
TESOURA – Aluno 5					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o lançamento das pernas				X	
Atinge a amplitude entre as pernas de 135°			X		
Mantém o tronco vertical e reto			X		
Consegue realizar a chegada ao chão a um pé			X		
Entende a dinâmica do movimento			x		
TESOURA – Aluno 6					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o lançamento das pernas				X	
Atinge a amplitude entre as pernas de 135°				X	
Mantém o tronco vertical e reto				X	
Consegue realizar a chegada ao chão a um pé				X	
Entende a dinâmica do movimento				X	
TESOURA – Aluno 7					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o lançamento das pernas				x	

Atinge a amplitude entre as pernas de 135°			X		
Mantém o tronco vertical e reto			X		
Consegue realizar a chegada ao chão a um pé			X		
Entende a dinâmica do movimento			X		
TESOURA – Aluno 8					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o lançamento das pernas		X			
Atinge a amplitude entre as pernas de 135°		x			
Mantém o tronco vertical e reto		X			
Consegue realizar a chegada ao chão a um pé		x			
Entende a dinâmica do movimento			x		
TESOURA – Aluno 9					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o lançamento das pernas		X			
Atinge a amplitude entre as pernas de 135°		X			
Mantém o tronco vertical e reto		X			
Consegue realizar a chegada ao chão a um pé			X		
Entende a dinâmica do movimento			X		
TESOURA – Aluno 10					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o lançamento das pernas				X	
Atinge a amplitude entre as pernas de 135°				x	
Mantém o tronco vertical e reto			X		
Consegue realizar a chegada ao chão a um pé			x		
Entende a dinâmica do movimento			x		
TESOURA – Aluno 11					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o lançamento das pernas					X
Atinge a amplitude entre as pernas de 135°					x
Mantém o tronco vertical e reto				X	
Consegue realizar a chegada ao chão a um pé					x
Entende a dinâmica do movimento					X
TESOURA – Aluno 12					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o lançamento das pernas				X	
Atinge a amplitude entre as pernas de 135°				X	
Mantém o tronco vertical e reto			X		
Consegue realizar a chegada ao chão a um pé					X
Entende a dinâmica do movimento				x	

APÊNDICE 6 - QUADRO DE OBSERVAÇÃO – “CHECK UP TÉCNICO GÍMNICO – GATO 360º”

GATO – Aluno 1					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o salto engrupado				X	
Consegue subir o joelho de forma a criar um angulo de 90º entre a coxa e a bacia				X	
Consegue realizar a rotação de 360º durante o salto			X		
Realiza a receção a um pé			X		
Utiliza os braços como auxílio na rotação			X		
GATO– Aluno 2					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o salto engrupado			X		
Consegue subir o joelho de forma a criar um angulo de 90º entre a coxa e a bacia				X	
Consegue realizar a rotação de 360º durante o salto			X		
Realiza a receção a um pé			X		
Utiliza os braços como auxílio na rotação			X		
GATO – Aluno 3					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o salto engrupado				X	
Consegue subir o joelho de forma a criar um angulo de 90º entre a coxa e a bacia				X	
Consegue realizar a rotação de 360º durante o salto				X	
Realiza a receção a um pé				X	
Utiliza os braços como auxílio na rotação				X	
GATO– Aluno 4					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o salto engrupado			X		
Consegue subir o joelho de forma a criar um angulo de 90º entre a coxa e a bacia			X		
Consegue realizar a rotação de 360º durante o salto			X		
Realiza a receção a um pé				X	
Utiliza os braços como auxílio na rotação			X		
GATO– Aluno 5					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o salto engrupado			X		
Consegue subir o joelho de forma a criar um angulo de 90º entre a coxa e a bacia			X		
Consegue realizar a rotação de 360º durante o salto				X	
Realiza a receção a um pé				X	
Utiliza os braços como auxílio na rotação				X	
GATO– Aluno 6					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o salto engrupado	X				

Consegue subir o joelho de forma a criar um angulo de 90° entre a coxa e a bacia	X				
Consegue realizar a rotação de 360° durante o salto	X				
Realiza a receção a um pé	x				
Utiliza os braços como auxílio na rotação			X		
GATO – Aluno 7					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o salto engrupado		X			
Consegue subir o joelho de forma a criar um angulo de 90° entre a coxa e a bacia		x			
Consegue realizar a rotação de 360° durante o salto			X		
Realiza a receção a um pé			X		
Utiliza os braços como auxílio na rotação			x		
GATO – Aluno 8					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o salto engrupado		X			
Consegue subir o joelho de forma a criar um angulo de 90° entre a coxa e a bacia		x			
Consegue realizar a rotação de 360° durante o salto			X		
Realiza a receção a um pé			X		
Utiliza os braços como auxílio na rotação			x		
GATO– Aluno 9					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o salto engrupado				X	
Consegue subir o joelho de forma a criar um angulo de 90° entre a coxa e a bacia			X		
Consegue realizar a rotação de 360° durante o salto			X		
Realiza a receção a um pé			x		
Utiliza os braços como auxílio na rotação				X	
GATO– Aluno 10					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o salto engrupado				X	
Consegue subir o joelho de forma a criar um angulo de 90° entre a coxa e a bacia			X		
Consegue realizar a rotação de 360° durante o salto			X		
Realiza a receção a um pé			X		
Utiliza os braços como auxílio na rotação			X		
GATO– Aluno 11					
	1	2	3	4	5
Consegue realizar o salto engrupado			x		
Consegue subir o joelho de forma a criar um angulo de 90° entre a coxa e a bacia				X	
Consegue realizar a rotação de 360° durante o salto			x		
Realiza a receção a um pé				X	
Utiliza os braços como auxílio na rotação			X		
GATO– Aluno 12					
	1	2	3	4	5

Consegue realizar o salto engrupado			X		
Consegue subir o joelho de forma a criar um ângulo de 90° entre a coxa e a bacia			X		
Consegue realizar a rotação de 360° durante o salto			X		
Realiza a receção a um pé			X		
Utiliza os braços como auxílio na rotação			X		

ANEXOS

- ANEXO 1 – PORTARIA N.º 229-A/2018 DE 14 DE AGOSTO
 - ANEXO 2 – PROGRAMA CURRICULAR
 - ANEXO 3 – MATRIZ DO TESTE DO 2º PERÍODO
 - ANEXO 4 – MATRIZ DO TESTE DO 3º PERÍODO
 - ANEXO 5 – ELEMENTOS DE DIFICULDADE

ANEXO 1 – PORTARIA N.º 229-A/2018 DE 14 DE AGOSTO

ANEXO I

[a que se refere a alínea a) do n.º 1 do artigo 6.º]

Curso Secundário de Dança

Tomando por referência a matriz curricular-base e as opções relativas à autonomia e flexibilidade curricular, as escolas organizam o trabalho de integração e articulação curricular com vista ao desenvolvimento do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. As escolas organizam os tempos letivos r. n. unidade que considerem mais adequada.

Diário da República, 1.ª série — N.º 156 — 14 de agosto de 2018

Componentes de formação	Carga horária semanal (a)		
	10.º ano	11.º ano	12.º ano
Geral:			
Português	180	180	200
Língua Estrangeira I, II ou III (b).....	150	150	-
Filosofia	150	150	-
Científica:			
História da Cultura e das Artes	135	135	135
Música.....	90	90	90
Oferta Complementar (c)	(90)	(90)	(90)
Subtotal	225 (315)	225 (315)	225 (315)
Técnica Artística:			
Técnicas de Dança (d).....	900	900	1080
Técnicas de Dança Clássica (e) de Dança Contemporânea (f)	-	90 (180)	90 (180)
Disciplina de opção (g):..... Composição Técnicas Teatrais	-	-	-
Oferta Complementar (c)	(90)	(90)	(90)
Subtotal	900 (990)	990 (1080)	1170 (1260)
Educação Moral e Religiosa (b).....	(b)	(b)	(b)
Formação em Contexto de Trabalho (j).....	7920		
(j)	225 (j)	225 (j)	225 (j)
Total (k)	1665 a 1980	1755 a 2070	1845 a 2160

-
- (a) A carga horária semanal indicada na componente de formação geral constitui uma referência para as disciplinas dessa componente, nos termos do artigo 7.º.
- (b) O aluno escolhe uma língua estrangeira. Se tiver estudado apenas uma língua estrangeira no ensino básico, iniciará obrigatoriamente uma segunda língua no ensino secundário. No caso de o aluno iniciar uma segunda língua, tomando em conta as disponibilidades da escola, poderá cumulativamente dar continuidade à Língua Estrangeira I como disciplina facultativa, com a aceitação expressa do acréscimo da carga horária. Aos alunos oriundos de sistemas educativos estrangeiros aplica-se o disposto no artigo 12.º.
- (c) Disciplina a ser criada de acordo com os recursos das escolas e de oferta facultativa na componente de formação científica ou na componente de formação técnica artística, com uma carga horária até 90 minutos, ou com a carga máxima indicada a ser aplicada na lecionação de duas disciplinas, não podendo ser ultrapassado o número máximo de disciplinas permitido na matriz dos cursos artísticos especializados. Caso as escolas não pretendam lecionar nenhuma disciplina de Oferta Complementar, poderão lecionar duas disciplinas de opção nos termos em que as mesmas ocorrem, ou reforçar uma ou mais disciplinas das componentes de formação científica ou técnica artística.
- (d) A distribuição da carga horária semanal entre as duas disciplinas técnicas é da responsabilidade de cada escola.
- (e) Inclui Repertório Clássico e *Pas-de-Deux*.
- (f) Inclui Repertório Contemporâneo.
- (g) Nos termos dos n.ºs 3 e 4 do artigo 6.º. Executa-se a ressalva constante na alínea (c).
- (h) Disciplina de oferta obrigatória e de frequência facultativa, com um tempo letivo a organizar na unidade definida pela escola, nunca inferior a 45 minutos e que acresce ao total da matriz.
- (i) A Formação em Contexto de Trabalho, caso ocorra concentradamente não deverá ultrapassar as 35 horas semanais.
- (j) Contempla até 225 minutos de aplicação facultativa, consoante o projeto educativo. Podem ser utilizados em atividades de conjunto ou aplicados em uma ou mais de uma disciplina das componentes de formação científica e ou técnica artística, podendo a sua carga horária global ser gerida por período escolar.
- (k) Do somatório das cargas horárias alocadas a cada disciplina resulta um tempo total inferior ao total constante na matriz, ficando ao critério da escola a gestão do tempo sobranete, a utilizar no reforço da componente de formação geral.
- (l) Componente desenvolvida nos termos do artigo 10.º.

ANEXO 2 – PROGRAMA CURRICULAR



Curso Básico e Secundário - Ensino Artístico Especializado de Dança

Programa de Técnica de Dança Contemporânea Ensino Secundário

Ano letivo 2021/202

Conteúdos Programáticos Ensino Secundário

10º, 11º e 12º ano	
Chão	<ul style="list-style-type: none">• Conteúdos de mobilização da coluna adquiridos em ciclos anteriores;• <i>Leg extensions</i>;• <i>Knee fall</i> com preparação para <i>knee walks</i>;• <i>Rolls</i> (vários);• Rolamentos;• Movimentos combinados de membros superiores/ inferiores;
Centro	<ul style="list-style-type: none">• <i>High - contractions</i>• <i>Leg circle</i>;• <i>Falls</i> (várias);• Preparação para <i>pitch turn</i>;• Saltos de <i>scoop</i> com <i>retiré</i>;• Saltos de 4ª com espirais.



Deslocações/ Diagonais	<ul style="list-style-type: none"> ● Pitch turn; ● Pitch com recuperação <i>retiré</i>; ● Bow turns; ● Kicks ● <i>Assemblé, jeté</i>; ● Variações de saltos ● Sequência - Individual ou em grupos. Estas <i>skills</i> são combinadas com conteúdos já aprendidos.
<p>Nota: Este programa ao nível do ensino secundário, pressupõe que estejam adquiridos os conhecimentos relativos aos conteúdos programáticos dos ciclos de ensino anteriores. Assim, cada professor deve dentro da sua aula abordar técnicas/princípios de novas técnicas do séc. XXI como <i>Gaga Technique, Flying Low, Counterpoint Technique</i>, entre outras de acordo com a experiência do docente.</p>	

ANEXOS 3 – MATRIZ DO TESTE DO 2º PERÍODO



MATRIZ DE TESTE DE AVALIAÇÃO ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO DE DANÇA

TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA		PROFª Ana Delgado	
2º PERÍODO	11º1ª	8.03.2023	15H30

EXERCÍCIOS
<p>CHÃO</p> <ul style="list-style-type: none">• Mobilização da coluna <p>Conteúdos: Arch + spiral + contraction + roll + leg extension + rond p/ 4ª pos. + prancha</p> <ul style="list-style-type: none">• Leg swing <p>Conteúdos: leg swings + roda de antebraço + slide + grand battement + roll c/ espiral + developpé rond + pino</p> <ul style="list-style-type: none">• Transferências de peso <p>Conteúdos: alternância de apoios, pino de braço/antebraço + rollings + slides</p>
<p>CENTRO</p> <ul style="list-style-type: none">• Pliés c/ Brushes <p>Conteúdos: Plié Chassé p/ 2ª pos. + turn in p/ 4ª pos. paralela + por de bras + retiré paralelo c/ contraction + release c/ developpé frente en fondu + brush + enveloppé p/retiré en dehors + grand plié 1ªpos. + turn + demi plié 4ªa pos. + brushes frente</p> <ul style="list-style-type: none">• Adágio <p>Conteúdos: Rond + pirouette attitude + relevé lent atrás + enveloppé + battement rond frente/lado (+ reverse) + por de bras + developpé penché + temp lié + promenade + slide + fouetté + pirouette en dehors</p> <ul style="list-style-type: none">• Grand Battement <p>Conteúdos: Grand Battement enveloppé (frente) + Grand Battement developpé lado + pitch turn p/ tombé + renversé + Leg swing (frente/trás) + enveloppé c/ volta</p> <ul style="list-style-type: none">• Pequenos/Médios saltos

Conteúdos: chassé + emboîté + coupé + assemblé + changement + bouce + sauté + 2ºpos 1x1 + volta + glissade + jeté

DIAGONAIS

- Combinação de chão

Conteúdos: slide no peito + passagem ponte de antebraço + circle + slide turn + pino c/ kick + slide jeté

- Combinação com alternância de níveis

Conteúdos: Turn por rond + roda de braço + tesoura + roll + pino + vela + cambalhota

- Grand Battement

Conteúdos: Grand battement frente/lado + salto tesoura + shoulder roll + vela + prancha + turn

- Grandes/Médios saltos

Conteúdos: temp levé c/ retiré + tesoura atrás + salto engrupado c/ joelho + gato c/ turn

- Phrasing

Conteúdos: turns + rollings + falls + pino + roda p/joelhos + slide

REPERTÓRIO

- Dueto contemporâneo de Connor Scott

ANEXOS 4 – MATRIZ DO TESTE DO 3º PERÍODO



MATRIZ DE TESTE DE AVALIAÇÃO ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO DE DANÇA

TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA		PROFª Ana Delgado	
--------------------------------	--	-------------------	--














3º PERÍODO	11º1ª	31.05.2023	15H30
------------	-------	------------	-------





EXERCÍCIOS	
CHÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilização da coluna c/ Leg extension <p>Conteúdos: oirole + spiral roll + back extension + high lift + leg extension (lado, frente, trás)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leg swing c/ Transferências de peso <p>Conteúdos: leg swings + rond o/ twist + alternância de apoios (antebraço, ombros, joelho, mãos) + rond en dedans/ en dehors + pino o/ developpé + spiral roll + monkey step + slide o/ rond</p>
CENTRO	<ul style="list-style-type: none"> • Phrasing 1 <p>Conteúdos: Grand Battement o/ movimentação do tronco e mudança de direção + renversé + turn + prancha + spiral roll + neck roll + variação da roda p/ sentar + mata borrão</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phrasing 2 <p>Conteúdos: voltas + pirouette o/ rond en dedans + brush trás + enveloppé + pirouette attitude en dedans + relevé lent atrás + enveloppé + battement rond frente/lado (+ reverse) + por de bras + pirouette attitude en dehors + developpé rond + spiral turn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Phrasing 3 <p>Conteúdos: grand jeté en tournant + jeté en tournant + temp levé o/ kiok + butterfly kiok</p>
DIAGONAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Combinação de chão c/ alternância de apoios <p>Conteúdos: Monkey (frente/trás e o/ salto) + slide turn p/ 4ª pos. + roda de ombros + salto num apoio + roll + variação de pino o/ torção + pino pernas destacadas</p>











OFICINA COREOGRÁFICA








- Exercício de composição coreográfica partindo da escrita criativa em dueto

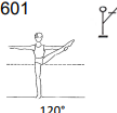

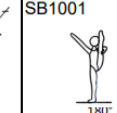
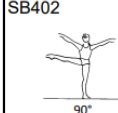
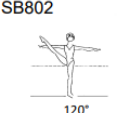
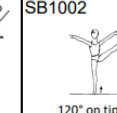
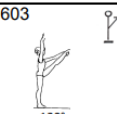
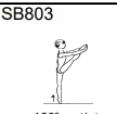
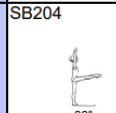
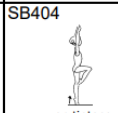
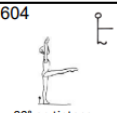
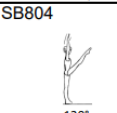
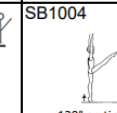
ANEXOS 5 – ELEMENTOS DE DIFICULDADE

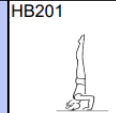
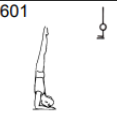
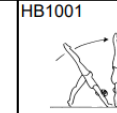
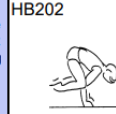
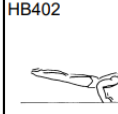

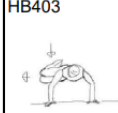
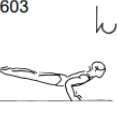
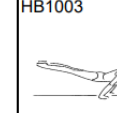
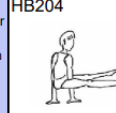
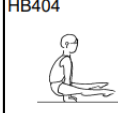
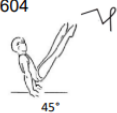
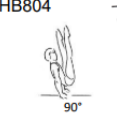
Floor - Table of Difficulty					
To get the Difficulty value for the element it must fulfil all the difficulty requirements for the specific element					
1 Balances			The text contains the definition of the element and the picture is a guideline		
1.1 A Dynamic Balances - Pirouettes					
<p>The Pirouette must be performed on one foot, on toes. The turn must not be done by jumping, but a slight hop to maintain balance during the pirouette is allowed. The rotation must be totally fulfilled, measured at the hips. The tolerance for any under or over rotation at the start and/or the end of an element is 45° in total.</p> <p>Optional placement of the free leg and arms. The free leg can be straight or bent but must be same for the whole team. The position of the supporting leg, bent/straight, does not change the DV, but must be the same for the whole team. The number of turns and height of the free leg define the value of the element.</p> <p>A pirouette starts when the free leg and the heel is lifted from the ground and is finished when the rotation is over, the heel of the supporting leg touches the floor or the free leg touches the floor.</p> <p>The body shape must be correct, no leaning/arching (15° tolerance). The leg separation requirement must be fulfilled (15° tolerance) and the free leg must be held in the correct position for at least ¼ of the rotation. Showing additional flexibility does not affect the difficulty value. All gymnasts must start the turn facing the same direction, according to the choreography. No need to perform pirouettes with the same leg.</p> <p>A forward pirouette means turning in the same direction to the supporting leg. A backward pirouette means turning in the opposite direction to the supporting leg.</p>					
Pirouettes	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Forwards	DB201 →○  360°		DB601 →○  540°	DB801 →⊗  720°	DB1001 →⊗  900°
Backwards	DB202 ←○  360°		DB602 ←○  540°	DB802 ←⊗  720°	DB1002 ←⊗  900°
Pirouettes continued	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Forwards Free leg with hand support 90°. When the free leg is bent the heel is used to define the angle to the hip.		DB403 →○  360°		DB803 →○  540°	DB1003 →⊗  720°
Forwards Free leg without hand support 90°. When the free leg is bent the heel is used to define the angle to the hip.			DB604 →○  360°		DB1004 →○  540°

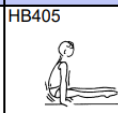

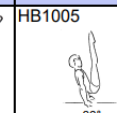
1.1 B Dynamic Balances - Power Elements					
Handstand as a starting or ending position must have straight arms (45° tolerance), straight legs together (15° tolerance) and straight hips. There must be a controlled and continuous movement showing dynamic strength. The movement must be performed by using muscle power, not by the gravity (not too fast lowering). No pause ≥3 sec allowed. No fall or more than one step allowed. E.g. in lowering from the handstand to straddle pike sitting must be slower than just gravity taking the gymnast down. Starting and ending positions must be clearly visible, but do not need to be held for two seconds. All gymnasts perform the same power element with arms and legs in the same position. The body position must be according to the definition of the element, e.g. straight arms and legs together when required. No supportive weight on the legs during the power elements.					
Power Elements	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Press up to handstand With split straight legs (DB805). Starting position is optional.				DB805 	
Press up to handstand With straight legs together (DB1006). Starting position is optional.					DB1006 
Press up to handstand from straddle pike sitting support From a straddle pike sitting support press to handstand with straight legs.					DB1007 
Press up to handstand from pike sitting support From a pike sitting support press to handstand. Bending legs in the first part is allowed, after passing the hands, press to handstand is performed with straight legs together or straight split legs.					DB1008 

Power Elements continued	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Headstand to planche From a controlled headstand, body straight, lowering to a planche on elbows. Legs together and straight (not in DB409).		DB409  headstand to frog	DB609  headstand to planche		
From handstand to support From a controlled handstand, to a "frog"/ a planche (body straight) on elbows/ a planche with straight arms. Legs straight (not in DB610). Legs may be separated.			DB610  handstand to frog		DB1010  handstand to planche
From handstand to straddle pike or pike sitting support Lowering from handstand to straddle pike/ pike sitting support. Legs must be straight the whole way.				DB811 	DB1011  legs together
Circles The turn is measured from the legs. The tolerance for any under or over rotation at the start and/or the end of an element is 45° in total. Legs and feet must be off the ground.			DB612  double leg circles 1 round	DB812  double leg circles ≥2 rounds	DB1012  flared leg circles 2 rounds
Russian wendel-swing The full turn (360°) is measured from the shoulders. The tolerance for any under or over rotation at the start and/or the end of an element is 45° in total. Legs and feet must be off the ground.					DB1013 

Standing Balances continued	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Side balance Upper body at horizontal, free leg to the side. Heel defines the angle to the hip. Leg separation defines the element.			SB605  90°	SB805  120°	
Scale Upper body must be horizontal or above. Leg separation/tiptoes position defines the element.		SB406  90°		SB806  120°	SB1006  120° on tiptoes
Scale sideways without help of hand Upper body must be horizontal (body position is measured from the upper side of the torso, 15° tolerance) In SB807 the upper body and the leg must stay in the frontal plane. Leg separation defines the element (measured from the heel). The hip must be extended, upper body not twisted. (15° tolerance)				SB807  90°	SB1007  120°

1.2 Standing Balances					
There must be a recognised shape when performing balances on one leg. The whole body must be held in a static position for at least two seconds without any additional choreographed movements. In case the body or part of the body like an arm is moving slightly, but the elevated leg is kept in the required position and the supporting leg is not moving, the difficulty is still given. Leg separation and legs straight (not applicable to lifted leg in SB404) requirements need to be fulfilled (15° tolerance). Showing additional flexibility does not affect the difficulty value. For upright body position the tolerance is 30°. For straight body position the tolerance is 20°. For horizontal body position the tolerance is 15°. When the free leg is bent (forward/side) the heel is used to define the angle to the hip. If not otherwise mentioned the placement of arms is optional for the team. The supporting leg needs to be straight (15° tolerance). The body position must be according to the definition of the element, e.g. upright body position, upper body at horizontal, straight body position, straight legs and standing on tiptoes when required.					
Standing Balances	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Side balance with help of hand Free leg on the side with help of hand. Body in upright position. Leg separation/tiptoes position defines the element. SB1001: holding the free leg is optional (one hand, two hands, arm)			SB601  120°	SB801  120° on tiptoes	SB1001  180°
Side balance without help of hands Free leg on the side without help of hand. Body in upright position. Leg separation/ tiptoes position defines the element.		SB402  90°		SB802  120°	SB1002  120° on tiptoes
Frontal balance Free leg in front with help of hand/hands. Leg separation/ tiptoes position defines the element.			SB603  120°	SB803  120° on tiptoes	
Frontal balance Free leg in front without help of hand/ hands. Leg separation/ tiptoes position defines the element. In SB404 the toe is placed on the knee.	SB204  90°	SB404  on tiptoes	SB604  90° on tiptoes	SB804  120°	SB1004  120° on tiptoes




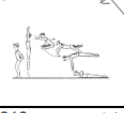
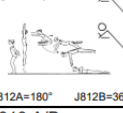

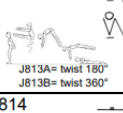
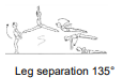

1.3 Hand Supportive Balances					
In a hand supportive balance, the body is held in a static position for at least two seconds. Only the hands are touching the floor (except in headstand HB201 and forearm balance HB601). There must be a recognised shape without any additional movement. The hip angle, straight legs and leg separation/legs together requirement must be fulfilled (15° tolerance). Showing smaller hip angle does not affect the difficulty value. Body must be straight according to the definition of the element (20° tolerance). The body line must be horizontal according to the definition of the element (20° tolerance). In case the body or part of the body like the legs are moving slightly, but the hands are not moving, the difficulty is still given. Leaning on the arms is not allowed in pike sitting supports where the legs are lifted over the horizontal level. In handstand HB1001, the team need to have the legs in the same position and above hip level. No need to have straight legs together.					
Hand Supportive Balances	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Headstand/Handstand In HB201 head is allowed on floor, straight legs together. In HB601 no leaning on head, straight legs together. In HB1001 the arms must be straight (45° tolerance) and the placement of legs must be the same for the whole team and above hip level.	HB201 		HB601 		HB1001 
Planche on elbows/straight arms, legs separated Straight legs (except HB202). Leg separation 45°. The body is supported on both hands on elbows or straight arms. Hands may be turned out at the wrist or pointing towards the feet. The body line horizontal (not in HB202). When performing HB802, arms must be straight (15° tolerance).	HB202 	HB402 		HB802 	
Planche on elbows/straight arms, legs together Straight legs together (except HB403). The body is supported on both hands (except HB403) on elbows or straight arms. Hands may be turned out at the wrist or pointing towards the feet. The body line horizontal. When performing HB1003, arms must be straight (15° tolerance).		HB403 	HB603 		HB1003 
Straddle pike sitting-support Straight legs. Hands placed in front or back (HB404) or front and back (HB204), leg separation 45°. Leaning on arms is not allowed when legs are lifted higher than parallel to the floor. Both hands are placed at the side of the body, close to the hips. Body is supported with only the hands in contact with the floor.	HB204 	HB404 	HB604  45°	HB804  90°	



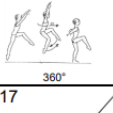
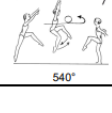
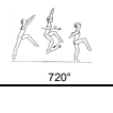
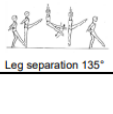
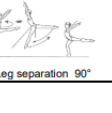
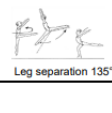
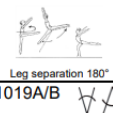
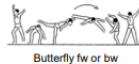
Hand Supportive Balances continued					
	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Pike sitting-support Straight legs together. When legs are lifted higher than parallel to the floor no leaning on the arms is allowed. Both hands are placed at the side of the body, close to the hips. Body is supported only with the hands in contact with the floor.		HB405 		HB805  45°	HB1005  90°

2 Jumps (incl. Leaps and Hops)		The text contains the definition of the element and the picture is a guideline				
<p>A recognised body shape (position) must be shown in the air. E.g. straight arms and legs, straight shoulder angle and correct body line when required. The shape during flight, twisting and landing must be according to the definition of the element. If not otherwise mentioned, the placement of the twist is optional, but all gymnasts must perform the same variation. The leg separation/legs together and hip angle (15° tolerance). The tolerance for any under or over rotation at the start and/or the end of an element is 45° in total. Showing additional flexibility or smaller hip/knee angles does not affect the difficulty value. In the take-off and landing, the hip defines the degree of the turn/twist. The whole team must perform the same jump with arms and legs in the same position. If not otherwise mentioned, the placement of arms is optional for the team. When landing in front laying support the body must be horizontal before landing (20° tolerance). That means that shoulders, hips and heels are all on the same level. When performing with the foot at shoulder/head height, the lowest part of the foot defines height. The whole foot (both heel and toes) must be at the required height. No more than three steps (walking or running) are allowed before any jump, according to the choreography. In jumps with twists all gymnasts must start the jump facing the same direction, according to the choreography. (Valid only in jumps, not in leaps and hops).</p>						
2.1 Jumps		A Jump takes off from two feet and lands on two feet (a) or lands on one foot (b) or in front laying support c).				
2.1 A Jumps starting and ending with 2 feet	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	
Stretched jump with twisting Straight body during the flight. Twist finished in the air. Placement of arms is optional.		J401 360°	J601 540°	J801 720°		
Tuck jump with twisting Tucked position (hip and knee angle 90°, 15° tolerance) visible during the jump. Twist completed in the air. Placement of arms is optional.				J802 360°	J1002 540°	
Straddle pike jump with or without twisting Leg separation 135° and clear pike 90° (15° tolerance in leg separation and hip angle) legs straight without a kick.			J603 180°	J803 360°	J1003 360°	

Jumps 2.1 A continued	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	
Sheep jump Head back. Height of the feet defines the jump. Legs may be separated. No tolerance in feet height.				J804 Feet at shoulder height	J1004 Feet at head height	
Sheep jump twisted The feet must reach the shoulder height somewhere during the jump. No tolerance in height of feet. Twist must be performed during the flight.					J1005 Twist 180°	
Double stag jump with or without twisting Right 'stag'-position must be visible during the jump: both legs bent 90°, leg separation 135° (15° tolerance), height of the rear foot or twists defines the element. No tolerance in foot height. The turn must be fulfilled during the flight.	J206 180°	J406 180°			J1006 Double stag ring Foot at head height	
Wolf jump with or without twisting One leg extended, other tucked. Hip and bent knee angles 90° (15° tolerance). When twisting, the turn must be performed during the flight.	J207 180°	J407 180°		J807 360°		
Split jump In J408 and J1008 both legs must be straight, no kick. Leg separation defines the jump.		J408 Leg separation 135°			J1008 Leg separation 180°	

2.1 B Jumps starting with 2 feet and ending on one foot	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	
Sisone Front leg minimum at 45° (no tolerance). In J1009 A/B no tolerance in foot height.		J409 Leg separation 135°		J809 Leg separation 180°	J1009 A/B Foot at head height J1009A without twist J1009B with 180° twist	
Double stag jump with or without twisting Right 'stag'-position must be visible during the jump: both legs bent 90°, leg separation 135° (15° tolerance), height of the rear foot or twists defines the element. No tolerance in foot height. The turn must be fulfilled during the flight.	J210 180°	J410 180°			J1010 Double stag ring Foot at head height	




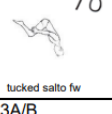

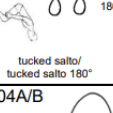
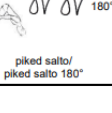


2.1 C Jumps ending in front laying support	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Tuck jump with or without twisting to front laying support Tucked position (hip and knee angle 90°, 15° tolerance) visible during the jump. When twisting 180° turn must be completed before tucked position. When twisting 360° or more turn must be ready before landing. Body must be horizontal before landing.		J411 	J611 	J811 	
Shushunova with or without twisting Leg separation 135° and clear pike 90° (15° tolerance in leg separation and hip angle) before landing in front laying support. Body must be horizontal before landing. When twisting the turn must be performed during the flight.			J612 	J812 A/B 	
Pike jump to front laying support with or without twisting Clear pike 90° (15° tolerance) before landing in front laying support, straight legs together. Body must be horizontal before landing. When twisting, the turn must be performed during the flight.			J613 	J813 A/B 	
Split jump landing to front laying support Legs must be straight, no kick. Leg separation defines the jump. Body must be horizontal before landing.			J614 	J814 	

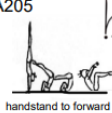
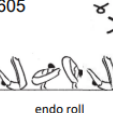
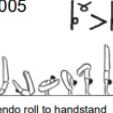


2.2 Leaps					
A Leap takes off from one foot and lands on the other (a) or both feet (b) or front laying support (c) (exceptions: switch leaps in rows 23 and 24)					
2.2 A Leaps starting on one foot and landing on the other	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Stretched hop with twisting Body straight during the flight. Twist finished in the air. Placement of arms is optional.		J415 	J615 		
Cat leap twisting Bent legs. Leg change during the flight. Thighs must be horizontal (no tolerance) somewhere during the flight. The turn must be fulfilled in the air.			J616 	J816 	J1016 
Scissors leap Straight legs. Leg change during the flight. First leg must reach horizontal (no tolerance).			J617 		
Scissors leap 180° (Entre-lacé) Straight legs. Leg change during the flight. First leg must reach horizontal (no tolerance). Twisting during the flight. Leg separation after the turn defines the element.		J418 		J818 	J1018 
Butterfly legs separated, upper body at horizontal, legs above horizontal level (no tolerance) A stomach upwards B stomach downwards					J1019A/B 

Leaps 2.2 A continued		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Double stag leap Right 'stag'-position must be visible during the leap: both legs bent 90°, leg separation 135° (15° tolerance), height of the rear foot or twists defines the element. No tolerance in foot height.			J420 		J820 Double stag ring Foot at head height	
Split leap to straddle pike position with twisting Leg separation 135°, clear pike 90° and legs straight without a kick.				J621 Leg separation 135° twist 90°	J821 Leg separation 135° twist 180°	
Split leap forward In J222, J422 and J822 both legs must be straight, no kick. Leg separation defines the leap. In J1022 horizontal ring-leap: first leg straight and horizontal, foot at shoulder level or higher (no tolerance).	J222 Leg separation 90°	J422 Leg separation 135°			J822 Leg separation 180°	J1022 Leg separation 180°
Switch leap In J623 and J823 both legs must be straight, no kick. First leg must swing forwards at least 45° before the leg change. Leg separation after leg change defines the leap. In J1023 first leg must be straight. Foot must be at shoulder level or higher (no tolerance).			J623 Leg separation 135°	J823 Leg separation 180°	J1023 Foot at shoulder height leg separation 180°	
2.2 B Leaps landing on 2 feet		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Switch leap twisting Both legs must be straight, no kick. First leg must swing forwards at least 45° before the leg change. Leg separation after leg change defines the leap. Twist must be finished during the flight.				J624 Leg separation 135° twist 90°	J824 Leg separation 135° twist 180°	J1024 Leg separation 180° twist 180°

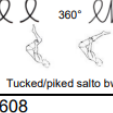
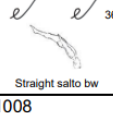
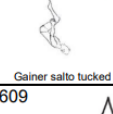
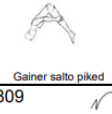
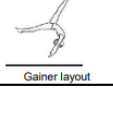
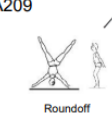
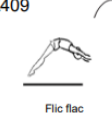

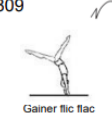
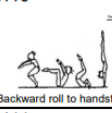
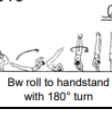
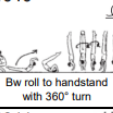

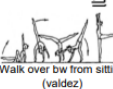

2.2 C Leaps starting with one leg and landing in front laying support	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Split leap forward landing to front laying support Legs must be straight, no kick. Leg separation defines the value of the leap. Body must be horizontal before landing.			J625 Leg separation 135°	J825 Leg separation 180°	
Switch leap to front laying support Both legs must be straight, no kick. First leg must swing forwards at least 45° before the leg change. Leg separation after leg change defines the leap. Body must be horizontal before landing.			J626 Leg separation 135°	J826 Leg separation 180°	

2.3 Hops		A Hop takes off from one foot and lands on the same				
	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	
Wolf hop with or without twisting One leg extended, other tucked. Hip and bent knee angles 90° (15° tolerance). When twisting, the turn must be performed during the flight.	J227 90°	J427 180°			J1027 360°	
Stretched hop with twisting Body straight during the flight. Twist finished in the air. Placement of arms is optional.				J828 360°	J1028 540°	
Tuck hop with twisting Tucked position (hip and knee angle 90°, 15° tolerance) visible during the jump. Twist finished in the air. Placement of arms is optional.					J1029 360°	

3 Acrobatic Elements					
The text contains the definition of the element and the picture is a guideline					
Acrobatic elements must comply with norms of TeamGym. Arms, legs and shoulder angle must be straight when required. Body shape must be according to the elements definition. Different landing positions are allowed as long as they are feet first (in absence of any other description). In elements with a twist the tolerance is 45° from the nominal twist rotation. Some elements have different variations (A/B/C). No more than three steps (walking or running) are allowed before any difficulty element, according to the choreography. In elements with turns in handstand the team needs to show the handstand (with straight arms, straight hips and straight legs together) before turning. When turning, legs can be separated (above hip level, whole team the same position). There is no need for the team to perform the turn to the same direction. The turn is measured at the hips, 45° tolerance.					
3.1 Forward Elements	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Forward saltos from one foot to one foot exception: A601 - landing in sitting position In A601 the landing in sitting position must be with hands and foot before any other part of the body.			A601  sitting salto	A801  tucked salto fw	A1001  piked salto
Forward saltos from one foot to two feet				A802  tucked salto fw	A1002  tucked salto fw.
Forward saltos from 2 feet A version: from two feet to two feet B version: from two feet to two feet with half twist			A603A/B  tucked salto/ tucked salto 180°	A803A/B  piked salto/ piked salto 180°	
Forward handspring elements A version: from one foot to one foot B version: from one foot to two feet			A604A/B  handspring		A1004  free handspring

Forward Elements 3.1 continued	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Forward roll elements Bending arms when rolling is optional for the team. In A605 and A1005: Feet must not touch the floor. Momentum from the forward roll is used all the way through the element. (no stop, no head on the floor)	A205  handstand to forward roll		A605  endo roll		A1005  endo roll to handstand
Forward walkover elements		A406  walk over forwards			A1006  handstand 180° turn to walk over fw


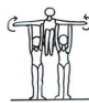
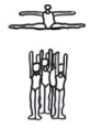

_*

3.2 Backward Elements	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Backward saltos take-off and landing on two feet A version: tucked/straight salto without twisting B version: tucked/straight salto with full twist C version: piked salto			A607A/B/C  Tucked/piked salto bw		A1007A/B  Straight salto bw
Backward gainer saltos A608 and A808: take-off from 1 leg, landing on 2 legs A1008: take-off from one leg, landing on the other leg			A608  Gainer salto tucked	A808  Gainer salto piked	A1008  Gainer layout
Backward elements A609 passes through handstand to finish in front support. In A809 take-off is from one leg to land on the other leg	A209  Roundoff	A409  Flic flac	A609  Flic flac to front support	A809  Gainer flic flac	
Backward roll elements Elbow flexion is optional.		A410  Backward roll to handstand		A810  Bw roll to handstand with 180° turn	A1010  Bw roll to handstand with 360° turn
Backward walkover elements		A411  Walk over bw	A611  Walk over bw from sitting (valdez)		A1011  valdez with 300° turn in handstand

3.3 Sideways Elements	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Sideways salto					A1012 Sideways salto
Sideways elements A version: cartwheel with one hand B version: cartwheel with two hands	A213A/B Cartwheel with one or two hands				A1013 Free cartwheel

3.4 Mixed Elements	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Mixed walkover elements			A614 Walk over fw - bw (tic toc)		A1014 Walk over bw with 180° turn to walkover fw
Mixed elements					A1015 Fic flac with 180° twist to handstand with walkover fw or to handspring

4 Flexibility Elements					
The text contains the definition of the element and the picture is a guideline					
All gymnasts of the team have to do the same flexibility element, which must be performed at the same time according to the choreography. In the flexibility element, the position must be clearly shown, but does not have to stay still. The legs must be straight and the leg separation requirement must be fulfilled (15° tolerance). Showing additional flexibility or smaller hip/knee angles does not affect the difficulty value. The upper body fold requirement must be totally fulfilled, no tolerance.					
Flexibility elements	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Straddle pike sitting fold leg separation must be at least 90° F401: upper body folded 45° F801: upper body folded all the way down, chest on the floor		F401 Japana 45°		F801 Japana	
Piked fold A version: Standing B version: Sitting In piked fold the chest/shoulders must touch straight legs. Legs must be together (15° tolerance).				F802A/B Standing/sitting pike fold	
Split with 180° leg separation The position of the upper body is optional for the team.					F1003 180° Split
Side Split with 180° leg separation The position of the upper body is optional for the team.					F1004 180° Side split
Bridge Position and angle of the free leg defines the element. Shoulders must be at least on top of the hands (as defined by a vertical straight line through the centre of the shoulders). No tolerance in free leg height.		F405 High vertical	F605 Leg 45° from vertical	F805 Leg vertical	F1005 Leg vertical

5 Group Elements The text contains the definition of the element and the picture is only for an example					
All gymnasts of the team have to take part in the group element and play an active role in either a visible lift off the floor or a throw which can be done together with the whole team or in groups of at least 3 gymnasts. The group element must be performed at the same time according to the choreography, in groups or as a whole team. Different groups must perform group elements with the same code number but the elements do not need to be the same. Rotations and twists are always in reference to the gymnast(s) being lifted or thrown. (no tolerance in rotation/twist)					
Group elements	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Lift The lifted gymnast(s) must be off the ground for at least 2 seconds. G1001 Rotation/twist during the lift is measured from ground to ground.			G601  Lift		G1001  Lift with rotation or twist (≥180°)
Throw The thrown gymnast(s) must show clear flight, free of supporting gymnasts. G802 Rotation/twist during the throw is measured during the free flight phase.			G802  Throw		G1002  Throw with rotation or twist (≥90°)