Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança
Mestrado em Ensino de Dança, 9ªEdição

A prática do *Yoga* como estratégia para a melhoria do desempenho técnico e artístico no contexto das aulas de dança contemporânea, com as alunas do 5º Ano do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha.

Sofia Isabel Pedroso Rodrigues **Inácio** Calado

Professora Orientadora Amélia Bentes

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

outubro 2021

Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança
Mestrado em Ensino de Dança, 9ªEdição

A prática do *Yoga* como estratégia para a melhoria do desempenho técnico e artístico no contexto das aulas de dança contemporânea, com as alunas do 5º Ano do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha.

Sofia Isabel Pedroso Rodrigues **Inácio** Calado

Professora Orientadora Amélia Bentes

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

outubro 2021

Agradecimentos

Agradeço à minha orientadora a inspiradora professora Amélia Bentes que me acompanhou e sabiamente orientou, que não permitiu que me desviasse da direção certa neste percurso desafiante.

Agradeço às alunas do 5º Ano do Curso Básico de Dança que tão docemente abraçaram este projeto e aceitaram todos os seus desafios, mesmo quando ainda não entendiam totalmente a sua finalidade ou propósito.

O meu grande obrigada à minha amiga a professora Isabel Barreto que me acompanhou nesta viagem e que gentilmente me apresentou a sua ajuda em todos os momentos desafiantes da proposta. Obrigada também à professora Ana Sofia Castanhinha e à professora Cristina Correia que me apoiaram e incentivaram durante todo o estágio. Não posso deixar de agradecer também à professora Joana Sousa que me ajudou na formatação do trabalho com a sua juventude e alegria.

Agradeço à Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha e a todos os profissionais e amigos que lá trabalham, que acompanharam de uma forma estimulante o trabalho desenvolvido com as alunas do 5º Ano.

Por fim agradeço à Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, na pessoa da professora Sandra Correia, que acolheu o workshop que realizei com as turmas A, B e C do 5ªano, igualmente às professoras de Técnica Dança Contemporânea Constança Couto e Inês Afflalo, que me receberam com muito entusiasmo e acompanharam o trabalho ali decorrido.

Ao meu amor maior, o meu marido Henri Calado, que me guia todos os dias no rumo certo e que ilumina a minha existência, às minhas filhas Matilde e Laura que me inspiram a querer ser melhor e a quem amo para todo o sempre.

Peço proteção e agradeço todos os dias poder partilhar a minha presença com todos os que amo e valorizo, para eles e por eles estou aqui a realizar esta viagem.

Harih Om.

Resumo

Este trabalho surgiu como impulsionador da prática do *yoga* no contributo da melhoria técnica e artística nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea, das alunas do 5º ano da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha.

A pertinência do estudo manifestou-se ao observar a fragilidade emocional que os alunos finalistas do Curso Básico de Dança revelam, aquando da conclusão do 3º ciclo de estudos académicos e artísticos.

Este estudo reflete a preocupação no desenvolvimento das estratégias de articulação entre o *Hatha Yoga* e a Técnica Dança Contemporânea, no sentido do fortalecer tecnicamente as alunas de dança e na procura da verdade em cada aluna, enquanto intérprete do ensino artístico especializado.

Recorreu-se a estratégias de convergência e articulação entre duas técnicas somáticas que permitiram despertar nas alunas, a tomada de consciência das suas próprias valências, qualidades e potencialidades enquanto intérpretes de dança contemporânea.

Apresentou-se propostas de utilização de uma metodologia com base na investigação-ação, apoiada numa investigação qualitativa, com uso do registo em vídeo, de diários de bordo, grelhas de observação, questionários e conversas com o grupo de trabalho. O clima de confiança e partilha entre colegas e professora foi globalmente proporcionado no sentido da recolha de dados reais correspondentes à verdade.

A pesquisa e posterior análise dos resultados, correspondeu aos objetivos propostos e representou um papel fulcral na interpretação da evolução das diferentes fases do estágio. A Observação Estruturada; Participação Acompanhada e Lecionação Supervisionada, decorreram no período da implementação do trabalho com as estudantes, respeitando o plano educativo e conteúdos programáticos da disciplina de TDCont..

A conclusão refletiu a avaliação dos resultados e possibilitou concluir que a prática do *Yoga* contribuiu para a melhoria do desempenho técnico e artístico das alunas.

Palavras-chave: *Yoga;* Técnica Dança Contemporânea; interpretação; educação somática.

Abstract

This work emerged as a booster for the practice of yoga in the contribution of technical and artistic improvement in the Contemporary Dance Technique classes of the 5th year students of the Vocational School of Dance of Caldas da Rainha.

The relevance of the study was manifested by observing the emotional fragility that final year students of the Basic Dance Course reveal, upon completion of the 3rd cycle of academic and artistic studies.

This study reflects the concern with the development of articulation strategies between Hatha Yoga and the Contemporary Dance Technique, in order to technically strengthen the dance students and in the search for the truth in each student, as an interpreter of specialized artistic education.

Convergence and articulation strategies were used between two somatic techniques that allowed the students to become aware of their own strengths, qualities and potential as performers of contemporary dance.

Proposals for the use of a methodology based on action-research were presented, supported by qualitative research, using video recording, logbooks, observation grids, questionnaires and conversations with the working group. The climate of trust and sharing between colleagues and teacher was globally provided towards the collection of real data corresponding to the truth.

The research and subsequent analysis of the results corresponded to the proposed objectives and played a key role in interpreting the evolution of the different stages of the internship. The Structure Observation; Accompanied Participation and Supervised Teaching, took place during the period of implementation of the work with the students, respecting the educational plan and syllabus of the TDCont discipline.

The conclusion reflected the evaluation of the results and made it possible to conclude that the practice of Yoga contributed to the improvement of the students' technical and artistic performance.

Keywords: Yoga; Contemporary Dance Technique; interpretation; somatic education.

Abreviaturas de siglas

CBD- Curso básico de dança

E@D- Ensino à Distância

EADCN- Escola artística de dança do conservatório Nacional

EVDCR- Escola Vocacional de dança das Caldas da Rainha

TDC- Técnica Dança Clássica

TDCont.- Técnica Dança Contemporânea

Índice

Agradecimentos ____ iii

Resumo ____ iv

Abstract ____ v

Abreviaturas de siglas ____ vi

Introdução ____ 1

Capítulo 1- Enquadramento Geral ____ 4

1.2 - Caracterização da População, turmas e cursos existentes ____ 6

1.3 - Descrição dos recursos físicos, humanos existentes ____ 8

1.4 - Identificação do assunto/problemática ____ 9

1.5 - Identificação dos objetivos gerais e específicos ____ 10

1.5.1 - Objetivos Gerais ____ 11

1.5.2 - Objetivos Específicos ____ 11

1.5.3 - Plano de atividades ____ 11

Cronograma de atividades do estágio na EVDCR descrito no seguinte cronograma: 11

1.5.4- Plano de Ação- Notas Breves ____ 12

Estágio Sofia Inácio ____ 13

Capítulo 2- ENQUADRAMENTO TEÓRICO ____ 17

2.1 Técnica de Dança Contemporânea na EVDCR ____ 17

2.2 Prática somática do Yoga ____ 18

2.3 Educação Somática ____ 22

2.4 Adolescência e o Processo de Ensino aprendizagem na Dança ____ 27

Capítulo 3- Metodologia, Implementação Desenvolvimento do estágio ____ 29

3.1 Metodologia Investigação/Ação ____ 29

3.2 Descrição dos Métodos, Técnicas e Instrumentos ____ 29

Capítulo 4- Estrutura do Estágio ____ 32

4.1 Observação estruturada ____ 32

4.1.1 Descrição e Análise dos resultados da Observação estruturada ____ 33

4.2 Participação Acompanhada 35
4.2.1 Descrição e Análise dos resultados da Participação Acompanhada 38
4.3 Lecionação Supervisionada 40
4.3.1 Repensar a lecionação supervisionada, devido a alterações na estrutura das aulas lecionadas à distância 51
4.3.2 Descrição e Análise dos resultados da Lecionação Supervisionada 59
4.4 Outras atividades 68
5 - Reflexão Final 70
5.1 Possíveis desenvolvimentos e aplicações futuras 71
GLOSSÁRIO DE SÂNSCRITO 73
Referências Bibliográficas 75

Índice de Apêndices

Apêndice A- Termo de autorização para participação no estudo.....I
Apêndice B- Observação estruturada.....II
Apêndice C- 2ª Aula Técnica.....VII
Apêndice D- Diário de Bordo/Grelha de observação (Participação Acompanhada).....XIV
Apêndice D,1- Diário de Bordo/Grelha de observação.....XVI
Apêndice D,2- Diário de Bordo/Grelha de observação.....XIX
Apêndice D,3- Diário de Bordo/Grelha de observação.....XXI
Apêndice D,4- Diário de Bordo/Grelha de observação.....XXIII
Apêndice D,5- Diário de Bordo/Grelha de observação.....XXV
Apêndice D,6- Diário de Bordo/Grelha de observação.....XXIX
Apêndice D,7- Diário de Bordo/Conversa com as alunas.....XXXII
Apêndice D-8- Diário de Bordo/Grelha de observação.....XXXVI
Apêndice E- 3ªAula Técnica.....XXXIX
Apêndice F- Diário de Bordo/Grelha de Observação (Lecionação Supervisionada Fase 1) XLIII
Apêndice F,1- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....XLVII
Apêndice F,2- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....L
Apêndice F,3- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....LIII
Apêndice F,4- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....LV
Apêndice G- 4ª Aula Técnica LVIII
Apêndice H- Diário de Bordo/Grelha de Observação (Lecionação Supervisionada fase 2) LXIII
Apêndice H,1- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....LXV
Apêndice H,2- Diário de Bordo/Grelha de Observação LXVIII
Apêndice H,3- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....LXXI
Apêndice H,4- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....LXXIV
Apêndice H,5- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....LXXVI
Apêndice H,6- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....LXXIX
Apêndice H,7- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....LXXXI
Apêndice H,8- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....LXXXIV
Apêndice H,9- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....LXXXVI
Apêndice J- 5ª Aula Técnica LXXXIX

Apêndice K- Diário de Bordo/Grelha de Observação (Lecionação Supervisionada fase 3) XCIV
Apêndice K,1- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....XCVII
Apêndice K,2- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....XCIX
Apêndice K,3- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....CII
Apêndice K,4- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....CV
Apêndice K,5- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....CVIII
Apêndice K,6- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....CXI
Apêndice K,7- Diário de Bordo/Grelha de Observação.....CXIV
Apêndice L- Documento Tarefa Yoga/TDCont.....CXVIII
Apêndice M- Questionário A (Perguntas).....XCVIII
Apêndice N- Questionário A (Respostas).....CV
Apêndice O- Questionário B (Perguntas).....CX
Apêndice P- Questionário B (Respostas).....CXIII
Apêndice Q- Entrevista a Pedro Mendes.....CXIX
Apêndice R- Entrevista a Teresa Simas.....CXXVI
Apêndice S- Workshop EADCN.....CXXXII

Índice de Anexos

Anexo A.....I
Anexo B.....X
Anexo C.....XIV
Anexo D.....XV
Anexo E.....XVII

Índice de Figuras

Figura 1 - Princípios da Educação Somática 24
Figura 2 - Educação somática na observação estruturada 32
Figura 3 - Educação somática na participação acompanhada 36
Figura 4 - Participação acompanhada 40
Figura 5 - Educação somática na lecionação supervisionada 41
Figura 6 - Taça tibetana 44
Figura 7 - Koshis 45
Figura 8 - Taça de cristal 46
Figura 9 - Lecionação supervisionada, fase 1 50
Figura 10 - Lecionação supervisionada, fase 2 55
Figura 11 - Lecionação Supervisionada, fase 3 59
Figura 12 - Participação acompanhada 64
Figura 13 - Lecionação supervisionada, fase 1 64
Figura 14 - Lecionação supervisionada, fase 2 65
Figura 15 - Lecionação supervisionada, fase 3 65

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Organização curricular para o 1º ciclo (Projeto educativo EVDCR) 6
Tabela 2 - Curso Básico de Dança 2º Ciclo- componentes do currículo (Projeto educativo EVDCR) 6
Tabela 3 - Curso Básico de Dança 3º Ciclo- componentes do currículo (Projeto educativo EVDCR) 7
Tabela 4 - Oferta curricular /Cursos Livres (Projeto educativo EVDCR) 8
Tabela 5 - Cronograma de atividades do estágio na EVDCR 12
Tabela 6 - Observação estruturada 13
Tabela 7 - Participação acompanhada 14
Tabela 8 - Lecionação Supervisionada 15
Tabela 9 - Outras atividades 16
Tabela 10 - Oito partes do Yoga 19
Tabela 11 - Yamas e Nyamas 20
Tabela 12 - Observação estruturada(calendarização) 32
Tabela 13 - Observação estruturada, Grelha de observação 35
Tabela 14 - Participação acompanhada (calendarização) 35
Tabela 15 - Estratégias da participação acompanhada 35
Tabela 16 - 2ªAula Técnica Dança Contemporâneo 5ºAno 37
Tabela 17 - Lecionação supervisionada (calendarização) 40
Tabela 18 - Estratégias da Lecionação Supervisionada 41
Tabela 19 - 3ªAula Técnica Dança Contemporâneo 5ºAno 42
Tabela 20 - Estratégias da lecionação supervisionada on-line 51
Tabela 21 - 4ªAula Técnica Dança Contemporâneo 5ºAno 54
Tabela 22 - Estratégias da lecionação supervisionada, aulas presenciais. 56
Tabela 23 - 5ªAula Técnica Dança Contemporâneo 5ºAno 58
Tabela 24 - Outras atividades (calendarização) 68

Introdução

Este trabalho foi elaborado no âmbito do estágio: A prática do *Yoga* como estratégia para a melhoria do desempenho técnico e artístico no contexto das aulas de dança contemporânea com as alunas do 5º Ano do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

A temática abordada apoiou-se na valorização técnica e artística do aluno de dança partindo dos princípios básicos de correspondência entre o *yoga* e a dança contemporânea, explorados durante o processo de trabalho. Com o objetivo geral de proporcionar aos alunos ferramentas para o desenvolvimento de um trabalho técnico e artístico mais forte e coeso, culminando no principal propósito de se tornarem melhores intérpretes de dança contemporânea.

O projeto foi concebido para a turma de 5º Ano do Curso Básico de Dança, (CBD) da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha (EVDCR), teve o seu desenvolvimento durante o ano letivo de 2020/2021. A turma era constituída por alunas de dança com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos de idade que frequentavam o 9ºano de escolaridade do ensino regular. O Curso Básico de Dança (CBD) termina no 5º ano de dança e os alunos finalistas desempenham um papel relevante para os mais novos na busca de inspiração e modelos de referência, estas responsabilidades são acrescidas de uma vivência peculiar do período da adolescência, onde as mudanças físicas e emocionais são imensas.

A proposta deste trabalho sugeriu às alunas da turma alguns mecanismos de pesquisa interior, no sentido de despertarem para a valorização pessoal. Ao abordar a temática do *yoga* a professora Sofia Inácio pretendeu despertar no grupo de trabalho a curiosidade por uma técnica milenar, através da qual é possível uma abordagem global do bailarino, essa sugestão foi explorada através de estratégias de introdução da prática do *yoga*, com posturas físicas, respirações, técnicas de relaxamento e meditação, articuladas com sequências técnicas onde o brilhantismo técnico e artístico foi gradualmente aprimorado. Apoiada na literatura colocou em prática uma intervenção ativa junto das jovens intérpretes/bailarinas, na descoberta da robustez física e do movimento fluído, utilizando os princípios da educação somática com o objetivo de consciencializar as alunas de todo o seu potencial.

Escolheu-se aplicar a metodologia de investigação/ação qualitativa, através de recolhimento de dados e informação mesurável de todo o processo, com a tentativa de almejar resultados gratificantes principalmente para as alunas intervenientes. Recorreu-se a diários de bordo, tabelas de observação, questionários e conversas com as alunas para a recolha e tratamento de dados. As aulas de TDCont. foram todas registadas em vídeo e o seu visionamento

rigoroso permitiu observar o processo de trabalho com a turma, este mecanismo proporcionou analisar as estratégias escolhidas ao longo do estágio.

A intervenção calendarizada e faseada empenhada em alcançar os objetivos propostos para a turma do 5º ano do ensino especializado de dança, esteve dividida no calendário escolar entre os três períodos do ano letivo 2020/2021, durante os quais foram implementadas propostas nas aulas de TDCont. Obedeceu à estrutura das distintas fases iniciando a Observação estruturada, seguindo para a Participação acompanhada e concluindo com a Lecionação supervisionada. A observação estruturada decorreu no período entre o dia cinco de outubro e o dia nove de novembro do ano 2020, nesta etapa foi possível conhecer melhor a turma, recolher informação e adaptar os objetivos específicos a implementar. Em seguida prosseguiu-se com a participação acompanhada entre os dias dezassete de novembro e nove de dezembro de 2020, nesta fase o trabalho com a turma reuniu diversas estratégias desenhadas para que a experiência das alunas fosse o mais positiva possível e que os resultados obtidos fossem igualmente compensatórios. Por fim decorreu a fase mais longa do estágio, entre os dias quinze de dezembro de 2020 e nove de junho de 2021, dividida em três fases, a lecionação supervisionada foi pautada pelo Ensino@Distância, recomeço do ensino presencial e finalmente pela análise e conclusão dos resultados obtidos por esta pequena amostra.

A proposta apresentada neste estágio iniciou-se com a apresentação de posturas e sequências do *Hatha Yoga* integradas nos aquecimentos e alongamentos das aulas de TDCont., foram igualmente realizadas práticas respiratórias ativas, *pranayamas*, para potenciar a coordenação da respiração com o movimento e no final das aulas foram experienciados relaxamentos conduzidos e meditações. Numa segunda fase do processo de trabalho seguiu-se a introdução da saudação ao sol, *Surya Namaskar A e B.* Foram abordados pontos de convergência entre a técnica de dança contemporânea e o *Yoga,* desenvolvendo estrategicamente a articulação de *asanas* e *pranayamas* que amplificaram e valorizaram o trabalho técnico e artístico. Numa última fase dos trabalhos, foi implementada uma aula de *Hatha Yoga,* que permitiu às alunas experienciar uma prática completa.

A reflexão final do trabalho, reuniu uma avaliação e medição dos benefícios alcançados pelas alunas e após a implementação das propostas nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea, ao mergulhar nas considerações gerais foi possível considerar a prevalência da temática, destacando a tomada de consciência pessoal das evoluções técnicas e artísticas das alunas intervenientes no estudo. Foi expressado o agradecimento profundo à escola que recebeu o estágio, em especial à professora Isabel Barreto professora

cooperante. O relatório termina com a expectativa de que esse trabalho possa ser massificado por outras escolas artísticas de ensino especializado, na perspetiva do benefício dos alunos.

Capítulo 1 - Enquadramento Geral

O presente relatório de estágio foi implementado na Escola Vocacional de Dança de Caldas da Rainha (EVDCR), escola cooperante da ESD. Esta instituição apresentou condições favoráveis à implementação do estágio, colaborou regularmente com professores estagiários e a professora Sofia Inácio vem desenvolvendo a sua atividade de professora desde 2011. Por essa razão, a discente tem conhecimento do funcionamento letivo da escola, da sua direção pedagógica e do seu corpo docente e pelas razões enumeradas tornou-se pertinente a realização do projeto de estágio no estabelecimento de ensino especializado referido anteriormente. Segundo Estrela (1990*) "(…) não será possível elaborar nenhum projeto, nenhum estudo científico sem o conhecimento da realidade a que se refere, isto é, sem se conhecer o campo em que se quer intervir."* (p13).

Este estágio foi dirigido ao 3º ciclo de estudos, mais concretamente para a turma de 5º ano do Curso Básico de Dança, com alunas de idades compreendidas entre os 14 e 15 anos e decorreu durante o ano letivo 2020/2021.

A professora Sofia Inácio iniciou a sua prática pessoal de *yoga* em 2001, mais tarde ingressou na formação para professores na Associação Portuguesa de Terapias Orientais em Lisboa, instituição reconhecida pela *Yoga Aliance e* concluiu o curso em 2012, nessa época deu inicio à lecionação desta técnica e associou vida profissional de bailarina à de professora de dança, valorizou os benefícios desta técnica milenar na saúde física e emocional e sentiu-se impelida a compartilhar esse conhecimento com os seus alunos, distinguindo a pertinência e vanguarda do tema da ligação entre o *Hatha Yoga* e a Dança Contemporânea.

Este estágio visou desenvolver nas alunas práticas de abordagem ao trabalho artístico e académico que valorizaram e engrandeceram o desempenho solicitado no Curso Básico de Dança. O estudo indicou a associação entre a temática do *Hatha Yoga* e a Técnica de Dança Contemporânea através de estratégias orientadas no sentido da pesquisa individual dos alunos e fortalecimento da técnica de dança contemporânea. Pretendeu-se despertar nas alunas mecanismos que lhes permitiram melhorar o seu desempenho artístico e técnico nas disciplinas de dança, focando-as nas suas qualidades na perspetiva de as ajudar a superar as dificuldades da vida escolar e social.

Ao longo da sua prática pedagógica na EVDCR, a professora Sofia observou a exigência técnica, performativa e académica que os alunos enfrentavam no decorrer do Curso Básico de Dança, nomeadamente no 5ºano do CBD, onde por vezes manifestavam quebras de rendimento, dificuldades em acompanhar a exigência solicitada pela escola de ensino regular em articulação com o ensino especializado da dança, por vezes apresentavam

estados de insatisfação com o seu desempenho enquanto estudantes revelando vulnerabilidades. Nesse sentido a oportunidade de implementação deste estágio surgiu perante a inquietação de ajudar o aluno. Como docente do 2º e 3º ciclos do ensino especializado, tornou-se pertinente mergulhar sobre esta temática que perturba a vida dos estudantes, sedentos de satisfazer positivamente as solicitações da família, escola e amigos, colocando-se em situações de perda de autoestima e confiança nas suas reais capacidades.

A prática de *yoga* é um processo individual de experimentação de técnicas milenares, que aplicadas de forma regular e consciente podem conduzir a uma maior conexão consigo próprio, com o que o rodeia, com o planeta terra e a sua energia. Segundo Kearns, (2010), os benefícios da prática de técnicas somáticas permitem uma valorização do aluno na sua componente física e performativa, podendo contribuir para um melhor desempenho artístico do estudante: “In addition to the significant changes I saw in their physical engagement and expressive qualities, I noticed an interesting attitudinal shift in how they perceived and carried themselves after somatic practices became a normal part of our program.” (Kearns, 2010, p. 39).

Os alunos do 5ºano do CBD, iniciam as técnicas de dança no 1º ano do CBD, com uma carga horária semanal de 450 minutos no 2ª ciclo de estudos, de 540 a 900 minutos semanais no 3º ciclo, distribuídos pelas duas técnicas de dança, a Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea.

Através de uma planificação trimestral, os conteúdos programáticos das mesmas são introduzidos e consolidados, permitindo a aquisição gradual e progressiva das competências. O grau de exigência técnico é elevado e os alunos correspondem de forma heterogénea, com ritmos de aprendizagem diferentes, no entanto com a aplicação deste estágio nesse ciclo de estudos, foi sugerido às alunas encontrarem valências pessoais que lhes permitisse ultrapassar as dificuldades e trabalhar em harmonia e equilíbrio emocional.

A escola apresentou o seu plano de estudos distribuídos pelos regimes Especializado, Vocacional e Livre, organizado por faixas etárias ou nível técnico dos alunos. Os seus alunos participavam ativamente na vida cultural da cidade, apresentando-se nas programações internas da escola, tal como, nos espetáculos, festivais e outros eventos organizados pela mesma.

Desde 2008 que vem mantendo um protocolo com a ESD dedicado à integração de Licenciados em dança no mercado de trabalho através de programas do GED, Grupo Experimental de Dança. Em 2012/13 estabeleceu protocolo com a mesma instituição tornando-se parte da rede cooperante de escolas que receberam projetos de estágio no âmbito do Mestrado em Ensino de dança da Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico.

1.2 Caracterização da População, turmas e cursos existentes

O público alvo deste projeto foram as alunas da turma do 5º ano, 3º Ciclo do Ensino Básico, do Curso Básico de Dança (CBD) da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha (EVDCR). Tinham entre 14 e 15 anos e estudavam no 9º ano do ensino regular. (Anexo A, Plano de Estudos EVDCR).

O plano de estudos estava construído de forma a que estas alunas frequentassem entre 210/290 minutos de aulas de Técnica de Dança Contemporânea por semana divididos por 2/3 aulas semanais, "processo educacional faculta a perfeita formação corporal, um espirito sociabilizador, fomenta o processo criativo e desenvolve aspetos éticos e estéticos que se consideram de extrema importância ao desenvolvimento do aluno enquanto individuo." (Projeto Educativo 20-22, EVDCR, p. 2). Pretendeu-se implementar o projeto de estágio nesta turma de 13 alunas, do sexo feminino. As alunas apresentavam distintos níveis técnicos na disciplina de TDCont., representando uma heterogeneidade desafiadora e estimulante, contribuíram para o estudo de forma diversificada e simultaneamente tornaram o projeto pertinente neste nível de ensino. (Anexo B, Programa da disciplina de Técnica Dança Contemporânea EVDCR.)

A EVDCR apresentou diversos planos de estudos direcionados para três distintos níveis de estudo, Ensino básico, vocacional e livre. As iniciações em dança organizaram-se da seguinte forma.

Iniciação em dança

ORGANIZAÇÃO CURRICULAR PARA 1º CICLO		
Turmas	1º, 2º, 3º, 4º	
Disciplinas	Técnica de Dança Clássica	2x45’
	Introdução à Técnica de Dança Contemporânea	1x45’
	Dança Criativa	1x45’

Tabela 1 - Organização curricular para o 1º ciclo (Projeto educativo EVDCR)

O Curso Básico de Dança destinado a alunos partir do 2º ciclo:

CURSO BÁSICO DE DANÇA | 2º CICLO

Componentes de currículo (*c*) — Áreas disciplinares	Carga horária semanal (*a*) (*b*)		
	5.º ano	6.º ano	Total de ciclo
Línguas e Estudos Sociais	550	550	1100
Português Inglês História e Geografia de Portugal Cidadania e Desenvolvimento			
Matemática e Ciências	350	350	700
Matemática Ciências Naturais			
Educação Visual	90	90	180
Formação Artística Especializada	630	630	1260
Técnicas de Dança (*d*)	450	450	900
Música	90	90	180
Expressão Criativa	90	90	180
Educação Moral e Religiosa (*e*)	(*e*)	(*e*)	
(*f*)	(*f*) 45	(*f*) 45	(*f*) 90
Total (*g*)	1665/1710	1665/1710	3330/3420
Oferta Complementar	(*h*)	(*h*)	

Tabela 2 - Curso Básico de Dança 2º Ciclo- componentes do currículo (Projeto educativo EVDCR)

CURSO BÁSICO DE DANÇA |3º CICLO

Componentes de currículo (c) — Áreas disciplinares	Carga horária semanal (a) (b)			
	7.º ano	8.º ano	9.º ano	Total de ciclo
Português	200	200	200	600
Línguas Estrangeiras	225	225	225	675
Inglês Língua Estrangeira II				
Ciências Sociais e Humanas	250	250	275	775
História Geografia Cidadania e Desenvolvimento				
Matemática	200	200	200	600
Ciências Físico-Naturais	225	225	225	675
Ciências Naturais Físico-Química				
Educação Visual (d)	(d) 90	(d) 90	(d) 90	270
Formação Artística Especializada	720	810	990	2520
Técnicas de Dança (e) (f)	540	630	900	2070
Música	90	90	90	270
Práticas Complementares de Dança (f) (g)	90	90	–	180
Educação Moral e Religiosa (h)	(h)	(h)	(h)	
(i)	(i) 45	(i) 45	(i) 45	135
Total (j)	1845/1980	1935/2070	2115/2250	5895/6300
Oferta Complementar	(k)	(k)	(k)	

Tabela 3 - Curso Básico de Dança 3º Ciclo- componentes do currículo (Projeto educativo EVDCR)

Os cursos livres englobavam uma diversificada oferta artística:

OFERTA CURRICULAR | CURSOS LIVRES

Disciplina	Denominação da turma /Idade /Ano de escolaridade
Introdução ao Movimento	Ano Zero l 3 e 4 Anos
Introdução à Técnica de Dança Clássica	Babies l 4 anos Iniciação l 5 anos
Técnica de Dança Clássica	Nível 1 - 1º Ano de escolaridade Nível 2 - 2º Ano de escolaridade Nível 3 - 3º Ano de escolaridade Nível 4 - 4º Ano de escolaridade Nível 5 - 5º Ano de escolaridade Nível 6 - 6º ano de escolaridade Elementar - 7º e 8º Ano de escolaridade Intermédio - 9º e 10º Ano de escolaridade

	Avançado - 11º e 12º Ano de escolaridade
Técnicas de Dança Contemporânea	Elementar l Intermédio l Avançado (Complemento Curricular da opção de Dança Criativa)
Dança Criativa	Nível 5 l 5º Ano Nível 6 l 6º Ano Elementar l 7º e 8º Ano Intermédio l 9º e 10º Ano Avançado l 11º e 12º Ano (Frequência obrigatória de uma Técnica de Dança: Clássica e/ou Contemporânea)
Projeto Dança +	S/ especificidade | Complemento opção de Condição Física
Condição Física	S/ especificidade
Pop Out	+15 anos (com formação em dança e/ou frequência noutra técnica de dança)

Tabela 4 - Oferta curricular /Cursos Livres (Projeto educativo EVDCR)

1.3 Descrição dos recursos físicos, humanos existentes

Situada no primeiro andar do edifício da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões, a EVDCR é composta por 2 estúdios de dança e utiliza também outros espaços físicos, como as salas de ensaio do CCC e as salas de Dança do Colégio Rainha D. Leonor para o Curso Básico de Dança, uma sala de dança na ES/3 Raúl Proença e uma sala de dança na EBI ST.º Onofre. Tem igualmente um Gabinete de Direção Pedagógica, uma sala de professores, sala de música e dois vestiários com casa de banho.

A direção pedagógica assegurada pela Professora Dr.ª Isabel Barreto, o corpo docente composto por oito professores especializados na área de lecionação artística, fazem ainda parte da orgânica da escola, duas funcionárias administrativas.

1.4 Identificação do assunto/problemática

Este relatório pretendeu relatar o processo de implementação de estratégias planificadas, no sentido da melhoria do desempenho técnico e artístico das alunas do 5º ano do CBD, no contexto das aulas da disciplina de TDCont.. Através das metodologias, ferramentas e especificidades desta prática, permitiu-se potenciar não só a performance como o desenvolvimento pessoal e físico do aluno de dança, no fundo recorreu-se à técnica corporal, mental e emocional do *Yoga,* de forma a potenciar o desenvolvimento das competências físicas, das respostas musculares e articulares para benefício do seu desempenho na disciplina de TDCont..

A articulação entre o *Yoga* e a dança contemporânea decorreu no processo de trabalho transversalmente com a utilização de ferramentas do *yoga* nas aulas de TDCont., fortalecendo o corpo das alunas, recorrendo às suas capacidades. A professora de dança Lauren Kearns, implementou diversas disciplinas que trabalhavam o corpo, *Yoga,* Pilates, Ideokinesis, que integravam o curso de formação e interpretação de bailarinos da universidade Elon University, na carolina do norte, alcançou resultados muito interessantes revelados nos artigos publicados num conceituado jornal de educação norte americano.(1) “The article focuses on incorporating multiple somatic theories, suchs as alignment based yoga. Pilâtes, Bartenieff Fundamentals, and Ideokinesis, intone cobesive movement practice titled "somatics inaction."Furtber, bowtbis movement practiceis woven into the fabric of a traditional modern dance technique format allowing dancers to become cohesive, fluid, and mindful movers is illustrated.” (Kearns, 2010, p. 35).

As alunas do 5º ano representam a imagem modelo para os estudantes do CBD, são alunas finalistas do curso mas em simultâneo atravessam momentos complexos da sua vida de estudantes, frequentam um ano escolar exigente e preponderante nas suas escolhas profissionais futuras e de se encontrarem a terminar o terceiro ciclo de estudos, decidir o futuro académico e a criar expectativas referentes à sua vida futura.

Os estados de maior ansiedade e cansaço proporcionam desconcentração nas tarefas escolares e no desempenho artístico, assim os mecanismos do yoga foram essenciais para reforçar emocionalmente as alunas participantes do estudo. (...) “After eight years of teaching dance full-time in high school, and ten years before that of teaching dance in university, conservatory, and private settings, I have come to realize that even with the wonderful vehicle of movement, the content that I teach takes second place to the how, the why, and the what for of what I teach. (…)” (Falk, 2005, p. 133). Permitindo concentrar as alunas no essencial das suas aprendizagens e promovendo uma consciência maior das suas valências. (...) ”What

good is knowing how to do a really amazing leap or well-aligned plie if the students angry, unloved, scared, or anxious?". (Falk, 2005, p. 133). O estágio apresentado, propôs equilibrar as valências do estudante de dança, para enfrentar o futuro, por vezes, exigente, incerto e sinuoso, fortalecendo a sua bagagem emocional, através de processos de meditação e práticas de respiração. Segundo Daniels (2000), comportamento físico e emocional dos adolescentes retrata o estado oscilante que vivenciam e trabalham os estudantes/bailarinos, revelam angústias em não alcançar o desempenho técnico desejado, comprometendo o seu estado emocional, podendo, por vezes revelar, ansiedades, pouca autoestima e insatisfação.

> The loss of technique in combination with normal adolescent emotional challenges can lead to lack of confidence and low self-esteem. Adolescent dancers should be encouraged to learn about their changing bodies while trusting that they will regain their technical control and resume their progress once the growth spurt has ended. Teachers can support their students during these challenging times by providing flexible individual class modifications and encouraging healthy nutritional habits. (s.p.)

Promover a autoestima e autoeficácia dos alunos é um desafio que os docentes devem ambicionar, nomeadamente os docentes de uma área artística como a dança que explora a plasticidade e sensibilidade artística dos alunos. Bandura (1986) em Bzunech,

> (...) considera que os julgamentos de autoeficácia atuam como mediadores entre as reais capacidades, que são as aptidões, conhecimentos e habilidades, e a própria performance. Isto é, esses outros fatores, que também contribuem para predição do desempenho, não produzirão as esperadas conseqüências, a menos que ocorra a mediação das crenças de auto-eficácia. (2000, p. 118).

1.5 Identificação dos objetivos gerais e específicos

Esta investigação-ação significou igualmente, uma ferramenta individual na pesquisa da docente Sofia, no sentido da contínua descoberta das boas práticas pedagógicas a utilizar na sua lecionação, revelou o desejo de semear inspiração nos corações dos alunos, com a esperança de contribuir para um futuro melhor para cada um deles.

1.5.1 Objetivos Gerais

Valorizar a individualidade do aluno e a autenticidade e verdade no seu movimento, promovendo a convergência entre as duas técnicas somáticas: a Técnica de Dança Contemporânea e o *Hatha Yoga*.

1.5.2 Objetivos Específicos

1- Promover uma maior consciência corporal e evolução técnica das alunas.

2- Incutir os princípios básicos do *yoga* que estabelecem uma relação direta com a TDCont., através da ligação entre conteúdos programáticos das Técnicas *Graham* e *Cunningham.*

3- Encorajar a aprendizagem de componentes técnicas: a força, a flexibilidade, o equilíbrio, a concentração, o foco e a projeção do movimento no aluno através da abordagem somática das duas técnicas (*Yoga* e TDCont.).

4- Potenciar a respiração e amplitude do movimento dançado através do ensino de técnicas de respiração/*pranayamas* específicos.

5- Desenvolver a interpretação individual e artística das alunas.

6- Fomentar a autoeficácia das alunas enquanto bailarinas intérpretes.

1.5.3 Plano de atividades

Cronograma de atividades do estágio na EVDCR descrito no seguinte cronograma:

Recolha de dados	2020				2021					
	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
Revisão da bibliografia										
Diário de Bordo										
Grelhas de Observação										
Questionários A e B										
Observação estruturada										
Participação Acompanhada										

Lecionação Supervisionada										
Lecionação on-line										
Workshops EDCN										
Colaboração em outras atividades										
Elaboração do relatório de estágio										

Tabela 5 - Cronograma de atividades do estágio na EVDCR

1.5.4 Plano de Ação - Notas Breves

O plano de ação seguido ao longo do estágio dividiu-se por diversas fases: iniciou-se pela Observação Estruturada, fase introdutória do estágio, decorreu no período entre o dia 5 de outubro do ano 2020 e o dia 9 de novembro de 2020, foi dividida por seis aulas onde ocorreram as horas de observação e caracterização da turma em grelhas de observação realizadas para o efeito, que se encontram reunidas no Apêndice B, /seis primeiras aulas). Esta grelha reuniu toda a informação que permitiu caraterizar os distintos elementos da classe, os seus problemas e os principais benefícios que poderiam usufruir durante a implementação das distintas fases do trabalho. A fase seguinte da Participação Acompanhada ocorreu no período entre o dia 17 de novembro de 2020 e o dia 16 de dezembro do mesmo ano, foi dividida entre oito aulas, onde foi possível apresentar e discutir o projeto com as alunas e iniciar o trabalho com a turma, de uma forma gradual e apelativa. Toda a informação relativa a esta fase dos trabalhos encontra-se detalhada em diários de bordo e grelhas de observação nos apêndices do relatório, bem como a estrutura das aulas técnicas de TDCont. que fizeram parte das estratégias escolhidas, de articulação entre as técnicas. A participação acompanhada encontra-se descrita nos Apêndices D, etapa compreendida entre as aulas 7 e 14.

O período mais longo do processo, foi a lecionação supervisionada, que teve início a seis de janeiro de 2021 e terminou após o exame técnico do 9ºano, realizado no dia 08 de junho de 2021. A lecionação supervisionada foi dividida em 3 fases de trabalho que decorreram tranquilamente, mas que sofreram uma restruturação à planificação inicial, devido à necessidade de recorrer ao Ensino@Distância durante a quarentena deste ano letivo, (meados de janeiro, fevereiro e março). Essa informação encontra-se nos Apêndices F ao K. Esse período de lecionação on-line correspondeu a uma reorganização do trabalho com as

alunas, representou uma fase onde os resultados estiveram comprometidos, não revelando grandes progressos na implementação do estágio. Correspondeu a dois meses de trabalho onde não foi possível manter homogeneamente os níveis de empenho e interesse das alunas, mas que na nossa opinião, as propostas apresentadas ao nível do trabalho da respiração, alongamentos e relaxamentos conduzidos, foram muito importantes para que a turma pudesse superar mais facilmente o tempo de isolamento social.

Estágio Sofia Inácio

Observação Estruturada					
	Calendário	8 horas	Mecanismos	Estratégias	Objetivos
Aulas de Técnica de Dança Contemporânea	05-10-2020 12-10-2020 19-10-2020 26-10-2020 02-11-2020 09-11-2020	6 Aulas 1ªAula/ 6ª Aula	Utilizar os instrumentos de recolha de informação: (Diário de Bordo; Grelha de Observação; Recolha de imagens em vídeo)	Caraterizar os elementos do grupo de trabalho Estudar a dinâmica da turma. Repensar as estratégias de aplicação do estudo. Compreender os pontos fortes e fracos do grupo de trabalho	

Tabela 6 - Observação estruturada

Lecionação Acompanhada					
	Calendário	8 horas	Mecanismos	Estratégias	Objetivos
Aulas de Técnica de Dança Contemporânea	17-11-2020 18-11-2020 24-11-2020 25-11-2020		Apresentação e debate sobre o estudo	Apresentação da 2ªAula de Técnica de Dança Contemporânea.	Potenciar a força, equilíbrio, flexibilidade, concentração, foco, fluidez de

	02-12-2020 03-12-2020 09-11-2020 15-12-2020 16-12-2020	8 Aulas 7ªAula/ 14ª Aula	Aplicação do Questionário A Utilizar os instrumentos de recolha de informação (Diário de Bordo; Grelha de Observação; Recolha de imagens em vídeo)	Início do ensino de *asanas* e *pranayamas* com indicações calmas de alinhamento e respiração adequada na permanência das posturas. Meditação acompanhada por respirações específicas e música suave.	movimento, projeção espacial e coordenação do movimento com a respiração. Ensinar os princípios básicos do *yoga.* Promover uma melhoria técnica e artística do aluno de dança. Incutir a consciência corporal.

Tabela 7 - Participação acompanhada

Lecionação Supervisionada

	Calendário	20 horas	Mecanismos	Estratégias	Objetivos
Aulas de Técnica de Dança Contemporânea	13-01-2021 19-01-2021 20-01-2021 09-02-2021 10-02-2021 16-02-2021	23 Aulas	Utilizar os instrumentos de recolha de informação (Diário de Bordo; Grelha de Observação;	Apresentação da 3ª, 4º e 5ºAula de Técnica de Dança Contemporânea. Fortalecimento do corpo e da mente através da realização de *asanas, pranayamas* e meditações.	Potenciar a força, equilíbrio, flexibilidade, concentração, foco, fluidez de movimento, projeção espacial e coordenação do movimento com a respiração.

	17-02-2021 24-02-2021	15ªAula/ 37ª Aula	Recolha de imagens em vídeo) Análise da ligação entre o trabalho do yoga e a sua aplicação nos exercícios da 3ªAula de TDCont. Aplicação do <u>Questionário B</u> Análise dos resultados dos gráficos e do questionário	Coordenação do trabalho técnico com o *yoga* e suas valências. Implementação de trabalho a pares no sentido de corrigirem e analisarem as evoluções das colegas. Promoção do debate reflexivo da progressão das aprendizagens. Composição de uma sequência técnica e análise dos *asanas* usados para a sua promoção e fortalecimento. Registo em vídeo das mesmas. Meditação guiada acompanhada por respirações específicas e instrumentos musicais.	Ensinar os princípios básicos do *yoga.* Promover uma melhoria técnica e artística do aluno de dança. Incutir a consciência corporal. Transformação e autoeficácia das alunas enquanto bailarinas/intérpretes Desenvolver a autonomia e competências pessoais das alunas.

Tabela 8 - Lecionação Supervisionada

Outras Atividades					
	Calendário	4 horas	Mecanismos	Estratégias	Objetivos
Aula de *Site Specific*	10-11-2020	2h	Recolha de imagens em vídeo	Transformação e adaptação das sequências da aula técnica para o espaço exterior	Promover a criatividade e competências coreográficas
Aula de *Hatha Yoga*	09-06-2021	1h30m	Recolha de imagens em vídeo	Alongamentos, respirações e meditação com Taça de Cristal	Oferecer á turma uma aula de *Hatha Yoga*
Preparação das alunas para a aula de exame	08-06-2021	30m			Ajudar a turma a estar tranquila e confiante no seu trabalho

Tabela 9 - Outras atividades

Capítulo 2 - Enquadramento Teórico

2.1 Técnica de Dança Contemporânea na EVDCR

A Técnica de Dança Contemporânea no Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança de Caldas da Rainha é uma disciplina fundamental e estruturante no trabalho do bailarino, os alunos são apresentados a diversas metodologias como a *Técnica Graham; Limon; Técnica Cunningham,* entre outras, responsáveis por desenvolver competências que um bailarino deve possuir. O trabalho técnico no reforço do alinhamento, postura, flexibilidade, impulsão, musicalidade, força, equilíbrio, projeção espacial e a qualidade de movimento são aptidões essenciais que se desenvolvem na disciplina de Técnica de Dança Clássica. Para que a aprendizagem dos alunos seja o mais completa possível, o professor deverá fornecer ferramentas potenciadoras para complementar os conteúdos técnicos da disciplina, com linguagens abrangentes de estilos diversos, deve saber interligar as linguagem e técnicas escolhidas nos conteúdos programáticos e realizar um *cocktail* artístico inspirador para os alunos, como afirma Eddy, (...) “a comunidade da dança tem referenciado o trabalho de Howard Gardner (1993) para estudar a genialidade de Martha Graham e trazer a consciência para a “inteligência cinestésica”. (2018, p54). Estas diversas práticas devem ser associadas a uma abordagem de repertório artístico desafiante e adequado ao grau de ensino de cada turma, a sua escolha deve refletir a preocupação em conter propostas de coreógrafos com obra reconhecida, mas principalmente, deve espelhar uma boa experiência para a turma e estimular o nível técnico dos alunos. O processo de aprendizagem do material fornece um maior conhecimento da obra coreográfica e permite aos estudantes experienciar abordagens distintas de aprendizagem académica, colocando-os em contacto com escolhas e experiências de criação coreográfica divergente. Esta técnica permite também trabalhar a qualidade de movimento individual dos alunos, através do uso de diversas dinâmicas e propostas de organização de movimento, os alunos são apresentados a combinações de passos desafiantes do ponto de vista rítmico, que exploram conteúdos programáticos onde o movimento oscila entre níveis e planos diferenciados. A utilização do solo como potenciador de movimento, permite que todas as partes do corpo do bailarino sejam utilizadas, para impulsionar ou rececionar o movimento dançado, possibilita portanto uma grande exploração de direções e dinâmicas de movimentação. Segundo Gil (2001),” O ponto zero do esforço implica uma situação particular de equilíbrio: no instante em que o esforço desaparece, surge um movimento que corre sem entraves”, (p. 18), o uso do desequilíbrio como exploração de linguagem dançada incita as leis da física e proporciona a criação de movimento desafiante

para o intérprete que recebe estímulos constantes, " <<entre>> os dois, o bailarino obteve o equilíbrio que precisava. Há duas espécies de equilíbrio corporal: o puramente mecânico, de um sistema físico; e um outro que o movimento e a consciência introduzem no corpo.". O movimento dançado nasce da colaboração destes dois equilíbrios. (p. 19). A respiração aliada à orgânica do movimento pode refletir a ligação no sentido da fluência e coerência coreográfica, deste modo quando a respiração é coordenada com o movimento, por exemplo na *contration* da técnica Graham, a expiração aumenta o movimento de contração e procura a sensação de esvaziar o peito; também num movimento de *fall* sobre um ou dois pés esticados, em que a inspiração permite reter o peso do corpo mais tempo no ar antes de chegar ao chão; o mesmo acontece num movimento de *slide* em que se retém ligeiramente a inspiração aumentando a sensação de deslizamento do peso do corpo no chão. Segundo Mulji (2016) a respiração é a fonte da vida e do movimento, "A tua vida e a tua existência dependem da respiração. Trava amizade com ela e respira conscientemente."(p. 18).

2.2 Prática somática do *Yoga*

Através do trabalho direto com as alunas facultando ferramentas da técnica somática do *Hatha Yoga,* pretendeu-se fazer com que as intervenientes almejassem um maior equilíbrio e aceitassem as mudanças e alterações de um ano letivo complexo, no que se refere às alterações impostas no decorrer do estado de pandemia.

A prática de *Hatha Yoga* é dividida em três partes distintas de consciencialização, através do corpo físico realizando *asanas* ou posturas físicas, *pranayamas,* exercícios respiratórios e *yoga nidra*, relaxamento e meditação usando técnicas especificas. *Afflalo* "(…) técnica de *Hatha Yoga* nas aulas de técnica de dança contemporânea, permitiu-nos verificar a existência de uma forte aproximação de linguagens e concluir acerca de algumas estratégias a introduzir dentro das aulas (...)", nomeadamente a ligação entre as metodologias que elegem o trabalho físico para chegar às sensações e a uma maior perceção sensorial, (...) que trabalham a expansão e que podem conduzir à pretendida consciência do corpo e da mente na dança, respeitando-o e compreendendo as suas necessidades e formas de as colmatar." (2015, p. 26). Recorreu-se à prática de *asanas, pranayamas e yoga nidra*, a professora Sofia apresentou à turma diversos mecanismos para melhorarem a sua performance nas aulas e no seu dia a dia, no sentido de alcançarem um maior equilíbrio e harmonia.

Trata-se da nossa consciência e identificação individual com o eu, comigo, com a singularidade e diferença em relação ao outro, a minha individualidade, a minha sensação de, certo modo, estar no centro de tudo. (...) Na realidade o termo sânscrito *ahamkara* evoca a forma do eu sempre em mudança, que não cessa de se retrair e de se dilatar. (*Iyengar*, 2018, p. 147-148)

Durante o processo de implementação do estágio foi abordada a temática do corpo, qual o corpo do bailarino atual, como valorizá-lo e potenciá-lo? Gil, "Teríamos de considerar, se assim fosse, o corpo do bailarino como um simples sistema físico. Ora, é de facto de outra coisa que se trata. (...) o bailarino quer criar as condições que lhe permitirão tratar o corpo como um material artístico. (2001, p.24). Para tal foi fundamental semear a ideia de uma visão global do aluno enquanto veículo de manifestações artísticas, valorizar as capacidades interpretativas individuais e únicas de cada aluno/intérprete. Através da articulação da Técnica de Dança Contemporânea e da técnica somática do *yoga,* foi nossa intenção que as alunas alargassem os seus conhecimentos e simultaneamente, mergulhassem numa experiência que lhes possibilitasse o contacto com o *yoga* de forma despretensiosa. Assim, os ensinamentos foram gradualmente interpelados respeitando o ritmo natural de assimilação das alunas. O *Yoga* enquanto filosofia védica (1) aparece retratado em textos antigos [1] nomeadamente o *Rig Veda* com aproximadamente 5000 anos antes de Cristo. Apresentava-se diferente do significado que tem hoje, sendo um dos recursos usados nos rituais védicos.

O significado da palavra *Yoga* como disciplina para o controle da mente e dos sentidos e transcendência do ego, ou ainda caminho de autoconhecimento, aparece pela primeira vez na *Taittirîya Upanisah* (II.4.1.), obra datada do II milénio a. C.. Nos termos do *Yoga* pré-clássico, no *Bhagavad Gita* (século IV a.C.) esta palavra já era usada para designar na tradição hindu, uma disciplina de autoconhecimento que incluía diferentes caminhos para a autorrealização.

Patañjali codificou o conhecimento do *Yoga* no livro *Yoga Sütra* (séc. II a.C.), após o qual, passou a fazer parte dos seis sistemas filosóficos ortodoxos hindus, chamados *darsanas*.

Oito partes do *Yoga*:

Yama	*Nyama*	*Asana*	*Pranayama*	*Pratyahara*	*Dharana*	*Dyana*	*Samadhi*

Tabela 10 - Oito partes do Yoga

[1] Védica- védico, relativo aos Vedas ou ao vedismo. Língua Indo-europeia falada na Índia por volta de 1500 a.C.

Na filosofia do *Yoga* existem princípios supremos e universais intitulados por *Yamas e Nyamas,* através do seu conhecimento e prática, desenvolve-se uma consciência da solidariedade com a sociedade, onde o indivíduo percebe o planeta e a raça humana como uma unidade, revelando uma verdadeira revolução interior. Os *Yamas*, apresentam os princípios morais respeitados pelo praticante, *ahimsa* (não violência), *satya* (verdade), *asteya* (não roubar), *brahmacharya* (auto controle) e *aparigrahã* (desprendimento). Os *Nyamas,* representam os princípios comportamentais, *sauchan* (pureza), *santosa* (contentamento), *tapas* (disciplina), *svädhayaya* (auto-estudo) e *Isvara pranidhäna* (devoção). Segundo *Kufher* ”Ensina o indivíduo a ser ele mesmo e proporciona uma liberdade que está para além dos preconceitos e formas de comportamento estabelecidas pela sociedade. (2009, p. 291).

Yamas e Nyamas

Yamas	***Nyamas***
ahimsa	*sauchan*
satya	*santosa*
asteya	*tapas*
brahmacharya	*svadhyaya*
aparigrahã	*Isvara pranidhãna*

Tabela 11 - Yamas e Nyamas

No ocidente a palavra *Yoga* aparece traduzida como união, mas quem o pratica entende que se trata mais propriamente de uma consciencialização do nosso ser em [2]transformação, e segundo *Kupher*: “*Yoga* é consciência: transformação da consciência humana em consciência divina”. (2014, p. 25). A palavra *Yoga* descende da raiz sânscrita *yuj* com o significado de união, comunhão, integração, unificação de si mesmo. *Hatha* é a junção das silabas sânscritas *Ha* e *Tha*, *Ha* significa o Sol e *Tha* significa a Lua, simbolizam dois polos que se atraem e equilibram simultaneamente, refletindo o equilíbrio do universo. A prática desta técnica equilibra o corpo, a mente. Segundo *Hermógenes”* (…) a purificação através do desenvolvimento físico, psíquico, emocional e moral. *Hatha Yoga* é o sistema que tem por finalidade este desenvolvimento, mediante práticas (...) de cultivação de atitudes morais emocionalmente amadurecidas” (2010, p. 286).

Através desta proposta foi sugerido ao grupo de trabalho tomar consciência das suas capacidades físicas, desenvolverem-se artisticamente, mas sem nunca pretender transmitir nenhuma conotação religiosa. O professor americano Falk, (2005) que desenvolveu um trabalho semelhante com alunos do ensino especializado constatou, que a aplicação da

técnica *yoga* representou um mecanismo de trabalho individual do aluno no alcance da compreensão das suas potencialidades. "A good dance class can also address the issues behind the form, the dancer from the dance. I have found that the emphasis that yoga places on the proper action in the community allows me to open the students to these ideas as a natural part of the form" (Falk, 2005, p. 134). A natural ligação: Corpo, Mente, Energia = Indivíduo e de como funcionam em uníssono, é reflexo que o bailarino não se pode dissociar do todo. Segundo Falk, "I have found that the emphasis that yoga places on the proper action in the community allows me to open the students to these ideas as a natural part of the form" (2005, p.132). Estes princípios e regras de comportamento podem estar diretamente relacionados com a forma comportamental e relacional dos alunos com o pares e defendendo os mesmos fundamentos Falk, 2005, avança com a ideia que os jovens ao implementarem esses conhecimento na sua prática letiva avançam no caminho do autoconhecimento. "The five yamas, in contemporary re-working, are: ahimsa, nonviolence; asteya, non-stealing; satya, truth-telling; bramicharya, presence and total commitment; and aparigraha, non-greed. I stress to the students that becoming aware may or may not result in change, but it is the first step" Observam os seus comportamentos de uma prespectiva global e simultâneamente analítica, "The goal is not necessarily to change, although many of the students begin to see the benefits of reviewing their thoughts and actions. The goal is to see how many times these ethical principles are called for in our lives. The choices they make after noticing that are theirs" (p. 133).

Com a abordagem aos princípios do *yoga* pretendeu-se facultar ferramentas às jovens alunas, no sentido de compreenderem quem são dentro de um estúdio de dança, como dançam e refletir que para além de serem um corpo dançante são igualmente um ser pensante e sensorial. *Afflalo* (2015) afirma:

> O modelo holístico defende um professor atento aos aspetos humanos, aos seus e aos dos seus alunos e no presente século verificam-se inúmeras transformações ao nível da pedagogia de ensino da dança, em que se pretende valorizar os indivíduos. A forma como se transmite determinada informação, como se gera o ambiente para a aprendizagem pode ser tão ou mais determinante do que os conteúdos a serem ensinados. (p. 29)

Kearns afirmou que ao lecionar técnicas somáticas como o *Yoga* verificou o impacto positivo no desempenho dos alunos. "The contemporary dance world, both in academic and professional settings, asks dancers to consistently engage with increasingly complex

conceptual and physical dance work." (2010, p. 39). A possibilidade de combinar técnicas permite ao bailarino um maior desenvolvimento das suas capacidades físicas e intelectuais estímulos benéficos ao seu crescimento e amadurecimento artístico, "based on my observations and their own self-analysis, my students' experience with "Somatics in Action" is helping them to be thoughtful and articulate dancers capable of achieving both subtle and complex movement" (Kearns, 2010, p. 39).

2.3 Educação Somática

Educação somática reúne em si o diálogo entre os aspetos físicos, sensoriais e sociais do corpo, o norte americano *Thomas Hanna* que em 1983 no seu artigo *What is Somatics?* surgiu com o termo Educação Somática refletiu e escreveu sobre o tema, escolheu a palavra grega *soma* que traduz a noção de corpo vivo no seu sentido mais alargado, incluindo a noção de totalidade do Ser, onde antes as denominação de *Body Mind Pratices* ou *Body Mind Centering* abraçavam a exploração do corpo como instrumento sensorial do individuo e não somente meio de transporte ou de exploração de movimento no campo da dança. Foi *Fortin* que em 1999 colocou o termo em discussão na Europa através da designação de cinesiologia ou análise funcional do corpo, dividiu o desenvolvimento da Educação Somática em três períodos entre o 1930 e os dias de hoje através do desenvolvimento dos seus métodos de auto cura, estudos terapêuticos, artísticos e educacionais ligados às técnicas *Feldenkrais, Alexander Technique, Ideokinesis, Bartenieff Fundamentals* e as chamadas técnicas holísticas que incluem o *Yoga*.

É referida a sintonia entre as funções musculo esqueléticas do corpo e a consciência física e sensorial do movimento do corpo, através de um esforço reduzido torna-se possível alcançar um refinamento sensorial e uma ligação com o movimento no sentido de almejar a consciência do corpo.

A educação somática visa colocar no centro a pessoa, uno e único, o corpo, a mente, o sensorial e o energético que compõem cada camada do ser humano, cada camada complementa-se entre si e representam a visão global do bailarino. No caso do presente estudo, incluímos um grupo de alunas de dança de um curso especializado, o que representou uma oportunidade de utilização dos princípios da educação somática, para a transmissão de ferramentas de aprendizagem e progressão que complementaram a evolução do estudante de dança, pretendeu-se utilizar um pilar fundamental na construção das bailarinas ao facultar mecanismos de desenvolvimento das suas capacidades intrínsecas, fazendo-as acreditar que podiam ultrapassar todos os obstáculos e superarem-se, segundo Eddy,

> Entretanto, há um rigor crescente nas disciplinas da dança e da Somática. Judith Lynne Hanna (2008) traz uma tese exaustiva para o papel da dança na educação baseada na pesquisa e na prática. A tautologia de que a disciplina da dança fortalece o corpo e a alma é um reconhecimento informal da capacidade da dança em treinar rigorosamente, desenvolvendo a habilidade da pessoa para fazer mais. (2018, p. 55).

A pesquisa despertou as perguntas: Quem é o aluno de dança? Que corpo ocupa? De que é feito este bailarino? Quais as funções do bailarino hoje na dança contemporânea? Segundo Dantas a formação do bailarino deve abranger diversas técnicas de dança e outras abordagens ao uso do corpo, "Esses novos papeis do intérprete em dança contemporânea solicitam novas abordagens para sua formação. Assim, tal formação passa pelo estudo de diferentes técnicas de dança e de outras práticas corporais (... práticas em educação somática, entre outras)" (Dantas, 2005, p. 35), estas e outras interrogações surgiram nas alunas de dança e nos seus professores, refletindo a constante procura de respostas que desaguam na multiplicidade do aluno/intérprete, "pelo trabalho com diferentes coreógrafos e pela autoria e co-autoria de obras coreográficas" (p.35). O que é este corpo que dança, sente, interpreta, transforma os estímulos recebidos em trabalho técnico e interpretativo, "Autores como Fortin (1996) e Fortin, Long e Lord (2002) abordam as novas tendências pedagógicas que incorporam diferentes práticas somáticas ás técnicas de dança mais convencionais. (Dantas, 2005, p. 35).

No caminho pela aplicação de uma pedagogia ativa e interventiva defendeu-se a perspetiva de um professor potenciador de opiniões, semeador da curiosidade e da necessidade do aluno descobrir a sua essência, o seu movimento próprio, a genuinidade do trabalho de intérprete/bailarino ao invés de um executor ou imitador da forma do movimento. Como afirma Souza (2005, p.10) "Nas aulas de dança e de práticas corporais expressivas, o processo de aprendizagem é muitas vezes pouco aproveitado devido ao fato do aprendizado se basear em um jogo de imitação mecânica entre o aluno e o professor" O estudante do século XXI deveria adotar uma atitude ativa em relação ao seu percurso académico, ser responsabilizado pela sua educação, tornar-se interventivo e participativo no seu processo de aprendizagem artística. "Essa situação acontece quando o aluno se restringe a copiar o modelo passado pelo professor de forma automática, ou seja, sem que essa cópia seja uma adaptação" (Souza, 2005, p. 10). O docente tem como missão fornecer acesso às experiências, orientar e permitir a sua evolução pessoal e individual. "Não obstante, o aluno não consegue exercer a auto-observação e busca os resultados desejados movido por

expectativas formais resultantes da observação do desempenho do professor, o que acaba por limitar seu aprendizado a uma perseguição a formas" (Souza, 2005, p. 10).

Neste panorama a metodologia do *yoga* representou uma alavanca potenciadora de consciência interior, com o objetivo de desenvolver nas alunas/intérpretes mecanismos de conhecimento pessoal. Bolsanelo disse: "Embora todos os métodos utilizem o movimento do corpo tanto para a manutenção de qualidade de vida, a recuperação da saúde quanto para a prevenção, mas em quê abordagens como o tai chi, o yoga, a dança terapia, a somaterapia, o chi ckung se diferenciam dos métodos de Educação Somática? (2020, sp).

Durante o processo de trabalho com os alunos é necessário requerer a responsabilidade sobre as suas aprendizagens, exigir a necessidade que se desliguem de um padrão de educação mais antigo e nada participativo dos intervenientes, do professor líder do processo de aprendizagem e o aluno passivo durante o mesmo. Essas estratégias foram exploradas durante o processo de trabalho, recorrendo a mecanismos de potenciação da correção coletiva, do trabalho de fortalecimento técnico realizado a pares, e paralelamente através de estímulos de incentivo à progressão técnica e artística individual das alunas, no sentido de acreditarem que seriam capazes de se superar e evoluir artisticamente.

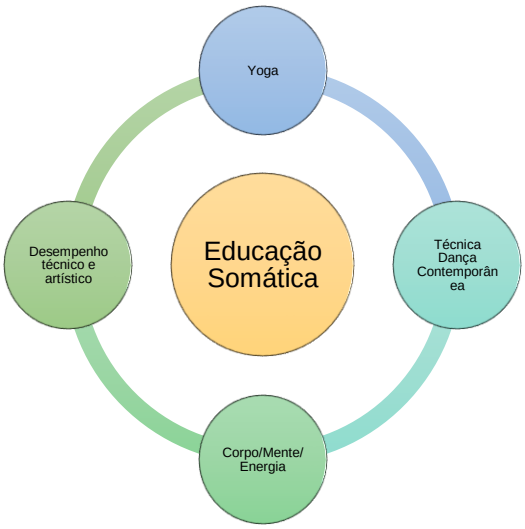


Figura 1 - Princípios da Educação Somática

Como se encontra retratado no esquema 1 a educação somática colocou-se no centro da temática, por ser fulcral que a sua compreensão e integração no processo educativo, fosse realizada. Apoiado nos princípios que a constituem o estágio baseou-se na interligação entre a técnica do *Yoga*, a dança contemporânea enquanto técnica letiva, e a coordenação com o corpo/mente/energia para o desenvolvimento técnico e artístico das alunas envolvidas no estudo. Os exercícios de contemporâneo pensados para trabalhar essa convergência

reuniram virtuosismo técnico, respiração coordenada com o movimento, forte musicalidade e coordenação entre técnicas somáticas.

A professora Sofia referiu que o seu percurso escolar na Escola Dança do Conservatório Nacional foi inspirador, mas pautado por algumas experiências marcantes com professores que praticavam pedagogias apoiadas em pilares autoritários e totalistas, onde a participação ativa do aluno não era estimulada, hoje em dia reconhece que o seu crescimento artístico foi tardio, que só quando dançava profissionalmente se apercebeu a sua passividade enquanto bailarina e intérprete, que somente nessa altura se deparou com um crescimento interior que lhe permitiu uma evolução pessoal e artística significativa, realizada através de mecanismos da educação somática praticados por professores, ensaiadores e coreógrafos que cruzaram o seu caminho.

Através da uma análise ponderada de que o reforço positivo, a reflexão crítica e a participação do aluno são fundamentais, para a evolução do estudante, surgiu então fortemente a necessidade de repensar a postura do professor. A pretensão deste estágio foi de realizar um processo de ensino/aprendizagem que fornece-se ao aluno ferramentas de sentido crítico, tornando-o interveniente direto e participativo no seu processo de educação e evolução pessoal. A pertinência de incutir e discutir com o aluno de dança como desenvolver ferramentas que lhe permitam reconhecer todas as valências que possuí, durante o seu processo de aprendizagem, esteve presente como estratégia. O desenvolvimento do conceito da educação somática durante o processo de ensino e aprendizagem num curso artístico como o CBD, representa uma ferramenta crucial na evolução e procura da verdade no movimento interpretado, revela um crescimento interior e emerge nos alunos uma transparência extraordinária.

O professor deve dirigir-se ao aluno e explicar o que pretende que este realize, os alunos são extremamente inteligentes e merecem o respeito e admiração da parte dos seus professores, se for possível estabelecer uma relação próxima de confiança e entrega, o aluno conseguiria ir mais longe no seu empenho no trabalho desenvolvido. A educação somática estabelece como objetivo principal a evolução global dos alunos de uma turma e deve igualmente respeitar o ritmo das aprendizagens individuais, o docente não se deve contagiar por pressões exteriores à sua componente letiva, como prazos a cumprir, por outro lado deve permitir que o aluno tenha o seu tempo de experimentação, tempo para errar e corrigir sem que se sinta pressionado a realizar uma tarefa de forma brilhante, quando ainda não esgotou totalmente as possibilidades de exploração e de apropriação do movimento. Essa confiança na possibilidade de gastar tempo na experimentação é crucial para a entrega total do aluno,

seja na realização de uma sequência mais técnica de movimento ou na criação e exploração coreográfica.

> A falta de concentração, ou de conhecimento, reverbera no nível de apropriação com que o aluno se relaciona com os movimentos. A falta de um estado de entrega, de escuta, de disponibilidade, de tranquilidade, de curiosidade e de permissão - necessário para se acessar qualidade no movimento, muitas vezes é reflexo da ausência de contato com fundamentos e princípios educativos. Se ciente destes, o aluno passa a aprender sendo protagonista do seu aprendizado. O que se desdobra dessa atitude protagonista é a liberdade para viver o movimento, vivenciando-o na fisicalidade e na sensação. (Souza, 2005, p.10)

Dentro de uma turma do ensino especializado existem diferentes elementos com distintos ritmos de aprendizagem, uma classe de dança compõe-se de indivíduos com personalidades identificadas e únicas, as estratégias utilizadas com o 5º Ano do Curso Básico de Dança pretenderam respeitar essas individualidades com a esperança de possibilitarem que cada aluna desenvolve-se o seu ritmo pessoal de aprendizagem.

O desenvolvimento do trabalho sofreu reajustes durante o estágio, adaptação necessárias às solicitações da professora e às respostas individuais da turma. “Estou sempre a dizer às minhas alunas que não estamos numa corrida não interessa quem chega primeiro, interessa trabalhar dentro do corpo de cada uma, ultrapassar todos os dias um bocadinho, não há termo de comparação, não há uns melhores que outros” (Simas, comunicação pessoa, fevereiro 25, 2021). Nesse sentido reforçou-se a ideia de que o professor de dança ocupa um papel fundamental na consolidação da autoestima dos jovens, acompanha o processo de evolução técnica e artística de cada aluno. O professor de dança com conhecimentos da linguagem e sabedoria do *yoga*, poderá aplicar nas suas aulas ferramentas fundamentais que cooperaram para compreender e ajudar a superar as dificuldades de convivência entre os jovens. Segundo Nanni: “(...) O objetivo geral da educação é o de encorajar o desenvolvimento daquilo que é individual em cada ser humano e harmonizar simultaneamente esta individualidade com a unidade orgânica a corporeidade assim como integra-lo ao grupo social a que o indivíduo pertence” (1998, p 10).

A componente técnica de uma aula de dança tendencialmente coloca o esforço do aluno centrado na execução física do movimento, mas a aula não deve ser unicamente centrada na performance técnica, bem como, deve prevalecer o desenvolvimento da componente artística e interpretativa do bailarino. Com a conjugação entre a técnica do *yoga*

e a TDCont. pretendeu-se escalar um caminho, no sentido da descoberta e aperfeiçoamento pessoal. Dantas, 2005, revela a importância da formação artística do bailarino que é valorizada pelas distintas experiências na sua formação e treino diário, ”podemos dizer que as aulas de dança têm por objetivo a aprendizagem e o aperfeiçoamento de coordenações indispensáveis à realização do gesto dançado, bem como a manutenção regular do sistema proprioceptivo do dançarino (Coulin-Praud, 2000)” A descoberta sensitiva do movimento contribuí para a autoeficácia, “Já as práticas somáticas proporcionam um trabalho voltado especificamente para o refinamento sensorial, incidindo principalmente sobre a propriocepção, permitindo desenvolver novas formas de aprendizagem e assimilação do movimento (Fortin, 1996; Fortin, Long e Lord, 2002)” (2005, p43).

As técnicas somáticas *Body Mind Centering* ou *Body Mind Movement*, ressalvam a relação com o corpo e o centro energético do praticante, como ponto fulcral na relação corpo/mente, nesse sentido a sua relevância tornou-se indiscutivelmente útil na abordagem do tema aos alunos de dança, que mantém uma relação corpo/mente privilegiada. Potenciam a energia interna do bailarino e colocam o foco na interpretação e ligação do corpo, mente e energia sensorial. Como refere Souza.

> A utilização de fundamentos da educação somática nas aulas de dança e de expressividade do movimento proporciona à ação pedagógica a capacidade de promover de modo integral o desenvolvimento de competências expressivas nos movimentos dos alunos. O aspecto educativo dessa abordagem pedagógica se mostra em consonância com o propósito maior da educação, que é o desenvolvimento do ser humano rumo a suas potencialidades, tornando-o mais livre. (2005, p. 11)

2.4 Adolescência e o Processo de Ensino aprendizagem na Dança

A adolescência, como a definição no dicionário priberam indica, é a fase da vida humana entre a infância e a idade adulta, aproximadamente entre os 12 e os 18 anos, que se caracteriza por mudanças físicas e psicológicas que ocorrem desde a puberdade até ao completo desenvolvimento do organismo, por esta ordem de ideias as alunas intervenientes encontravam-se dentro desta categorização etária e consequentemente debatiam-se com dúvidas relacionadas com esse processo de desenvolvimento físico e emocional. Colocámo-nos nesse ponto de procura de um equilíbrio entre as perguntas e respostas relativamente ao seu desempenho no percurso do CBD e referimos Bandura (1977) na sua teoria da aprendizagem social, que o jovem procura conhecimento através da observação, imitação e

a interação dos comportamentos, sendo chamado o processo de modelação que acontece desde o nascimento até ao final de uma vida. Colocamos as jovens intervenientes no estudo no centro da ação e oferecemos o *yoga* como veículo para uma aprendizagem mais calma e tranquila através de experiências de cooperação, "(...) o comportamento, os fatores pessoais internos e as influências ambientais operam como determinantes interconectados uns com os outros" (Bandura, A, P, & c., 2008, p.46), o processo de ensino e aprendizagem baseado na educação somática assenta nos mesmos princípios de experimentação orientada para o sucesso, tal como Bandura nos ensinou o aluno deve acreditar nas suas capacidades para desempenhar determinada tarefa, acreditando nas ideias que tem de si mesmo, observa e reproduz aumentando o conceito de autoeficácia. Segundo Lama, 2001, "Se a nossa motivação for sincera e pura, o resto virá por acréscimo" (p. 37).

Este estudo reflete a preocupação referente à exigência física do CBD, carga horária e requisitos técnicos das disciplinas de dança e criação coreográfica, "participation in an activity that is culturally meaningful and provides a positive social outlet, such as dance, will provide increase in development of self-esteem, academic motivation and overall social competence" (Grant, s.a., p. 1)), acreditamos que a frequência de um curso vocacional seja uma experiência única na formação pessoal destas jovens,"dance as an effective tool to improve the psychosocial development of adolescents" (p.1).

Embora a temática do *yoga* não seja recorrente nestas idades tão jovens, podendo as alunas ainda não ter desenvolvido maturidade e capacidade de observação interior necessária para realizar um processo de auscultação, o desafio foi enorme e representou objeto de estudo aprofundado pela professora Sofia, como fazer esta experiência resultar nesta faixa etária?, que mecanismos utilizar? e como gerir as oscilações, avanços e recuos naturais do processo?, o *yoga* foi a resposta a todas as interrogações, a sabedoria e mestria da técnica reteve as respostas necessárias nos momentos necessários do processo, apoiada na literatura apostou-se na proposta baseada nos princípios da educação somática de construção de uma educação individualizada, global e emotiva. "Com um coração puro podemos empreender qualquer trabalho - agricultura, engenharia mecânica, medicina, advocacia ou professorado- e a nossa profissão torna-se um instrumento de ajuda à comunidade humana." (Lama, 2001, p. 37).

Capítulo 3 - Metodologia, Implementação Desenvolvimento do estágio

3.1 Metodologia Investigação/Ação

O estágio apresentado na EVDCR contou com uma abordagem de intervenção ação com as alunas, onde foi essencial a participação ativa do grupo de trabalho no sucesso da recolha de dados e sua interpretação. Segundo Sousa & Baptista (2011), "os resultados desta só se aplicam a ela própria" (p. 77), no que se refere à amostra escolhida para o estudo em questão. Todas as alunas foram informadas dos objetivos do estágio e os encarregados de educação assinaram o termo de autorização e responsabilidade que autorizou cada aluna a participar neste estudo. Apresentado no Apêndice A. Como afirma Charréu, (2013, p.12), mencionando Irwin (2011,p-86) "(...) o processo de investigação torna-se por vezes mais importante do que o que já se conhece, aprender somente pelo cultivo do conhecimento, ao tornar-se vivencial a experiência torna o interveniente mais sensível à vida e às experiências".

No decorrer da investigação, acreditou-se que os conhecimentos da professora estagiária na metodologia do *yoga* demonstraram relevância na prática letiva, bem como na procura do rigor e da transparência durante todo o processo de trabalho. A honestidade abordada pela investigadora foi objeto de um enorme empenho, para que a leitura dos resultados correspondesse à verdade dos fatos, mas perante a dificuldade de transpor para um registo escrito a veracidade da arte, como refere Charréu (2013), "(...) então que aproximações ou metodologias podemos utilizar para abordar o intangível? Ou seja, como investigar tudo aquilo que circunscreve o mundo da arte e dos "fenómenos" artísticos e/ou dele derivados?" (s.p.), foi necessário desafiamo-nos a realizar a tarefa munidos dos instrumentos e técnicas que caracterizam a investigação-ação. O mais importante foi a defesa da ideia da experiência enquanto processo mencionando Charréu (2013), "(...) crucial e distintivo nesta metodologia é que, de algum modo, coloca o artista/investigador no centro da investigação(...)" (s.p.).

3.2 Descrição dos Métodos, Técnicas e Instrumentos

Os instrumentos de recolha e organização da informação foram fundamentais para a organização e progressão dos trabalhos, obedecendo a uma ordem cronológica e respeitando as diferentes fases do plano de ação desenhado para o estágio, segundo Sousa & Baptista

(2011) "o conjunto de processos operativos que nos permite recolher os dados empíricos que são uma parte fundamental do processo de investigação." (p. 70), todos eles tornaram-se fundamentais para a interpretação e análise dos resultados durante todo o ano letivo, fornecendo esclarecimentos sobre as estratégias a seguir. Obedecendo a uma Investigação qualitativa baseada em estratégias de recolha e interpretação dos dados, sustentada na noção construtiva da realidade e na interpretação dos participantes e do investigador, como descreve Charréu (2013), "(...)O objetivo do investigador qualitativo não é a descoberta de uma dada realidade mas, antes, destacar as diferentes interpretações dessa realidade (...)", desta forma relatar o sucedido durante o processo de trabalho, Charréu, 2013, "(...) construindo uma clara memória experiencial que contribua para uma tomada de consciência mais sofisticada por parte do indivíduo." (s.p.).

Diário de Bordo

A recolha de informação foi registada em Diários de Bordo realizados ao longo do estágio, o que permitiram registar o desenvolvimento do trabalho de uma forma detalhada e calendarizada. Todas as aulas foram destacadas, bem como as estratégias seguidas, foram igualmente objeto de detalhada reflexão e contribuíram largamente para algumas alterações das estratégias escolhidas.

Grelha de Observação

As Grelhas de Observação foram igualmente um instrumento de anotação da progressão das alunas durante a intervenção individualizada nas aulas, muito importantes para contabilizar, ponderar e alterar a progressão do estudo.

Questionário

Foram implementados dois questionários A e B no decorrer do processo, ambos preenchidos pelas treze participantes. Um foi apresentado no início da intervenção, o Questionário A, respondido na primeira aula após o período de observação da turma e o segundo, Questionário B no final do estágio. A informação recolhida através deste instrumento serviu para verificar o grau de concretização dos objetivos propostos. A importância da amostra ou grupo de trabalho contribuiu para a caracterização da turma, segundo Sousa & Baptista (2011) "qualquer estudo científico enfrente o dilema de estudo da população ou da amostra" (p. 72), o que simultaneamente ajudou na análise dos resultados do estágio.

Conversas com a turma

Foram realizadas conversas informais com a turma onde as temáticas pertinentes aos alunos de dança foram abordadas, que contribuíram como instrumento de recolha de informação. Estas dividiram-se entre várias aulas, mas surgiu a necessidade de calendarizar no final do primeiro período um momento em que decorreu uma aula dedicada ao diálogo com

a turma que se intitulou: Conversa com a turma 5ª Ano do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional Dança Caldas Rainha- Preocupações com as exigências do ensino regular versus ensino artístico, decorreu na 13ªAula no dia quinze de dezembro de 2020.

Entrevistas

Foram realizadas duas entrevistas relacionadas com o tema do estágio a dois profissionais da dança que encontraram o *yoga* durante as suas carreiras de bailarinos e professores, o bailarino e professor de *yoga* Pedro Mendes e a professora e coreógrafa Teresa Simas. Cada interveniente relatou a sua transformação pessoal através da prática do yoga e de como o seu trabalho enquanto professor refletiu esse conhecimento e experiência pessoal. Ambas as entrevistas recolheram informação relevante que ajudou a professora Sofia, a refletir, analisar e reforçar os princípios da educação somática, bem como a experiência de dois docentes que utilizam os conhecimentos do *yoga*, aplicados na sua prática letiva durante o plano de ação. A entrevista completa com Pedro Mendes encontra-se no apêndice Q e com Teresa Simas no apêndice R.

Registo de imagens

A necessidade de obedecer a regras transparentes no registo da informação foi o objetivo maior de todo o estágio, no seu seguimento todos os participantes neste estudo tiveram conhecimento e autorizaram a captação de imagens durante as aulas. Este registo permitiu ver e rever detalhadamente todo o processo de trabalho, desta forma foi possível realizar as adaptações necessárias ao longo de todo o processo. Este instrumento manifestou-se de especial relevância e foi um recurso para a autoanálise e correção das alunas, que em determinadas alturas do estudo, visionaram partes das imagens e refletiram sobre os progressos obtidos.

Em suma a metodologia de investigação ação coloca o investigador no centro da investigação, ele é interveniente no processo segundo Sousa & Baptista (2011) esta investigação reúne em si a prática e a investigação, implicando uma aprendizagem e mudança dos intervenientes.

Capítulo 4 - Estrutura do Estágio

4.1 Observação estruturada

Período letivo	Observação estruturada	Calendarização do estágio	Metodologia
05/10/2020 a 09/11/2020	6 aulas (8 horas)	1ºAula /6ªAula	Diário de Bordo (recolha e análise) Grelha de Observação (recolha e análise)

Tabela 12 - Observação estruturada(calendarização)

A observação da turma decorreu durante seis aulas orientadas pela professora Isabel Barreto, professora cooperante, que divide a disciplina de TDCont. com a professora Sofia Inácio. A organização da disciplina técnica no 5º ano do CBD divide-se por três tempos semanais de noventa minutos cada.

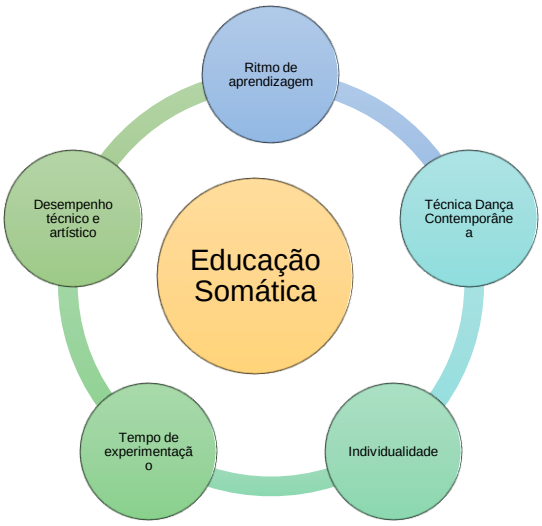


Figura 2 - Educação somática na observação estruturada

Os princípios da educação somática foram considerados durante a observação, respeitando a individualidade das alunas, o ritmo de aprendizagem e tempo de experimentação.

O plano de ação teve início no dia 5 do mês de outubro do ano de 2021, com a observação estruturada da turma do 5ºAno do CBD da EVDCR, com a professora cooperante Isabel Barreto, o visionamento e recolha de dados em diário de bordo, organização em grelha de observação de um conjunto de informações recolhidas através de notas, reproduziu um

volume de conhecimento sobre a turma e dos diferentes elementos que caracterizam o 5ºano. A informação foi sujeita a seleção e disposição na tabela estruturada com parâmetros de catalogação: equilíbrio e concentração; plasticidade de movimento; fluidez e respiração; foco e interpretação e projeção espacial. O recolhimento da informação contribuí-o para determinar problemas e delinear a estratégia de intervenção com o grupo de trabalho. A observação decorreu durante seis aulas de noventa minutos cada, entre o dia cinco de outubro e nove de novembro de 2020, a informação recolhida apresentada em grelha de observação.

Observou-se que as alunas apresentaram uma boa relação com a professora e abordavam as propostas de trabalho com empenho e dedicação, revelaram um bom compromisso com o trabalho e exploraram as temáticas individualmente de forma autónoma.

4.1.1 Descrição e Análise dos resultados da Observação estruturada

Com o recolhimento da informação e tratamento de dados, foi possível concluir que as alunas, na sua maioria, revelavam bons níveis de concentração e empenho, demonstravam dificuldades no equilíbrio do corpo, por não compreenderem a importância do *core* como potenciador do movimento; manifestavam diferentes capacidades de plasticidade do movimento; demonstravam dificuldades na ligação da respiração ao movimento executado e o uso do foco era deficitário, no entanto algumas alunas revelavam individualidades interpretativas muito próprias; no parâmetro da projeção espacial a informação recolhida mostrou que a maioria das alunas detinha capacidades de projeção do movimento, no entanto alguns elementos da turma não utilizavam o chão para impulsionar o movimento, revelando o uso excessivo da força para potenciar e projetar a deslocação espacial. Na amostra de quatro alunas podemos encontrar a representação das maiores dificuldades em acompanhar as propostas, como se pode observar na aluna H, que demonstra pouca plasticidade e controle do movimento do corpo. Podemos observar outras alunas que apresentaram relativamente facilidade nos exercícios e sua execução técnica, destacando as alunas G e M. Esta turma heterogénea reuniu estudantes muito diferentes entre si, que apresentavam distintos níveis técnicos.

A estratégia de implementação da participação acompanhada foi reforçada nos pontos mais frágeis do trabalho global da turma, abrangendo as componentes do *yoga* no sentido de fortalecer a força; equilíbrio; flexibilidade; fluidez de movimento; concentração; foco; projeção espacial, para alcançarem melhores resultados do ponto de vista motor e físico. Relativamente a uma pesquisa mais profunda no sentido de potenciar a interpretação e pesquisa da articulação da respiração com o movimento, foram igualmente delineadas

estratégias no sentido de trabalhar a capacidade respiratória das bailarinas com *pranayamas* que permitiram coordenar o movimento com a respiração. As meditações e relaxamentos conduzidos, programados para o final de cada aula pretenderam valorizar as capacidades individuais de cada aluna com o objetivo de aumentar a auto estima e valorização pessoal, cruzando metodologias distintas, como a teoria da aprendizagem social de Bandura, no reforço da autoeficácia ou os princípios do *ashtanga yoga*. "(...) criando motivações pessoais e incentivos condicionais pra si mesmos, as pessoas podem exercer um certo grau de influência sobre o seu comportamento" (Bandura, A, P & c. 2008, p. 44).

Por se acreditar numa educação completa e global do aluno e para sustentar uma educação direcionada a cada aluna, a professora Sofia implementou uma docência ativa e interventiva com as alunas, no sentido de promover o diálogo e a participação de todas no processo de aprendizagem. A missão do docente é semear a própria liberdade do estudante enquanto ser pensante e responsável pelo seu crescimento pessoal, como afirma Pamplona, 2020: "Um verdadeiro professor ou mestre nunca impõe um caminho, pelo contrário, mostra várias formas e dá ferramentas para que o aluno possa chegar por si mesmo, respeitando a sua forma de estar no mundo e a sua individualidade." (p 39).

Observação estruturada

Turma 5ºAno	Equilíbrio e concentração	Plasticidade do movimento	Fluidez e respiração	Foco e interpretação	Projeção espacial
Todas as alunas	Revelam bom controle do equilíbrio na construção do solo.	Descobertas individuais e melhorias.	Criam-se momentos de maior conexão da respiração e do movimento.	Revelam melhorias mas ainda não direcionam o foco na projeção.	Maior domínio da força. Revelam alguma falta de coordenação na execução técnica
Aluna E	Controle do core.	Boa plasticidade	Mais consciência da respiração	Melhor foco.	Revela algumas dificuldades na finalização do movimento, mas bom na projeção.
Aluna G	Bom controle.	Boa plasticidade	Mais consciência da respiração	Melhorias na interpretação	Boa projeção e direção do movimento.
Aluna H	Pouco controle, mas revela concentração no trabalho individual.	Pouca plasticidade	Revela pouca consciência da respiração.	Melhor foco	Melhor uso do impulso no chão.

Aluna M	Bom controle.	Boa plasticidade	Boa consciência da respiração	Melhor foco.	Boa exploração das direções do movimento.

Tabela 13 - Observação estruturada, Grelha de observação

4.2 Participação Acompanhada

Período letivo	Lecionação acompanhada	Calendarização do estágio	Metodologia
17/11/2020 a 09/12/2020	8 aulas (8 horas)	7ºAula /14ªAula	Diário de Bordo (recolha e análise) Grelha de Observação (recolha e análise) Vídeo (análise)

Tabela 14 - Participação acompanhada (calendarização)

Estratégias
Potenciar a força muscular através de *asanas.*
Trabalhar o equilíbrio com *asanas.*
Aumentar a flexibilidade muscular e amplitude articular com a permanência em *asanas* e *pranayamas*.
Promover a fluidez de movimento incorporando a respiração com o movimento técnico.
Facultar a concentração das alunas com *dristis* e *pranayamas e meditações.*
Reforçar o foco com *dristis* e *asanas.*
Intensificar a projeção espacial com *asanas, pranayamas* e introdução de repertório artístico.
Articular a respiração com o movimento, através da análise dos conteúdos e coordenação da inspiração e expiração com a ação motora.
Introdução de repertório para promover a criação coreográfica e capacidade interpretativa.
Correção e partilha de conhecimentos entre colegas de turma, debate e análise.
Introdução da saudação ao sol A e B.
Pranayamas
Meditações e relaxamentos guiados

Tabela 15 - Estratégias da participação acompanhada

Com o propósito de usar os princípios da educação somática o ritmo individual de aprendizagem das alunas foi respeitado e promovido durante o período da Participação acompanhada, segundo Bolsanelo (2020) "A Educação Somática é um campo teórico-prático composto de diferentes métodos cujo eixo de atuação é o movimento do corpo como via de prevenção ou de transformação de desequilíbrios de uma pessoa" (s.p.).

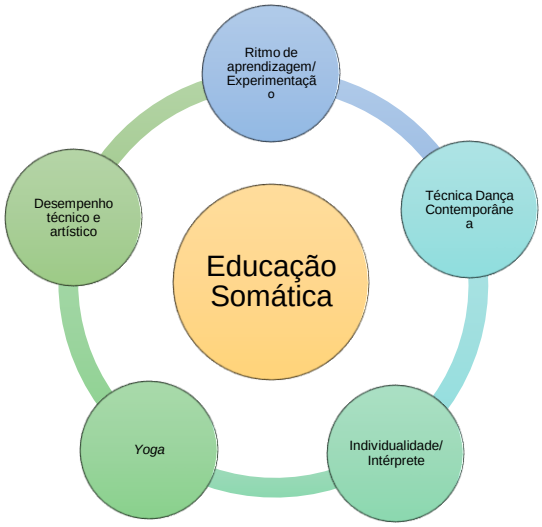


Figura 3 - Educação somática na participação acompanhada

Esta fase do estágio consistiu na implementação da participação acompanhada, que decorreu entre o dia 17 de novembro de 2020 e o dia 9 de dezembro do mesmo ano, correspondente ao período entre a 7ª Aula e a 14ª, a lecionação acompanhada foi distribuída por duas aulas semanais: à terça-feira das 10h/12h e à quarta feira uma aula das 15.50m/17.20m.

Conjunto de exercícios propostos durante o período de intervenção da participação acompanhada:

Exercícios de *yoga*	**Exercícios TDCont.**
Asanas	*ROLL DOWN: plié, turns*
Urdhvamukha svanasana, cão com cabeça para cima	*SWINS LEGS: Breathigns*
Ardomukha svanasana, cão com cabeça para baixo	*ACROSS THE SPACE, monkeys, roll´s, slide*
Balasana, postura da criança	*FOOTWORK, brushes on and off the floor, high leg beats*
Tadasana, postura da montanha	SEQUÊNCIA CENTRO*: Strike down*, mata-burrão sobre o ombro, *turn, fall, slide jump*
Virabhadrasana I, e III Guerreiro 1 e 3	SEQUÊNCIA DE ADÁGIO: pino, *develope, circle of the leg, turn, fall, split*
Navasanna, postura do barco	SEQUÊNCIA PASSOS VIAJADOS: *bounces, contration, monkey,* vela, *slide jump*
Bhujangasana, postura da cobra	*SEQ. TRIPLETS: Spiral, port de bras, triplet back*
Viparita Dandasana, postura do bastão	*TRIPLAS RUN COM SPIRALS*
Bidalasana, Postura do gato	LITLE JUMPS, trampolins, sissone

Bidalasna Tulana, equilíbrio no gato	*JETÉ EN ROND*
Anjaneyasana, corredor com joelho apoiado	GAZELAS
Spavittana Sidana Anjaneyasana, corredor com torção.	*LEAPS COM SPIRAL*
Jathara Parivrittanasana, Torção da coluna com pernas esticadas	
Pranayamas	
Kapalabhati, respiração do crânio brilhante	
Surya Bheda, respiração alternada pelas narinas	
Meditação:	
Meditação, conduzida com taça tibetana e koshis	

Tabela 16 - 2ªAula Técnica Dança Contemporâneo 5ºAno

A participação acompanhada respeitou a estrutura da 2ªAula de Técnica de Dança Contemporâneo 5ºAno que reunia os objetivos: Fortalecimento muscular e articular, trabalho de flexibilidade, alongamento e força. Revisão e consolidação de conteúdos programáticos de 4ºano da disciplina de contemporâneo. Introdução de *asanas* e *pranayamas* e meditação na aula de TDCont. Trabalho de projeção espacial e versatilidade artística em fusão com o *Yoga*, registada no Apêndice C.

Este período de trabalho baseou-se na introdução das estratégias abordadas, reforçando os objetivos específicos do projeto. A escolha de *asanas,* com pouco tempo de permanência, que permitiram reforçar as sequências técnicas introduzidas nesta fase de trabalho, bem como as técnicas de respiração apresentadas no início da aula contribuíram para que as alunas lentamente se adaptassem ao método escolhido, “Bringing awareness to the interdisciplinary themes of breath, sensing, connectivity, and initiation can assist dance students at all levels and with diverse learning styles in fulfilling their movement potential” (Brodie & Lobel, 2004, p. 80), a sensação de consciência do movimento dançado foi introduzida e trabalhada com as alunas de uma forma gradual e progressiva.

A turma desenvolveu um bom trabalho desde a 7ªAula até à 10ª no dia 25 de novembro de 2020, que representou um desafio à capacidade de gestão da docente, o grupo de trabalho estava bastante desconcentrado e foi bastante difícil que parassem de rir logo após o primeiro exercício de respiração proposto. Tratou-se da respiração *Ujjayi*, som do mar, que deve ser realizada sentado com pernas cruzadas, de olhos fechados com as costas direitas e apela á concentração, foco interior e domínio da capacidade de expiração prolongada. A turma apresentava sinais de desconcentração e naturalmente o riso de uma aluna tornou-se coletivo

e contagiante. Foi necessário que essa energia fosse descomprimida e canalizada para outra parte do trabalho técnico da disciplina de TDCont. Este contratempo colocou a questão pertinente da maturidade das alunas perante o tema proposto e suas especificidades, permitindo desde logo regular as estratégias a adotar no seguimento do estágio. A revisão da bibliografia permitiu contornar essa problemática e auxiliou a estagiária nas propostas seguintes, foi então promovido o debate e análise dos benefícios de cada *asana* e *pranayama,* bem como das meditações e relaxamentos conduzidos, aumentando a transparência das propostas e esclarecimento de quaisquer dúvidas que surgissem durante as aulas.

Outro passo relevante no processo de implementação do estágio foi aquando da observação da 12ª aula, no dia nove do mês de dezembro de 2020, por parte da professora orientadora do estágio, a professora Amélia Bentes, a presença da orientadora resultou muito positivamente na evolução do grupo de trabalho nas propostas implementadas pela estagiária. Devido às interdições à circulação e medidas de contenção da pandemia Covid 19, a 1ª observação decorreu virtualmente na plataforma Zoom, as alunas estavam muito entusiasmadas em conhecer a professora Amélia e apresentaram-se bastante trabalhadoras e empenhadas durante toda a aula. As alunas ouviram as indicações e sugestões da orientadora na tarefa de procurarem as posições de *yoga*, *asanas* trabalhadas de forma independente, perceberam que a articulação dos dois trabalhos contribuíra para a melhoria da realização técnica dos exercícios apresentados, esse desenvolvimento de pensamento crítico foi relevante nessa fase do processo, permitiu que se estabeleçam as ligações necessárias ao estado consciente de observação do trabalho e reconhecimento das mais valias do estágio.

4.2.1 Descrição e Análise dos resultados da Participação Acompanhada

A docente deparou-se com a particularidade de ser a professora titular da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea da turma onde implementou o estágio o que proporcionou uma necessidade de separar o tempo da participação acompanhada e o restante, onde era introduzido e trabalhado os conteúdos técnicos programados na calendarização anual da disciplina. Esse desafio foi motivador para que a gestão de tempo fosse amplamente planificada, no sentido de não falhar com os objetivos da disciplina. As planificações das aulas de estágio anteviram a necessidade de equilibrar os distintos trabalhos que naturalmente foram se fundindo tornando-se num só, originando um trabalho, sincero que pretendeu respeitar as componentes propostas no estágio e dar continuidade à normal lecionação dos conteúdos programáticos do 5ºAno do CBD. O ritmo individual das alunas foi respeitado no

sentido de permitir a adaptação necessária às propostas, "somatic education include that the body, mind, spirit, and emotions are integrated; and a belief that practices engaging the whole person (in body, mind, spirit, and emotions) can lead to meaningful educational experiences" (Dragon, 2015, p. 30) por conseguinte, a procura de resultados não foi a prioridade da professora Sofia, insistindo na experimentação tranquila do processo e apostando no respeito pelo ritmo individual das alunas. Os exercícios técnicos apresentados nesta aula (2ºAula Técnica) beneficiaram bastante com o trabalho do *yoga*, foram notórias as melhorias ao nível da força, projeção do movimento e aumento da consciência da respiração ligada ao movimento, "Once familiar with the concept, dancers are then encouraged to apply the information to their work in more compli- cated combinations" (Brodie & Lobel, 2004, p. 81).

No decorrer do estágio foram apresentadas propostas para recolha de dados e medição dos mesmos, após a fase de observação estruturada as alunas preencheram o Questionário A, o que representou um ponto de partida na mensuração dos dados. (em apêndice M). As respostas e correspondente análise encontram-se no apêndice N. Este questionário registou as aspirações das alunas no início do estágio, refletiu as características heterogenias da turma e permitiu perceber os pontos principais, onde a intervenção seria mais benéfica para a progressão das suas aprendizagens. Concluímos que a turma era consciente das suas dificuldades, mas igualmente apresentava um bom grau de satisfação relativamente ao seu desempenho técnico na disciplina de TDCont. Durante a participação acompanhada, foi observado que as alunas apresentavam maior cansaço no dia de quarta-feira, devido à exigente carga horária do ensino regular no período da manhã, seguido de duas aulas técnicas de 90 minutos cada após o almoço, a aula de Técnica Dança Contemporânea era a última aula desse dia e o rendimento da turma apresentava variantes ao nível físico e mental. Após reflexão cuidada e revisão das estratégias, a professora Sofia adaptou a planificação inicial e neste dia da semana a aula decorreria de uma forma mais fluída, proponha a realização dos exercícios técnicos em grupos pequenos, com algumas correções ou intervenções, adotando a estratégia de não repetir os exercícios técnicos, obedecendo a uma dinâmica fluída, essa alteração permitiu que os grupos descansassem alternadamente prosseguindo com a aprendizagem e desempenho técnico e artístico que a disciplina técnica exige. As estratégias resultaram numa boa evolução ao nível técnico e pode-se observar progressos individuais ao nível técnico e artístico, em alguns elementos da turma, nomeadamente as alunas A, E e F revelaram mais força muscular, a projeção espacial do movimento manifestou-se em maior escala nas alunas I e G e a progressão da coordenação da respiração com o movimento foi mais notória nas alunas J e M.

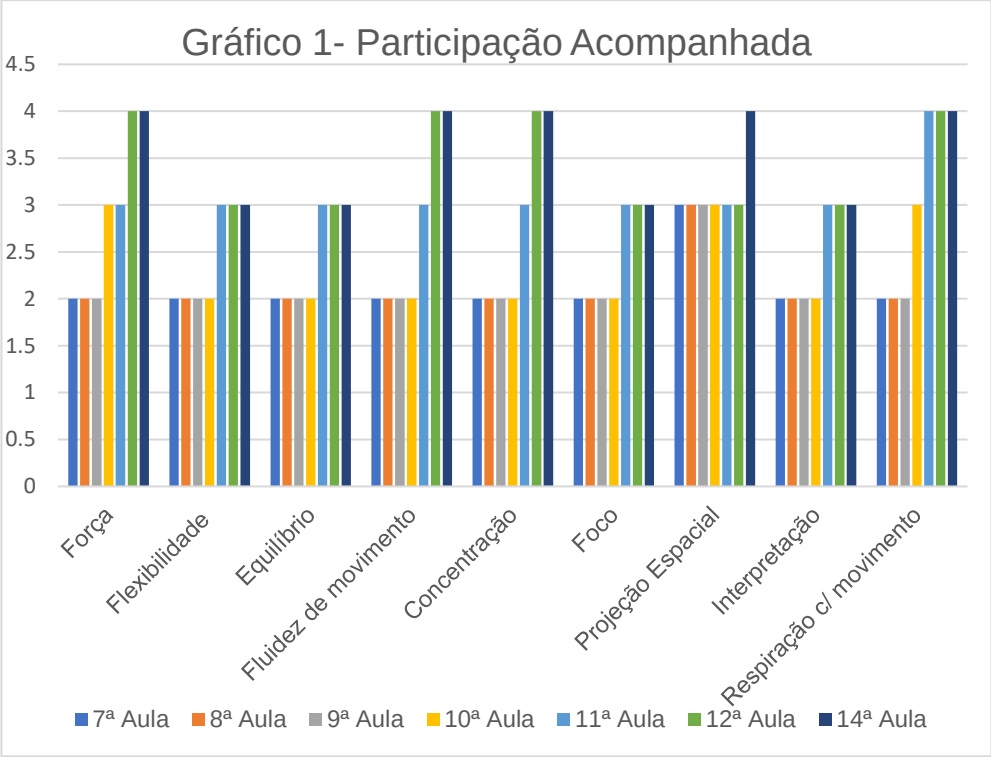


Figura 4 - Participação acompanhada

A evolução do trabalho das alunas em geral foi visível, no entanto os parâmetros mais relevantes foram ao nível da força muscular, da fluidez do movimento, da concentração, da projeção espacial e da coordenação da respiração com o movimento.

4.3 Lecionação Supervisionada

Período letivo	Lecionação supervisionada	Calendarização do estágio	Metodologia
15/12/2020 a 02/06/2021	23 Aulas (40 horas)	15ªAula /37ªAula Divididas em Fase 1(5 aulas); Fase 2 (10 aulas); Fase 3 (7 aulas)	Diário de Bordo (recolha e análise) Grelha de Observação (recolha e análise) Vídeo (análise) 1ª e 2ª Conversas com as alunas (recolha e análise)

Tabela 17 - Lecionação supervisionada (calendarização)

Estratégias
Potenciar a força muscular através de *asanas.*
Trabalhar o equilíbrio com *asanas.*
Aumentar a flexibilidade muscular e amplitude articular com a permanência em *asanas* e *pranayamas*.
Promover a fluidez de movimento incorporando a respiração com o movimento técnico.
Facultar a concentração das alunas com *dristis* e *pranayamas e meditações.*
Reforçar o foco com *dristis* e *asanas.*
Intensificar a projeção espacial com *asanas, pranayamas* e introdução de repertório artístico.
Articular a respiração com o movimento, através da análise dos conteúdos e coordenação da inspiração e expiração com a ação motora.
Introdução de repertório para promover a criação coreográfica e capacidade interpretativa.
Correção e partilha de conhecimentos entre colegas de turma, debate e análise.
Introdução da saudação ao sol A e B.
Pranayamas
Meditações e relaxamentos guiados

Tabela 18 - Estratégias da Lecionação Supervisionada

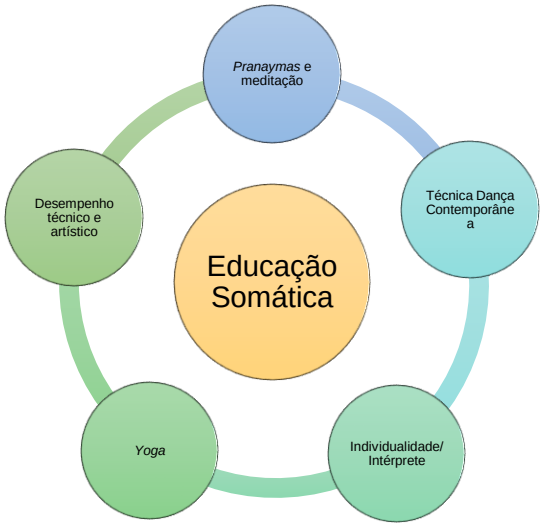


Figura 5 - Educação somática na lecionação supervisionada

Fase 1 da Lecionação Supervisionada.

No seguimento da implementação do estágio prosseguiu a lecionação autónoma com início a dia 15 de dezembro de 2020, mas devido ao fato da professora desempenhar a função de docente da disciplina as alunas não sentiram essa transição, as propostas foram surgindo de forma gradual até ocuparem grande parte das propostas das aulas.

Conjunto de exercícios propostos durante o período de intervenção da lecionação autónoma:

Exercícios de *yoga*	Exercícios TDCont.
Asanas	*WALKS E RUNS*: *Runs, roll down*, prancha e *roll´s* diversos nas diferentes direções, frente, lados e atrás.
Ardho Muka shavanasana, postura do cão virada para baixo	*FOLLOW THE LEADER,* seguir mutuamente um colega. Grupos de 3 ou 4 alunas.
Tadasana, postura da montanha	Passos de deslocação: *monkeys; slides* e passos de transição diversos
Introdução de *Surya Namaskar A*, saudação ao sol A.	*ACROSS THE SPACE: Monkeys front e back, Slide front com developpé*
Pinos contra a parede e sem apoio	SEQUÊNCIA DE PASSOS VIAJADOS: vela, *slide jump*, cambalhota atrás sobre ombro, *fall* para ombro, *bounces e pitch*
Kakkasana, postura do corvo	*TRIPLETS: com walks e tilts*
Shirsasana invertida sobre a cabeça	*BULL TURN*
Navasanna, postura do barco	*STRIKE E FUETTÈ*
Setubandhasana, postura da ponte	*BELLS,* com articulação de braços
Dhanurasana, postura do arco	*LEAPS* com e sem developpé
Rajakapotasana, postura do pombo	
Urdhva dhanurasana, roda	
Bakasana, variante com uma perna esticada.	
Virkshasana, árvore	
Sarvangasana, vela	
Halassana, arado	
Matsyasana, peixe	
Janushirsasana, flexão frente com joelho dobrado	
Pranayamas	
Surya Bheda, respiração alternada pelas narinas	
Ujjaye, respiração do som do mar	
Meditação:	
Meditação, respirações orientadas, visualizações e relaxamento ao som de sons de *Koshi*	

Tabela 19 - 3ªAula Técnica Dança Contemporâneo 5ºAno

Na 13ª Aula decorreu uma conversa com o grupo de trabalho já programada no sentido de se debaterem aspetos importantes na vida dos alunos que se encontram na reta final do 3ª Ciclo de escolaridade:

Conversa com a turma 5ª Ano do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional Dança Caldas Rainha/Preocupações com as exigências do ensino regular versus ensino artístico, apêndice D7. No decorrer da conversa informal liderada pela professora com os elementos da turma, foram abordadas várias questões e preocupações dos professores e alunos, nomeadamente quais as expectativas que se criam no ano em que são alunas finalistas, qual o momento em que durante o curso se começaram a identificar com os alunos finalistas, como a responsabilidade se pode tornar uma dificuldade a ultrapassar num ano letivo muito exigente, foi referida a importância do 9ºano, como ano transitório para outras aprendizagens, ano de exames nacionais, culminando no momento das escolhas académicas, as separações de colegas e afastamento do grupo após as diferentes alternativas para o ensino secundário. As alunas revelaram as suas preocupações relativamente aos resultados e exigências das duas disciplinas que vão ser avaliadas, matemática e português e mencionam a gestão do tempo entre os estudos, viagens, trabalhos de casa e carga horária do CBD. Foi largamente referida a grande capacidade de organização que os alunos do ensino artístico possuem para gerir os estudos, o cansaço físico e as ambições artísticas e académicas. A maioria referiu que as aulas de dança representam momentos onde conseguem se abstrair das responsabilidades e encontrar prazer e satisfação interior. Revelaram alguma emotividade quando foi referido se ansiavam pela entrega dos diplomas e o final do curso, mas na grande maioria das alunas não foram mencionadas as expectativas para esse momento, visto no ano anterior não se realizou nenhum espetáculo, devido ás restrições e medidas de contenção aplicadas na época de pandemia. Esta conversa foi um momento de revelações e partilhas importantes para a implementação do estágio porque se manifestou uma abertura maior das alunas e ficou estabelecido um ambiente de confiança e partilha.

No período entre a 15ªAula e a 16ªAula, após a pausa letiva do natal sentiu-se uma maior disposição para novas aprendizagens e observou-se uma grande evolução e entrega de grande parte do grupo. Este período de lecionação foi acompanhado pela implementação de uma nova aula: Aula de Técnica Dança Contemporânea 5ºAno 3ªAula Preparação de Exame com os objetivos: Consolidação de conteúdos. Trabalhar versatilidade técnica e artística. Projeção espacial. Articulação das valências das técnicas somáticas *Hatha Yoga* e TDCont. Em apêndice E.

Progressivamente foram integrados mais elementos de *hatha yoga* nas aulas, com exercícios respiratórios *pranayamas*, *asanas* e meditações guiadas, onde o uso de

instrumentos musicais específicos foi versado. No decorrer da lecionação a professora tocou alguns instrumentos durante a meditação, no final das aulas e as reações das alunas foram distintas. O uso de som nas meditações foi experienciado com alguma relutância por parte de algumas alunas, a professora Sofia debateu com o grupo os benefícios do seu uso nos relaxamentos e ao longo do processo, resultando numa maior descontração nos momentos do *yoga nidra.*

Taça tibetana, taça de metal que emite sons metálicos.

Figura 6 - Taça tibetana

As alunas partilharam as sensações que tiveram ao ouvir o som da taça tibetana durante o relaxamento, manifestaram que nem todas se sentiram confortáveis com este em especial, a professora explicou a importância de usar sons durante a meditação, do propósito de tentar desligar a mente do seu lado mais racional, acalmar os pensamentos e encontrar um estado de maior relaxamento. Quando a mente serena é possível aceder a outros estados de consciência, o uso de instrumentos como taças de metal e outras pode facilitar esse acesso.

Valorizar a individualidade de cada aluna, foi um dos objetivos do estágio, por acreditar-se que todos são seres únicos e diferentes, que não sentem todos da mesma maneira e que não nos apresentados todos os dias da mesma forma, seja em disponibilidade física, mental ou sensorial. Para tal devemos respeitar o seu ritmo individual e aplicar os *yamas* que o *yoga* ensina, nomeadamente *ahimsa* a não violência e *satya* a verdade. A professora Sofia ressalvou que as experiências devem ser vividas de forma agradável e que se alguma aluna se sentisse desconfortável com alguma das propostas, não o deveria fazer, no sentido do respeito pela sua individualidade e integridade. Pretendeu-se sempre, que ingressassem na experiência do *yoga* de uma forma positiva, com o objetivo de desenvolverem um maior controle mental. Mas a realidade espelhou divergências na motivação individual e coletiva, observou-se que a aluna C demonstrava relutância em realizar

as propostas, nomeadamente os *pranayamas* e as meditações/*yoga nidra*, demonstrava dificuldade em fechar os olhos, em relaxar a musculatura e permanecer nas posições solicitadas manifestando impaciência. Neste caso específico foram amplamente respeitadas as ideologias e orientações religiosas da aluna, não foi insistido para que realiza-se as propostas, no entanto a aluna revelou pouco empenho em participar. Mais uma vez os princípios do *yoga* foram colocados em prática e surpreendentemente no final do estágio, após a aula de exame da turma, essa aluna revelou grande satisfação e alegria com as evoluções técnicas e artísticas que observava na sua autoavaliação na disciplina de TDCont. Foi observada a aluna G, que embora fosse a aluna tecnicamente mais forte da turma, demonstrou ao longo do processo passividade e pouco empenho nas propostas, comprometendo os objetivos específicos da promoção de uma maior consciência da evolução técnica e do desenvolvimento da interpretação individual e artística.

Koshis, instrumentos de madeira e cristal**.**

Figura 7 - *Koshis*

As alunas gostaram bastante do som destes instrumentos e valorizaram os relaxamentos com eles, embora tenha havido alunas que preferiram o som da taça tibetana, a professora avançou para a explicação de que cada individuo encontra ligação com alguns elementos, a taça é de metal e tem um som mais forte e penetrante, o que não agrada em todas as circunstâncias, mas os *Koshis* por terem um cristal que toca nos pequenos metais, ressoam na caixa de madeira produzindo uma sonoridade muito agradável. Mais uma vez a individualidade é mencionada como uma valência, que cada um deve preservar e aceitar, como um caminho para o autoconhecimento.

A aluna D apresentou muita dificuldade em desligar-se do seu lado mais racional, mostrou muita relutância na realização das propostas de relaxamento e por diversas ocasiões a turma seguiu-a, deixando-se contagiar pela desconfiança e credibilidade da proposta. Nessas situações deparamo-nos com momentos de desconcentração coletiva, própria da idade das bailarinas, o riso e conversas paralelas instalaram-se promovendo a

desconcentração. A postura da professora Sofia foi sempre de não valorizar nem contrariar essas correntes, insistindo nos benefícios da meditação. Verificou-se no entanto, que quando a aluna D conseguia relaxar o seu lado mais racional, mergulhava mais profundamente nos exercícios verificando-se uma entrega maior da turma. Confirmou-se igualmente que existiam três elementos que lideravam e dominavam a energia, influenciando a resposta. No entanto quando estes elementos estavam envolvidos nas propostas, as aulas decorriam com mais tranquilidade e os objetivos propostos foram mais facilmente alcançados. A aluna B que por norma estava sempre mais nervosa nas aulas, foi absorvendo todos os momentos dos relaxamentos e gradualmente foi apresentando uma postura um pouco mais confiante no seu desempenho, o mesmo foi registado na aluna E que revelou constantemente uma atitude trabalhadora e curiosa, questionando bastante e promovendo o debate com as suas perguntas pertinentes e boa disposição, foi a aluna que apresentou maiores progressos ao longo de todo o estágio.

Taça de cristal, taça que produz som grave oscilante.

Figura 8 - Taça de cristal

A experiência com a taça de cristal foi muito positiva e permitiu meditar mais profundamente, aproveitando a sonoridade e vibração sonoro que inibe os outros sons externos, permitiu por curtos períodos que as alunas alcançassem um estado mais profundo de relaxamento, benéfico por se encontrarem a pouco tempo do seu exame técnico das disciplinas da dança. Os objetivos de promoção da autonomia e autoeficácia das intérpretes foram, de uma forma geral, largamente alcançados. “No *yoga* trabalhamos o todo, se o atleta tem mais auto consciência do seu corpo, quando vai realizar um movimento técnico vai perceber que está a fazer aquilo mal e auto corrigir de uma maneira mais consciente e consciencioso” (Mendes, comunicação pessoal, fevereiro 20, 2021)

A sonoridade da taça de cristal foi bem recebida pelo grupo de trabalho e inclusive foi pedido às alunas que escrevessem uma frase que ilustra-se a sua experiência durante as

meditações acompanhadas por este instrumento. Adicionam-se algumas das comunicações pessoais das alunas: “Eu acho que a taça é muito relaxante” (aluna J, comunicação pessoal, junho 10, 2021); “Eu gostei mas, é uma sensação esquisita faz-me concentrar no presente, entra na cabeça e o som é bastante alto” (aluna E, comunicação pessoal, junho 10, 2021); “No inicio senti que o som me estava a invadir, mas depois fiquei tão relaxada que adormeci” (aluna A comunicação pessoal, junho 10, 2021); “Achei o instrumento bastante agradável, relaxante e calmante” (aluna C, comunicação pessoal, junho 09, 2021); “Gostei tanto da meditação com a taça que desliguei completamente e não pensei em nada” (aluna H, comunicação pessoal, junho 10, 2021); “Eu gostei muito no início parecia que estava dentro da nossa cabeça, mas depois acabei por relaxar e dormir um pouco” (aluna I, comunicação pessoal, junho 11, 2021), entre outras. O relaxamento mental e físico é muito importante para renovar a energia, principalmente após um dia longo de aulas do ensino regular e artístico. Nesse sentido o uso da taça revelou-se muito positivo ao longo da experiência.

Meditação, relaxamento conduzido.

Com o foco nos objetivos propostos esta estratégia foi usada para terminar todas as aulas do estágio, a sua duração foi planeada consoante os temas a trabalhar, dependendo das fases de lecionação que decorriam, os princípios básicos do yoga assentam no objetivo de acalmar os sentidos e alcançar um estado de consciência. A meditação foi abordada com as alunas de forma leve e descontraída, foram valorizados os benefícios da sua prática, bem como o uso de sons para permitir um maior relaxamento, com o objetivo de alcançar estados de ausência de pensamento, estes momentos de mergulho no inconsciente foram benéficos para o praticante. Como afirma Damásio (2020, p. 37) “Os seres vivos têm à sua disposição diversas estratégias para governar as suas vidas.(...) a capacidade mental é a estratégia seguinte.”. E assim valorizaram-se os benefícios de entrar num estado de meditação profunda, ao nível da consciência(...) Damásio (2020, p. 37) “Requer a presença de um sistema nervoso e abre o caminho ao sentimento, à consciência e ao saber” As alunas referenciaram com satisfação que quando praticavam meditação com sons associados, os pensamentos acalmavam e era-lhes mais fácil não pensar em nada, ao contrário da pratica em silêncio onde os pensamentos voltavam com mais frequência. Com esta prática foi possível promover uma maior consciência, autonomia e autoeficácia das intérpretes, melhorando as suas capacidades de auto-observação e valorização pessoal e progressivamente incutir os princípios do yoga através do trabalho da concentração e foco interno, “Demonstration of the autonomy that the student has gained through the tools that the teacher had been teaching all year” (Berg, 2017, p. 153), as ferramentas da educação

somática de respeito pela evolução individual do aluno e promoção das individualidades características de cada uma das intervenientes foram aplicadas durante o processo da lecionação.

Surya Namaskar A e B

A saudação ao sol, foi ensinada à turma com bastante fluidez, sendo explicado que este exercício é muito completo, trabalhava a concentração do aluno, ativando muscularmente vários segmentos em simultâneo e utilizava a respiração de uma forma muito consciente e intuitiva, deveria ser executado sem recorrer ao espelho para que se afastassem da forma física e procurassem as sensações e o alinhamento corporal, fomentava a consciência física e emocional necessária a uma interiorização do movimento, promovendo o movimento conectado com a respiração e a fluência energética, quando abriam o peito inspiravam, quando fechavam o peito expiravam. As indicações foram bem recebidas pelas alunas e executadas com muita dedicação e atenção com os corpos em movimento. Mais uma vez os objetivos de convergência entre as duas técnicas TDCont e *yoga* foram reforçados e as competências técnicas de força, flexibilidade, equilíbrio, concentração e foco estiveram largamente revigoradas.

A respiração integrada durante a saudação ao sol deve ser calma e fluída e o ritmo respiratório deve ser encontrado individualmente por cada praticante. Na experimentação em contexto de aula algumas alunas mencionaram que o ritmo da respiração realizada era muito lento, foi explicado que poderiam sempre fazer respirações mais rápidas até se tornar confortável realizar uma respiração mais lenta e que a repetição gradual iria tornar o ritmo de execução mais confortável. Salientou-se largamente que as alunas deveriam estar confortáveis na prática e que o *Yoga* é sempre para praticar sem violência ao corpo ou mesmo à pessoa. A explicação técnica de um passo *kick develope*, de duas pernas correspondeu para reforçar a ligação direta das duas técnicas, no *asana Kakasana* postura do corvo, o uso da força e apoio nos braços é similar ao movimento da dança contemporânea. A aluna M, aluna E executaram muito bem logo após a explicação, a respiração também é referida como potenciador do movimento. Essa analogia foi muito positiva para as alunas compreenderem a ligação direta do trabalho desenvolvido no *yoga* e na dança contemporânea.

Pranayamas

A respiração ou ativação do *prana* representa um dos pilares do *ahstanga yoga, e* simbolizou uma das estratégias implementadas com o grupo de trabalho. Foram apresentados vários *pranayamas* que ao longo do estágio fizeram parte do trabalho com as alunas e

simultaneamente, a ligação natural do movimento físico à respiração representou um dos fatores mais trabalhados e incentivados à experimentação durante as aulas. Essa ligação primordial já fazia parte da prática letiva da professora Sofia, neste caso representou um desafio ainda maior no sentido da realização da ponte natural e inseparável do impulso da respiração com a ação do movimento. Sendo este um dos objetivos propostos no início do estágio, o seu incentivo esteve presente no trabalho diário com a turma e os resultados práticos não tardaram a surgir. Durante a execução do passo *fall* sobre dois pés com o foco em cima e a ação de *high lift* foi um dos exemplos onde a ligação natural da respiração poderia potenciar o movimento. A respiração coordenada com o movimento renovou a energia para ganhar resistência muscular.

Banco dos Pensamentos Felizes

Na 16ªAula surgiu a ideia de elaborar uma base de dados individual de pensamentos felizes, momentos em que podemos recorrer como boas lembranças de sensações, sentimentos, memórias. Ideias que guardamos de bons momentos para recorrer sempre que precisam para melhorar o dia, ou o humor. Esta referência foi utilizada por diversas vezes ao logo da lecionação supervisionada, nomeadamente nos momentos de maior cansaço físico e emocional, durante os relaxamentos e meditações guiadas o tema foi recorrente. Esta ideia foi deixada ao sabor da imaginação de cada aluna, não se pretendendo de forma nenhuma invadir o foro íntimo e pessoal das intervenientes, mas resultou bastante bem proporcionando bem estar, o uso da imagética é recorrente nos professores de dança e contribuí para a o desenvolvimento das sensações do movimento dançado apelando à interpretação.

Nessa aula no regresso aos trabalhos no 2º período do calendário escolar, a professora sugeriu uma exploração espacial através do movimento livre de andar e corrida, usando passos de ligação e deslocação espacial dos conteúdos programáticos, com este trabalho observou-se que as alunas se encontravam mais soltas, alerta para todas as direções da sala, já não se estavam preocupadas com o que iriam fazer, mas da forma como sentiam os movimentos e as decisões que tomavam a cada segundo, alcançando um grau de entendimento corporal e de resposta imediata às necessidades, afastando-se da forma, para se ligarem ao sensorial e puramente físico. Foi de salientar que a repetição permitiu que as jovens bailarinas ganhassem confiança, o peso do seu corpo estava bem distribuído pelo chão, o movimento era fluído e ligado, a respiração consciente presente e já não era necessário fazer referência a essa ligação, a expressão facial suavizava e a leveza do movimento emanava dos corpos das alunas. As propostas de movimentação e exploração espacial foram recebidas com muita curiosidade e empenho, embora surgissem pequenos

encontros, rapidamente foram solucionados com uma fisicalidade mais livre, reparou-se que mesmo quando os pequenos toques aconteceram as alunas reagiram com mais naturalidade, com um sorriso e uma solução/desvio/alteração de estratégia integrada nos seus corpos e mentes. O exercício resultou positivo mas não foi possível prolongar muito tempo pois as alunas estavam de máscara e revelaram sinais de fadiga.

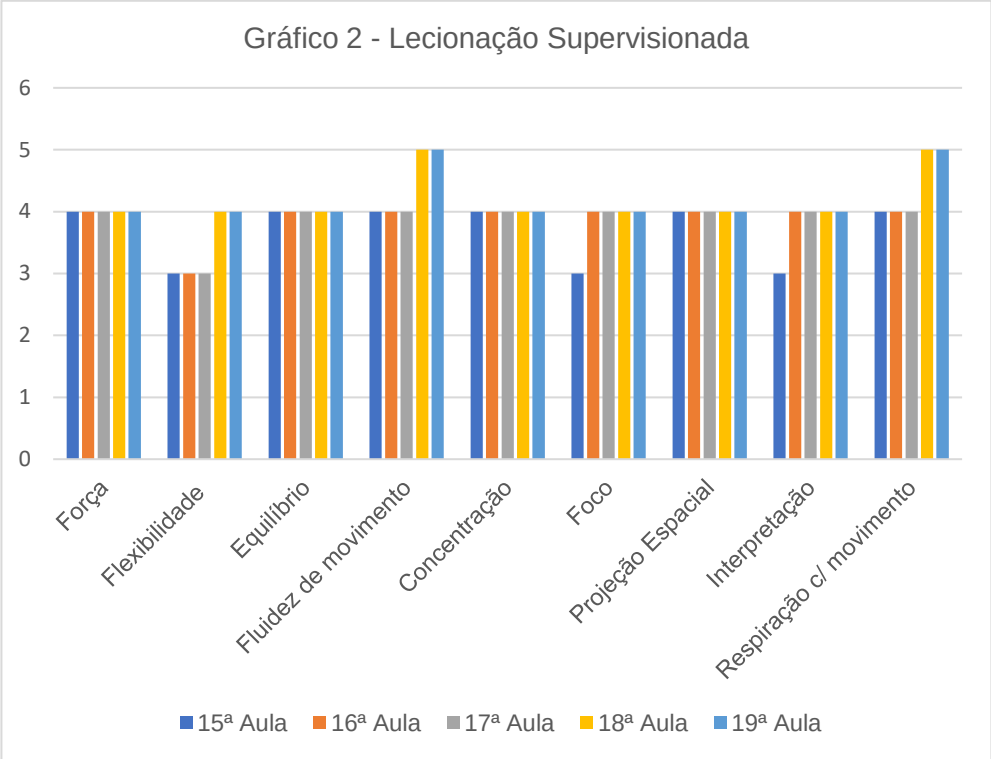


Figura 9 - Lecionação supervisionada, fase 1

A evolução das alunas nos parâmetros de fluidez de movimento, projeção de movimento e coordenação da respiração com o movimento revelaram grandes melhorias, estes resultados reforçaram o sucesso do trabalho de articulação entre as técnicas utilizadas no estágio, as alunas estão mais fortes tecnicamente e apresentavam maior domínio e controle do movimento. Segundo Pedro Mendes (comunicação pessoal, fevereiro 20, 2021) "O *yoga* trouxe-me um corpo mais uniforme e global, mais organizado e equilibrado, ao nível da flexibilidade,(...)". O bailarino que sente o seu peso no chão consegue controlar e projetar o movimento de uma forma mais eficaz. "(...)o facto de ganhar uma força e uma coordenação diferentes permite-me levantar uma perna sem ser á bruta, vejo como posso fazer isso a usar tudo, sinto muito a perna de apoio o *grounded*" (Mendes, comunicação pessoal, fevereiro 20, 2021), neste caso observou-se que a graciosidade e ligação do peso do corpo ao chão proporcionou maior controle do movimento.

4.3.1 Repensar a lecionação supervisionada, devido a alterações na estrutura das aulas lecionadas à distância

No panorama atual de pandemia e devido à restruturação e reorganização da escola cooperante EVDCR, o estágio em execução sofreu uma ligeira reestruturação e foram repensadas as estratégias a apresentar.

Estratégias
Potenciar a força muscular através de *asanas.*
Trabalhar o equilíbrio com *asanas.*
Aumentar a flexibilidade muscular e amplitude articular com a permanência em *asanas* e *pranayamas*.
Promover a fluidez de movimento incorporando a respiração com o movimento técnico.
Facultar a concentração das alunas com *dristis* e *pranayamas e meditações.*
Reforçar o foco com *dristis* e *asanas.*
Intensificar a projeção espacial com *asanas, pranayamas* e introdução de repertório artístico.
Articular a respiração com o movimento, através da análise dos conteúdos e coordenação da inspiração e expiração com a ação motora.
Introdução de repertório para promover a criação coreográfica e capacidade interpretativa.
Correção e partilha de conhecimentos entre colegas de turma, debate e análise.
Introdução da saudação ao sol A e B.
Pranayamas
Meditações e relaxamentos guiados

Tabela 20 - Estratégias da lecionação supervisionada on-line

Fase 2 da Lecionação Supervisionada

Devido à alteração na carga horária da turma do 5º ano CBD, as aulas preparadas anteriormente foram repensadas e organizadas distintamente da planificação inicial. Perante a necessidade de reduzir os tempos de lecionação para 60 minutos duas vezes por semana, acrescendo de 20 minutos semanais de alongamentos, estrategicamente colocados no seguimento da aula de TDCont de terça feira, a professora Sofia reformulou a organização das propostas a desenvolver na fase 2 da lecionação supervisionada, que teve inicio a 09 de fevereiro de 2021, a 20ª Aula da lecionação, apresentou-se com diversas alterações na sua especificidade de conteúdos das distintas técnicas, contemporânea e *hatha yoga*. Esta restruturação deveu-se primordialmente ao facto de se encontrarem em Ensino à Distância, condicionado pelas complexidades de espaço, audição, velocidade de internet, visionamento das aulas, condicionamentos vários por parte das alunas e professora, dificuldades que obrigaram e condicionaram o trabalho.

A execução técnica dos conteúdos abordados permaneceu restrita e a relação entre a docente e as alunas resultou de forma mais limitada, a falta de proximidade na observação do seu grupo de trabalho foi uma barreira, mas representou um desafio a superar nas aulas que se seguiram. O diálogo incessante com as alunas foi de extrema importância, neste caso foi um pilar no entendimento e compreensão de todas as intervenientes no estágio, o seu uso foi fundamental na procura de um entendimento e forte ligação entre a professora e as alunas no sentido do reforço constante dos laços estabelecidos até à interrupção letiva do mês de janeiro de 2021.

O grupo de trabalho encontrava-se apreensivo após as férias de duas semanas, observou-se alguma ansiedade e inquietude relativamente a não saberem durante quanto tempo essa situação decorreria, guardavam alguma nostalgia ao recordar a quarentena anterior que decorreu no ano letivo de 2019/2020, durante o período de março a junho, onde os estudantes foram obrigados a cumprir esse tempo letivo em casa, em regime de E@D. Ao termos conhecimento que até ao final do 2ª período letivo as aulas decorreriam em casa, grande parte das alunas da turma do 5ªano, exibiu uma postura mais desanimada e menos focada. A professora apresentou propostas distintas e variadas no sentido de as motivar nas aulas à distância, recorrendo ao uso de vídeos de reportório artístico para desenvolver trabalho técnico estimulante do coreógrafo *Ohad Naharin* com a peça *Queens of Golum*, onde se apresentam nove solos femininos com distintos desafios técnicos e artísticos. A escolha deste repertório artístico prestou-se à especificidade de linguagem coreográfica que trabalha a respiração e sensação de peso entregue ao chão. A experiência coreográfica da professora Sofia, que dançou esta peça, bem como outras obras deste coreógrafo no *Ballet Gulbenkian,* foi igualmente tida em consideração aquando da escolha do repertório. A professora destaca a importância de poder testemunhar as palavras do coreógrafo, a transmissão da mensagem na primeira pessoa pelos ensaiadores que ensinam o vocabulário aos bailarinos. Esse ensinamento jamais poderá ser substituído com o visionamento de um vídeo ou aprendizagem autónoma de um bailado, sobretudo quando não houve nenhum contacto com a fonte de criação. A seleção desta coreografia para aprendizagem complementar, representou uma importante escolha na valorização do trabalho do peso, pois a linguagem coreográfica traduz-se num movimento muito agarrado ao chão, à energia da terra que na opinião da professora estagiária é um trabalho coreográfico onde prima o movimento orgânico,"connectivity within the body and into the ground is necessary for movement control, power and efficiency" (Brodie e Lobel, 2004, p. 83), semelhante à proposta do estágio, a respiração é usada como ligação umbilical com o movimento que fala através dos sentidos, a sensibilidade do coreógrafo transmite-nos a energia de cada corpo a contagiar a forma como se dança, "it focuses on the

interface between sensorium and motorium" (p. 83), usa a orgânica do corpo do bailarino para construir o movimento coreográfico onde nada é desconetado e a ligação primordial é feita pela respiração contínua, presente a cada momento. A poesia dançada nas palavras do coreógrafo, a ligação inevitável do movimento às sensações e por conseguinte à sua interpretação. "Os sentimentos protegem a nossa vida, fazem-nos saber dos perigos e das oportunidades e dão-nos incentivos para agir em conformidade" (Damásio, 2020, p. 2139). As emoções e sensações físicas expressas através da interpretação pessoal do movimento assentam igualmente na base da educação somática onde a individualidade é privilegiada. Como afirma Damásio (2020) "Não há qualquer dúvida de que são uma maravilha da natureza, mas os sentimentos oferecem ainda outro pródigo, algo sem o qual nem as suas orientações nem os seus incentivos seriam devidamente escutados" (p. 213), são os sentimentos que nos permitem expressar as sensações e através da interpretação é possível crescer e evoluir enquanto artista. "São os sentimentos que trazem à mente os factos através dos quais sabemos de imediato, que aquilo que naquele momento temos na mente nos pertence e nos está a acontecer. Os sentimentos permitem-nos experienciar e tornarmo-nos conscientes" (Damásio, 2020, p. 213).

No seguimento da lecionação supervisionada foi apresentada a 4ºAula Aula de Técnica Dança Contemporânea 5ºAno (On-line) 2020/2021 com os objetivos de adaptação dos conteúdos e programa da disciplina ao formato on-line, articulação das valências das técnicas somáticas *Hatha Yoga* e TDCont. e aprendizagem do reportório do coreógrafo *Ohad Naharin*, em apêndice G.

Nesta aula foram apresentados os exercícios técnicos:

Exercícios de *yoga*	Exercícios TDCont.
Asanas	*SIDE CONTRACTION: Hinge*, *figures of eight*
Surya Namaskar A, saudação ao sol A.	*SITING FALL: swing legs e contrations, helicopter*
Uttanasana, flexão frente	SEQUÊNCIA DE ADÁGIO: *deep knee bend c/ tilt,* pino*, leg extension c/ tilt, pitch, strike down, pleading*
Urdhavamucka svanasana, cão cabeça para cima	SEQUÊNCIA DE PASSOS VIAJADOS *Deep knee bend, slide jump,* cambalhota , f*all* sobre ombro, *bounces* e preparação de pitch
Pinos contra a parede e sem apoio	*BULL TURN*
Kakkasana, postura do corvo	TESOURAS, *circle of the leg* dir e esq, *fall* 4ªposição, *kick develop,* adaptado ao espaço das alunas
Shirsasana invertida sobre a cabeça	
Ardho Muka shvanasana, postura do cão virada para baixo	

Navasanna, postura do barco	
Setubandhasana, postura da ponte	
Dhanurasana, postura do arco	
Rajakapotasana, postura do pombo	
Urdhva dhanurasana, roda	
Bakasana, variante com uma perna esticada.	
Virkshasana, árvore	
Sarvangasana, vela	
Halassana, arado	
Matsyasana, peixe	
Janushirsasana, flexão frente com joelho dobrado	
Pranayamas	
Surya Bheda, respiração alternada pelas narinas	
Ujjaye, respiração do som do mar	
Meditação:	
Meditação, sons de *Koshi*; respirações guiadas	

Tabela 21 - 4ªAula Técnica Dança Contemporâneo 5ºAno

Na fase final do 2º período escolar a professora Sofia, atribuiu uma tarefa individual, realizada em contexto de E@D, de escolha de uma sequência da 4ªAula de TDCont. e realizar um vídeo individual, trabalhado em articulação com a disciplina de música. As alunas usaram uma plataforma digital e em seguida foi realizada a análise do movimento e encontradas as posições, *asanas*, ou outras ligações relacionadas à técnica somática do *yoga*, as alunas registaram em vídeo esse material e apresentaram à professora. Encontra-se em apêndice L a ficha informativa.

Esta tarefa representou um desafio importante, para a análise da convergência das técnicas através da ligação entre os conteúdos programáticos das técnicas *Graham e Cunningham,* reconhecendo a sinergia dos trabalhos na melhoria da sua *performance* artística. Este trabalho de criação de uma sequência técnica com material e vocabulário do *Hatha Yoga* deu continuidade ao trabalho das aulas e possibilitou às intervenientes refletirem também, sobre as suas preferências e escolhas criativas, alargando as perspetivas individuais das estudantes.

O 2ª período do calendário escolar terminou com a perspetiva do regresso ao ensino presencial.

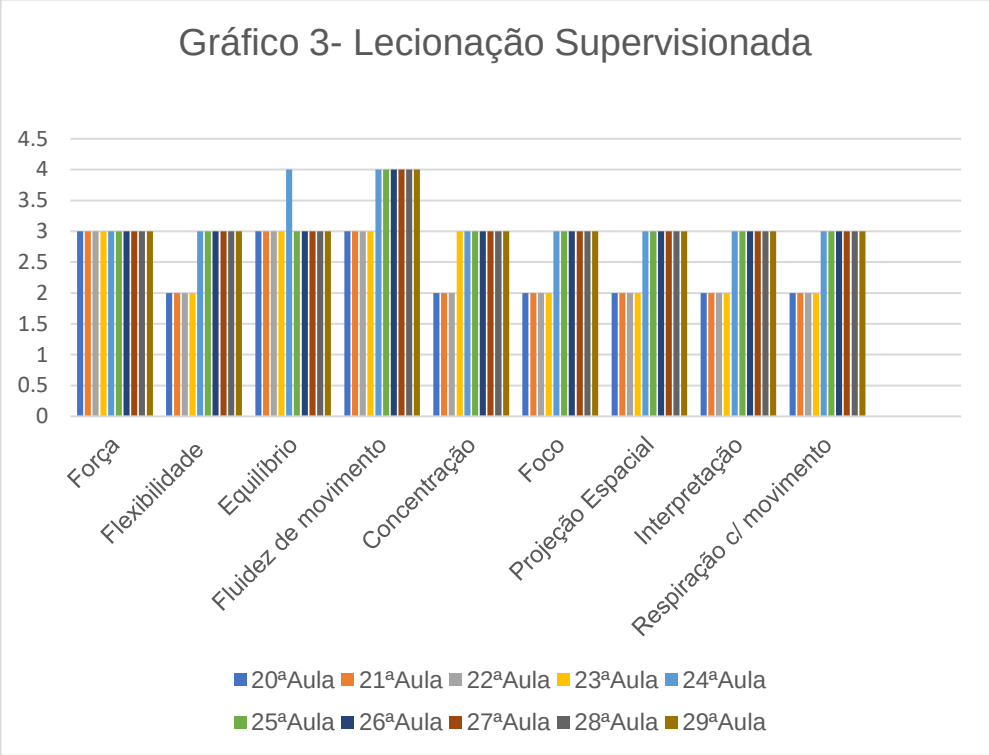


Figura 10 - Lecionação supervisionada, fase 2

Observando o gráfico 3 verificou-se um refreamento na evolução dos parâmetros registados no que se referente às grelhas de observação deste período de aulas em casa, verificou-se no entanto uma variante no parâmetro do equilíbrio na 24ªaula quando foi iniciada a aprendizagem do repertório de *Ohad Naharin*, as alunas revelaram bastante empenho e entusiasmo. O trabalho de repertório entusiasmou a turma, que de forma geral correspondeu bem ás solicitações da professora, embora tenham surgido diversas dúvidas relativamente aos lados e direções do corpo, visto se encontrarem em casa, a visualizar através de computador ou *smartphone*. Neste caso a utilização do quadrado de *Cecchetti* foi benéfico reforçando a aprendizagem correta das direções e orientações espaciais.

As aulas presenciais retomaram no dia 19 de abril de 2021 e o foco do estágio, nesta fase peculiar de regresso ao estúdio, foi principalmente o de fazer uma avaliação do estado físico e psicológico do grupo de trabalho, consolidar as aprendizagens, fortalecer muscularmente os corpos e alimentar criativamente as mentes artísticas das alunas. Para o efeito foram aplicadas estratégias de reforço da força e resistência física, aptidão cardiovascular e respiratória, após dois meses em casa, a prioridade foi trabalhar a projeção

espacial do movimento, no sentido de trabalhar os corpos para usarem o espaço, direções, planos e níveis.

Estratégias
Potenciar a força muscular e o equilibrio através de *asanas.*
Promover a musicalidade através do uso de faixas musicais melodicamente fortes e harmoniosas que despertam sentimentos e impulsionam o movimento projetado.
Aumentar a flexibilidade muscular e amplitude articular com a permanência em *asanas* e *pranayamas*.
Promover a fluidez de movimento incorporando a respiração com o movimento técnico.
Facultar a concentração e o foco das alunas com *dristis* e *pranayamas e meditações.*
Apelar à interpretação com imagens , recurso a emoções, sentimentos e respirações ligadas ao movimento.
Intensificar a projeção espacial com *asanas, pranayamas* e introdução de repertório artístico.
Articular a respiração com o movimento, através da análise dos conteúdos e coordenação da inspiração e expiração com a ação motora.
Introdução de repertório para promover a criação coreográfica e capacidade interpretativa.
Correção e partilha de conhecimentos entre colegas de turma, debate e análise.
Introdução da saudação ao sol A e B.
Pranayamas
Meditações e relaxamentos guiados

Tabela 22 - Estratégias da lecionação supervisionada, aulas presenciais.

Fase 3- Lecionação supervisionada

Foi ensinada a penúltima aula do ano: Aula de Técnica Dança Contemporâneo 5ºAno, 5ªAula 3º período 2020/2021 com os objetivos de consolidar a versatilidade técnica e artística, de projeção espacial em articulação com as valências das técnicas *Hatha Yoga* e TDCont, apresentada em apêndice J. Esta aula foi gradualmente introduzida e o trabalho decorreu tranquilamente com muita colaboração da turma. A articulação das técnicas prevaleceu como prioridade bem como a organização e planificação da aula de exame final de curso. O trabalho de repertório do coreógrafo *Ohad Naharin* foi naturalmente fundido nas sequências técnicas da aula de exame colocando uma vertente performativa nos exercícios técnicos. Como refere Neto, (2017), “Assim, o professor tem uma responsabilidade extra no planeamento e na condução e construção de um corpo preparado para dançar e para pensar-dançar“ (p. 30). O reforço da interpretação própria e da criação de uma identidade no movimento dançado continuou a ser um dos pontos chave no trabalho com as alunas, o reforço da autoestima com recurso a meditações e respirações foi uma constante no trabalho. Esta aula técnica recuperou alguns exercícios já introduzidos anteriormente:

A prática do *Yoga* como estratégia para a melhoria do desempenho técnico e artístico no contexto das aulas de dança contemporânea com as alunas do 5º Ano do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha

Exercícios de *yoga*	Exercícios TDCont.
Asanas	*SITING FALL: Breathings, spirals, back leg extension, turn around the back*
Surya Namaskar A, saudação ao sol A	*BOUNCES: Curves, Hinge /fall, long leans*
Surya Namaskar B, saudação ao sol B	*PRANCES no sítio, figures of eight, lunges c/volta, turns c/espiral*
Pashimontanasana, pinça	*BRUSHES spirais 5ºp*
Artha matsyasana, meia torção da coluna	SEQ DE *ADÁGIO: Knew bend com tilt,* pino*, slide turn en dehors com passé*
Urdhavamucka svanasana, cão cabeça para cima	TESOURAS/*BELLS*: Seq Repertório, aranhas, *roll's com develope, slide jump* para dois pés
Gomukasana, postura da Cara de vaca	*TRIPLETS: triplet com port de brás, triplet turn, triplet back e turns, lunge side, pitch, strike down, pleading e recouver* eixo
Kakkasana, postura do corvo	*JUMPS: Gazela, leap por develop, strike e fuete, jete en rond, bull jump*
Shirsasana invertida sobre a cabeça	SEQ. PASSOS VIAJADOS: *Slide jump com kick develope, cambalhota, roll, fall* sobre ombros, *pitch, galop e bull jump.*
Trikonasana, Torção em triângulo	SEQ. REPERTÓRIO: manipulação do repertório dos solos nº2 e nº5 da coreografia "*Queens of Golum" de Naharin.*
Ardho Muka shvanasana, postura do cão virada para baixo	
Navasanna, postura do barco	
Virabradasana II e III, guerreiro II e III	
Setubandhasana, postura da ponte	
Ushtrasana, postura do camelo	
Dhanurasana, postura do arco	
Rajakapotasana, postura do pombo	
Urdhva dhanurasana, roda	
Bakasana, variante com uma perna esticada.	
Virkshasana, árvore	
Garudasana, postura da àguia	
Sarvangasana, vela com pernas abertas em V	
Halassana, arado	
Janushirsasana, flexão frente com joelho dobrado	
Pranayamas	

Surya Bheda, respiração alternada pelas narinas	
Ujjaye, respiração do som do mar	
Meditação:	
Meditação, sons de *Koshi*; taça de cristal e respirações guiadas	

Tabela 23 - 5ªAula Técnica Dança Contemporâneo 5ºAno

O trabalho decorreu de forma fluída e as aprendizagens progrediram muito positivamente e as alunas tornaram-se mais interventivas e participativas tomando o tempo necessário para sentir a progressão técnica nos exercícios propostos durante as aulas. O processo de ensino aprendizagem desenrolou-se apoiado nos princípios da educação somática, valorizando e experimentação e a progressão individual das alunas, como afirmam Brodie e Lobel, (2004, p. 85) “each body is unique, and dancers must learn to solve movement problems to the best of their own ability and based on their own experience”, o debate e as correções técnicas entre as colegas foram bastante incentivadas, promovendo o sentido crítico e um ambiente descontraído nas aulas.

A musicalidade foi trabalhada em articulação com as sequências técnicas da aula, no sentido de desenvolver com as alunas uma ligação forte entre o movimento, a música e as emoções que sentem enquanto o realizam, promovendo assim a interpretação individualizada.

O ambiente informal vivido nas aulas, proporcionou conversas entre a professora e as alunas, que surgiram de uma forma espontânea e que foram dedicadas aos vários temas que preocupavam a turma do 5ºAno, como as avaliações no ensino regular, as escolhas que precisavam de fazer para o ensino secundário e as espectativas quanto a uma apresentação pública no final do ano, onde iriam receber os seus diplomas. Com o desenrolar do desconfinamento a nível nacional foi possível agendar uma apresentação aos encarregados de educação, a realizar na *Black Box* do Centro Cultural e Congressos de Caldas da Rainha.

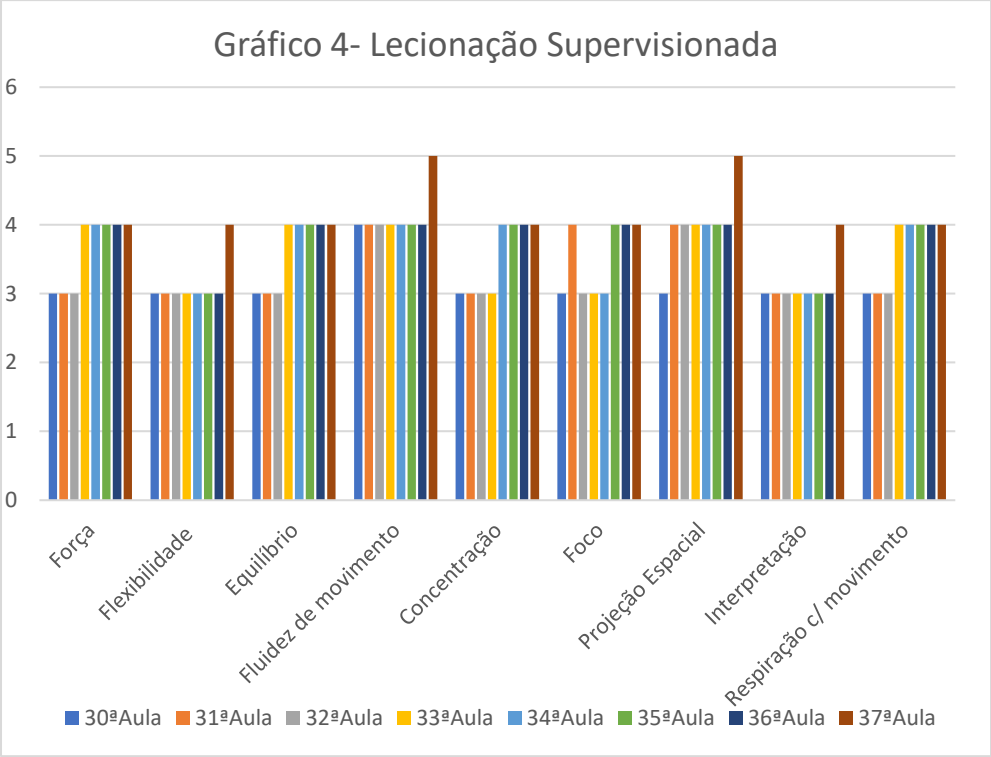


Figura 11 - Lecionação Supervisionada, fase 3

A análise realizada ao gráfico 4 refere uma boa evolução das alunas nas aprendizagens e propostas do estágio. A fluidez de movimento e a projeção espacial são registadas com os valores máximos no final do estudo, a força, o equilíbrio, a concentração, o foco e a respiração coordenada com o movimento apresentam igualmente boas leituras no gráfico desta fase da lecionação.

4.3.2 Descrição e Análise dos resultados da Lecionação Supervisionada

Análise dos resultados da **fase 1:**

As alunas apresentaram uma atitude mais proactiva e revelaram maior disponibilidade para novos conhecimentos, estavam mais descansadas após o período da pausa letiva. Revelaram boas evoluções ao nível do uso da respiração com o movimento, respeitando as dinâmicas e ligando a própria energia do corpo à sua movimentação orgânica, " the role of the breath in connetcing to the core and finding the flow of movement is emphasized" (Brodie e Lobel ,2004, p. 82), o enfoque do movimento através da respiração tornou-se um recurso válido e constante no trabalho das bailarinas.

Nesse período sentiu-se uma grande evolução no grupo de trabalho, as alunas apresentavam mais força e controle muscular o que automaticamente, permitia uma maior

projeção espacial. Relacionavam o movimento com a respiração e a fluidez era notória, sentiu-se uma boa aquisição dos conhecimentos e progressão na execução técnica, como foi possível constatar nas grelhas de observação referentes a esse período de implementação do estágio. A energia positiva que se vivenciava nas aulas contagiou as bailarinas de vontade de experimentar mais e arriscar na fusão das aprendizagens técnicas. Por questões de urgência pública e medidas implementadas pelo governo de Portugal, no sentido de conter a pandemia Covid 19, o número de infetados e as mortes associadas, as escolas foram encerradas e o trabalho letivo foi temporariamente suspenso por duas semanas de interrupção letiva. Ao retomarmos passou-se automaticamente para o E@D, com aulas online, para esse efeito foi necessário realizar uma restruturação e organização das estratégias a seguir nesse contexto.

Análise dos resultados da **fase 2:**

A lecionação on-line foi recebida com alguma relutância pela turma, pois receavam que se prolongasse à semelhança do ano letivo anterior 2019/2020, onde os alunos foram sujeitos ao ensino em casa durante vários meses, entre março e junho, o que se manifestou num grande período de saturação e desinteresse das jovens alunas.

A EVDCR proporcionou um plano bastante organizado com redução de tempos de lecionação e propostas dinâmicas no sentido de manter a motivação nos alunos do Curso Básico de Dança. Foi implementada uma ação de colaboração entre os elementos da turma na sua evolução técnica e artística, através da divisão em dois grupos com a seguinte tarefa: um executava o exercício e outro corrigia a colega e depois inverteram os papeis, as correções eram verbalizadas para todas ouvirem e esse debate resultou muito positivo no empenho e motivação geral. Desta forma colocou-se em prática uma estratégia motivadora de incentivo e progresso técnico e artístico no sentido de retirar o melhor das capacidades de cada aluna, nesta fase de trabalho em casa, evitando a desmotivação. O balanço desta intervenção revelou-se bastante positivo, visto as bailarinas empenharem-se bastante quando dançam para os seus pares, falavam uma linguagem simples característica da faixa etária mas bastante eficaz, ‘‘criar a paixão pela sua (dança) experimentação e perseguir o hábito da sua prática, nas suas três vertentes: desempenhar/interpretar, construir/criar, observar/apreciar” (Monteiro, 2012, p. 92), as indicações eram personalizadas, úteis, o que lhes permitiu desenvolver sentido crítico e falar a mesma linguagem física e verbal, chegam às colegas de uma maneira intuitiva e informal e aplicam as dicas e observações, “defendendo o seu imprescindível contributo para a (in)formação do cidadão colectivo e pessoa singular.” (p. 92).

Foi fomentado o tempo da experimentação, falhar e voltar a tentar, com o objetivo principal de desmistificar a falha enquanto uma derrota na evolução do aluno, acreditou-se que seria exatamente o contrário, a falha foi necessária para alcançar o sucesso, pois através do erro foi permitido voltar a tentar, até conseguir realizar a tarefa de forma satisfatória. Desta forma acredita-se que o professor que respeita o ritmo de aprendizagem do aluno, não colocando pressão no resultado, ao invés do processo, "declaramos assim a importância da qualidade do processo e do produto, mas essencialmente da dimensão cognitiva, sensitiva e performativa da dança" (Monteiro, 2012, p. 92), oferecendo a liberdade ao aluno para encontrar a solução para o problema, através do incentivo da tentativa houve um reforço positivo das aprendizagens e um maior alcance da solidez técnica.

Nas últimas aulas do 2º período propôs-se uma tarefa de Contemporâneo/Yoga, consistiu na recolha/montagem em vídeo de uma sequência da aula técnica e reflexão dos *asanas* que poderiam promover a evolução técnica e artística do movimento.

Esta proposta de trabalho aferiu os conhecimentos adquiridos com o estágio até ao momento da sua realização, foi um importante instrumento de averiguação e medição das aprendizagens, esta tarefa foi realizada nas aulas 27ª e 28ª. Os trabalhos posteriormente enviados para a plataforma Google *classroom*, refletiram a evolução das alunas na proposta do estágio, representaram informação relevante para análise dos resultados alcançados com o trabalho realizado até essa fase.

As aprendizagens orientadas por uma educação somática visam completar as lacunas emocionais do aluno em prol de uma saudável caminhada no autoconhecimento e ligação a uma aprendizagem onde as técnicas abordadas estabelecem uma diluição dos conteúdos. Neste contexto o estágio apresentou a ligação entre a dança contemporânea e o *yoga,* que proporcionou um leque abrangente de experiências no decorrer da sua implementação, o resultado refletiu um complemento essencial na evolução ascendente do aluno e consequente evolução técnica, refletindo automaticamente a sua individualidade enquanto bailarino intérprete. Nas palavras da professora cooperante Isabel Barreto esse resultado foi bastante visível:

> (...)o *Yoga* aparece como uma prática que aparentemente se conhece e que à partida pouco poderia adiantar como fonte de inspiração à criação de movimento. O engano foi dissipado desde cedo e aos poucos fomo-nos encantando pela complexidade da linguagem ao nível da dinâmica, do equilíbrio, da imposição que nos causou ao obrigar-nos a procurar o nosso centro, do nosso controlo, do domínio do nosso autocontrolo. Sem darmos conta, todas estas descobertas foram contribuindo para um

> ambiente de trabalho mais focado, mais intenso e sobretudo fui verificando, grande capacidade de saírem da sua zona de conforto sem por isso perderem o rumo à tarefa. (Barreto, consideração pessoal, julho 12, 2021).

Os objetivos específicos foram abrangidos embora nesta fase da lecionação as condicionantes físicas e as restrições de espaço se manifestarem redutoras na evolução das participantes, pois este período revelou-se especialmente fértil no trabalho da coordenação da respiração, dedicando-se bastante tempo à sua análise. As meditações e relaxamentos conduzidos manifestaram-se apropriados às necessidades adjacentes à condição de recolhimento, esse trabalho foi muito bem recebido pelas alunas. Observou-se ainda que quando foi necessário alongar autonomamente, as alunas utilizavam *asanas* e posições ligadas à linguagem do *yoga*, como escolha pessoal e independente.

Análise dos resultados da **fase 3:**

No regresso ao ensino presencial foram reforçadas as estratégias de potenciar a força, projeção espacial e versatilidade artística das alunas, esse trabalho convergiu com as propostas do estágio e a sinergia resultou de uma forma muito positiva nas aprendizagens.

Em simultâneo surgiu a proposta de realização de um conjunto de workshops sobre a temática na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional, esta oportunidade surgiu após conversas sobre o tema abordado no estágio com duas professoras da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, professora Constança Couto e professora Inês Afflalo, que alegaram muito interesse em que esse trabalho fosse realizado na EDCN, foram calendarizadas duas aulas de noventa minutos com cada turma com espaço de uma semana entre si. As intervenções na Escola Artística Dança Conservatório Nacional auxiliaram para a recolha e comparação de dados que muito dignificaram este trabalho de estágio, foi um privilégio poder estender este estágio à escola de dança de ensino especializado de referência nacional, onde o programa reúne diversos conteúdos na disciplina de dança contemporânea. A reflexão sobre o trabalho realizado foi muito positiva para o estudo em causa, valorizou grandemente o propósito do tema e a sua prevalência no progresso e consolidação do trabalho do jovem bailarino, a Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional proporciona um plano de estudos artísticos vasto e diversificado e no entanto esta experiência neste grau académico manifestou-se muito importante para os alunos do 5ºano, o cruzamento de valências é essencial numa educação somática onde se pretende que o aluno tenha responsabilidade de repensar o seu percurso e principalmente de realizar as escolhas mais valiosas no sentido da sua evolução pessoal, ”encouraging this approach in techique as well

as in integration and retention of new ways of moving",(Brodie e Lobel, 2004, p. 85), a tomada de consciência do seu valor pessoal, será sem dúvida uma mais valia nessa jornada, "discovering and embracing one's own movement choices speaks to the artistry, not just the skill, involving in dance" (p. 85).

A fase 3 de implementação do estágio foi decisiva e resultou na somatória dos benefícios e evolução das alunas intervenientes no estudo. No período entre 20 de abril e 02 de junho o trabalho desenvolvido com a turma revelou uma boa evolução dos conhecimentos adquiridos ao longo do estágio e revelou o maior crescimento das aprendizagens. Revelou frutos do ponto de vista da força, projeção espacial, coordenação da respiração com o movimento dançado, fluidez de movimento, entre outros parâmetros avaliados ao longo do estudo, que consolidaram o trabalho técnico e artístico do 5ºano do Curso Básico Dança, as alunas apresentaram muita segurança e clareza no seu exame técnico decorrido a 08 de junho. A opinião do corpo docente da EVDCR foi unanime em revelar as diferenças na maturidade das alunas, na capacidade interpretativa e a união dos elementos da turma enquanto intérpretes e artistas, mais especificamente a professora Sofia Castanhinha titular da disciplina de Técnica de Dança Clássica enalteceu a força e garra das alunas em superar um ano letivo especialmente conturbado.

A análise final ao trabalho desenvolvido com a turma, foi muito positiva e gratificante, refletiu os objetivos gerais e específicos largamente alcançados pela maioria do grupo de trabalho, a promoção de autonomia, eficácia e consciência técnica foi um reflexo do trabalho realizado com a turma, bem como, as evoluções artísticas individuais observadas. Os progressos observados transmitiram a sensação de realização de um trabalho valorizado do ponto de vista técnico e artístico, apoiado na convergência das técnicas do yoga e da dança contemporânea. Os princípios da educação somática foram respeitados colocando o aluno no centro do seu processo de aprendizagem, responsabilizando-o pelas suas evoluções, desenvolvendo o sentido crítico e o respeito pela individualidade.

Observação dos gráficos 1 da participação acompanhada, 2, 3 e 4 da lecionação supervisionada, fases 1,2 e 3, para observar a evolução da turma:

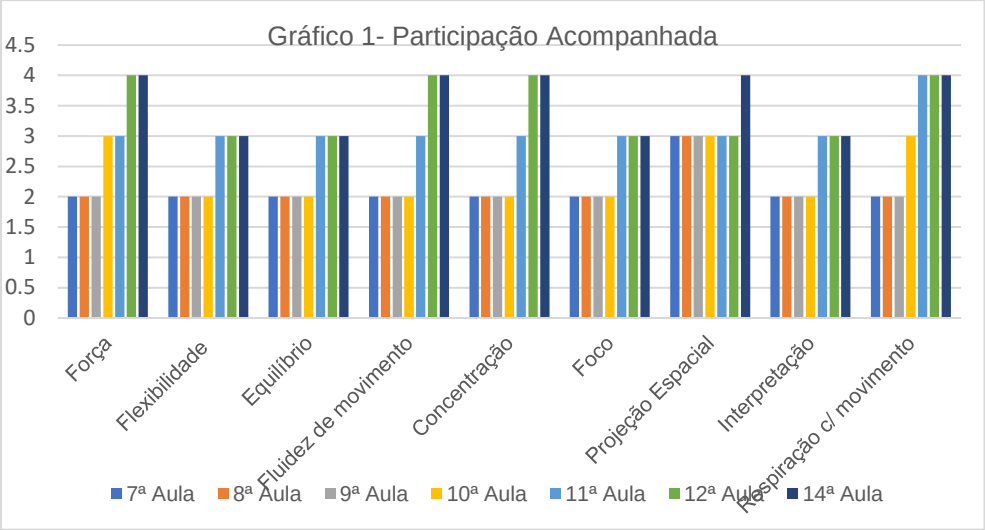


Figura 12 - Participação acompanhada

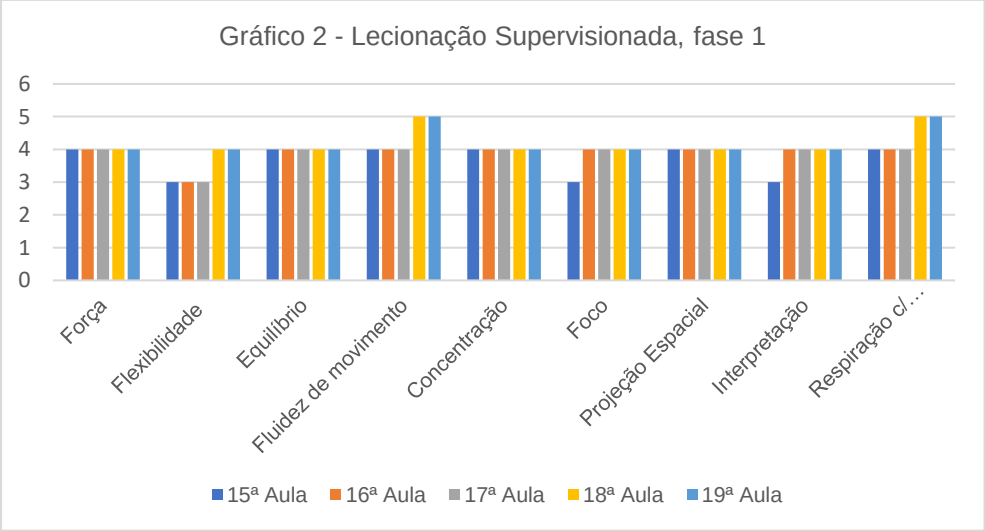


Figura 13 - Lecionação supervisionada, fase 1

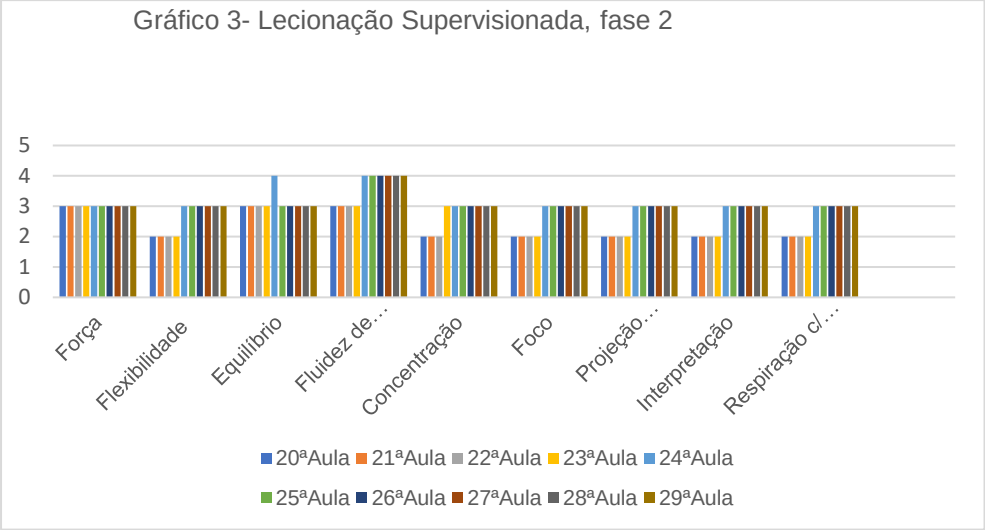


Figura 14 - Lecionação supervisionada, fase 2

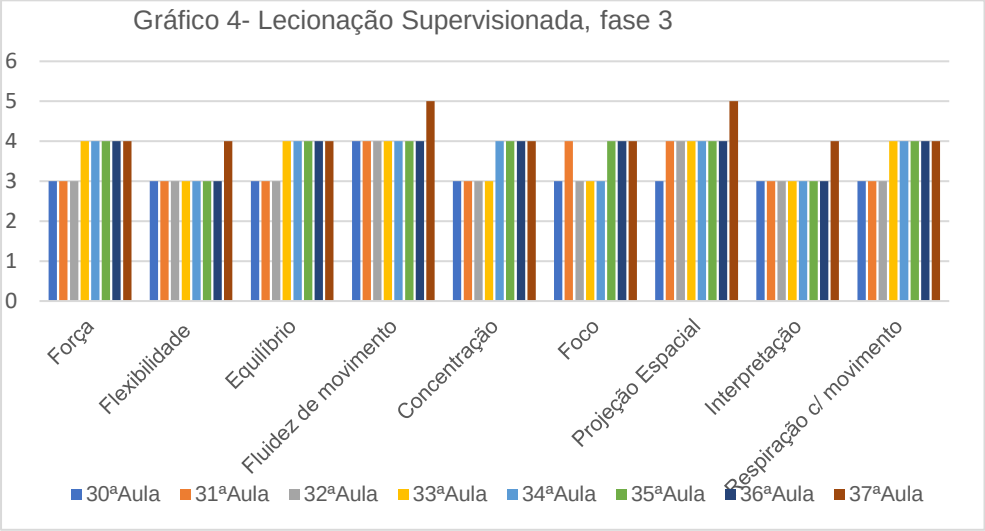


Figura 15 - Lecionação supervisionada, fase 3

Observou-se uma boa evolução dos parâmetros no gráfico 1 correspondente ao intervalo de aulas do final do primeiro período e início do segundo período, a força, flexibilidade, concentração e coordenação da respiração com o movimento registaram boas evoluções. No gráfico 2 correspondente ao período de confinamento e de lecionação on-line, os valores descem e revelam um retrocesso na evolução positiva dos objetivos do estágio, foram o somatório da desmotivação de algumas alunas e o desacelerar da evolução dos parâmetros avaliados. Mas no gráfico 3 e 4 pode-se observar novamente subidas em praticamente todos os parâmetros, registaram-se excelentes progressos nomeadamente na fluidez de movimento e projeção espacial, observaram-se igualmente valores crescentes na força, equilíbrio e coordenação da respiração com o movimento. Em resumo, foram

registados bons fatores evolutivos desde o início do estudo, as alunas exprimiram bastante mais confiança no seu trabalho, apresentaram boas qualidades técnicas e artísticas e estavam seguras das suas capacidades. Usufruindo bem das propostas apresentadas e revelando na maioria das ocasiões, maturidade para pisar o desconhecido e experimentar as propostas, espelhando bastante generosidade com a professora. A turma no final do estágio apresentou um trabalho forte e preciso tecnicamente na sua aula de exame, revelou grande maturidade na abordagem artística e performativa da aula. Os objetivos específicos foram largamente alcançados e estabelecendo uma ligação entre as técnicas somáticas abordadas ao longo do processo. O júri convidado enalteceu as qualidades da turma salientando a segurança com que se apresentaram, pouco comum neste período de pandemia, quando os alunos não se apresentam em público com frequência e que por vezes revelam sinais de desconcentração e nervosismo. As sequências técnicas desenvolvidas individualmente, onde lhes foi proposto utilizarem posturas de *yoga* e manipularem essas posições na construção coreográfica, resultaram em trabalhos extremamente criativos e ricos artisticamente, indicavam muita segurança e audácia nas escolhas, capacidade interpretativa revelando grandes evoluções artísticas nas alunas. Segundo Barreto,

> Do ponto de vista criativo não deixa de ser um desafio passar pelo estudo das várias posturas de Yoga e descobrir em todas elas uma outra perspetiva, um outro olhar. Mais do que de uma fonte de vocabulário provindo de uma técnica milenar, os estudos sobre esta prática consciencializaram os alunos do seu corpo e mente a outro nível. Em registo de observação, pude verificar que de forma geral as posições nunca foram manipuladas apenas como imagens estáticas, todo o processo de “construção” da posição desde o inicio ao fim foi tido em conta da manipulação o que enriqueceu todo o processo onde não se esperavam resultados tão diversos e consistentes do ponto de vista criativo e performativo. (Barreto, comunicação pessoal, julho 12, 2019).

Mais uma vez foi observada a ligação direta aos objetivos propostos, no sentido do desenvolvimento da interpretação individual e artística das alunas, da promoção da autonomia e das competências pessoais, bem como ao nível da fomentação da autoeficácia das intérpretes. A apreciação dos benefícios adquiridos foi bastante positiva e de uma forma geral todas as intervenientes revelaram bastante empenho e entrega durante todo o processo. As alunas foram capazes de reconhecer cada *asana* que fortaleceu ou beneficiou os conteúdos programáticos da disciplina de TDCont., cooperando para a melhoria do desempenho técnico e artístico. Essa análise foi registada em vídeo e as intervenientes referiram detalhadamente

onde a convergência das técnicas beneficiou a sua evolução. Monteiro menciona a autora Isabel Marques "(…) que o corpo é fonte de autoconhecimento. O comunicar-se com os outros faz parte dessa educação do corpo. Sensações, prazer e desprazer, gostos e desgostos impressos e (re)conhecidos em um corpo, com uma valência social, política e cultural tornam-se fundamentais. Podemos mesmo referir que somos o resultado de tudo o que vivemos, das experiências, atitudes, valores e afetos que foram (en)formando o nosso percurso" (2011, p. 88).

Entre as doze participantes sentiu-se, no final do processo, que uma aluna ainda manifestava muita insegurança no seu desempenho técnico, exprimindo fraca autoestima, "participation in an activity that is culturally meaningful and provides a positive social outlet, such as dance, will provide increase in development of self-esteem, academic motivation and overall social competence" (Grant, s.d., p. 1), mas na sua globalidade a turma apresentava fatores de sucesso e superação. Foi observado também que as alunas que apresentavam mais debilidades ao nível técnico no início do ano letivo, conseguiram alcançar excelentes resultados, fruto do seu empenho e trabalho no decorrer do ano letivo, Grand menciona que a dança é um ferramenta para melhorar o desenvolvimento psicológico do adolescente.

Concluindo, os progressos técnicos e artísticos das alunas do 5ºano do Curso Básico de Dança foram visíveis e a auto confiança cresceu no seio da turma. As participantes do estudo manifestaram grande alegria na realização do estágio e concluíram o Curso Básico de Dança com distinção.

A realização desta investigação-ação possibilitou ao longo do processo, propor ao grupo de alunas, encontrar e medir as mudanças operadas no decorrer do ano letivo de 2020 e 2021 e realizar uma análise à forma como as jovens aceitam as transformações naturais e orgânicas nos seus corpos, "Quando falamos em aprendizagem no âmbito da arte em geral e, da dança em particular, (...) declaramos como que a perseguição e a descoberta de todo um mundo sensorial, do conhecimento e da capacidade de exploração do médium de expressão" (Monteiro, 2012, p. 90), e descobrir o valor artístico de cada interveniente, "assim como da compreensão das diferentes áreas artísticas e seu valor cultural" (p. 90).

No final do estágio foi proposto que respondessem ao Questionário B como forma de conclusão do estudo proposto com a turma de trabalho e a resposta foi pronta e os registos apresentados referem boas evoluções na forma como as alunas observam e avaliam as sugestões, em articulação com o seu trabalho e desempenho nas técnicas de dança. O inquérito foi respondido por 100% das intervenientes e a conclusão deste questionário B, em apêndices O e P, reuniu as evoluções ao nível técnico e artístico, o grau de satisfação das alunas era elevado e a grande maioria, considerou que a convergência entre as técnicas foi

benéfica para os resultados registados. Na apreciação e comparação dos resultados iniciais registados no Questionário A e no Questionário B, verificou-se que as perguntas que aferiam os mesmos objetivos técnicos ou artísticos, sofreram alterações nomeadamente na forma como as bailarinas observavam o seu trabalho e desempenho. Essas diferenças revelaram que o grupo de trabalho tinha mais consciência das suas capacidades e valências, que acreditava nelas e que considerava positivo as suas próprias diferenças e características próprias. Nas palavras de Monteiro as vivências dentro de um estúdio de dança são fundamentais para a formação do bailarino, "Na realidade o estudante de dança procura valorizar o mecanismo orgânico do seu corpo, descobrir valências para além da plasticidade corporal e mecânica. O entendimento de si e a sua compreensão, são fulcrais para o crescimento interior do jovem intérprete" (2012, p. 88).

4.4 Outras atividades

Período letivo	Lecionação acompanhada	Calendarização do estágio	Metodologia
10/11/2020	90 minutos	Lecionação Acompanhada	*Site specific* Vídeo (análise)
09/06/2021	90 minutos	Lecionação Autónoma	Aula de *Hatha Yoga*
08/06/2021	30 minutos	Lecionação Autónoma	Preparação das alunas para a aula de exame

Tabela 24 - Outras atividades (calendarização)

Foram efetivadas duas outras atividades diferentes, em alturas distintas do calendário escolar. A primeira atividade consistiu num *site specific* que decorreu no dia dez de novembro de 2020, neste foi abordado o conceito do termo sitio específico e explicado que resulta de uma obra criada para um determinado ambiente ou local escolhido para a sua concretização, onde foi igualmente trabalhada a exploração espacial e adaptação de exercícios da aula técnica ao espaço exterior da Escola Secundária Raúl Proença, escola de ensino regular da turma, onde se situa um estúdio de dança que recebeu as aulas de terça-feira do estágio. A realização desta aula distinta da programação da disciplina de TDCont. foi uma diligência no sentido de retirar as alunas do estúdio de dança e mostrar-lhes que a dança é extensível a qualquer lugar, desde que sejam realizadas as necessárias adaptações. Paralelamente refletiu a valência de que o intérprete se redescobre a cada proposta que lhe é apresentada, neste caso especifico tentou-se desenvolver a interpretação individual e artística e fomentar

a autonomia e autoeficácia das alunas. A recetividade da turma foi enorme e realizaram a tarefa com muito entusiasmo e alegria, que se refletiu nos trabalhos apresentados individualmente no final dessa aula.

Na fase final do estágio foi realizada uma aula completa de *Hatha Yoga* no dia nove de junho após o exame técnico que as alunas realizaram nas duas disciplinas TDCont e TDC. Esta aula estava planificada para acontecer antes do Exame Interno mas por dificuldades de calendarização e articulação com as outras disciplinas foi necessário a sua realização à posteriori. Esta aula foi muito bem recebida pois as alunas já revelavam o cansaço próprio desta reta final, aqui amplamente sentida pelo acréscimo da pandemia e pelo facto de encerrar um capitulo das suas vidas, sendo finalistas em condições pouco favoráveis.

5 - Reflexão Final

Realizamos uma avaliação global do estágio com pretensão da objetividade e transparência usada durante todo o processo, o estudo decorreu dentro dos parâmetros planeados e encaixou num ano letivo bastante conturbado e fora dos padrões normais do funcionamento escolar.

Os objetivos de fornecer mecanismos para as alunas descobrirem maior consciência corporal, promoverem a melhoria técnica e artística e procurar a autoeficácia foram alcançados através das estratégias implementadas entre o *Hatha Yoga* e a Técnica Dança Contemporânea. O caminho escolhido para auxiliar a turma do 5ºAno do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional das Caldas da Rainha, foi percorrido no sentido de fomentar os princípios básicos do *yoga* e criar uma relação direta com a Técnica de Dança Contemporânea. Foram oferecidas ferramentas para potenciar a força, equilíbrio, alinhamento, concentração e foco, através de pontos convergentes entre a dança e o *yoga*, desenvolveram-se técnicas respiratórias apoiadas em *pranayamas* do *yoga* que potenciaram a cooperação entre a respiração e o movimento dançado na utilização adequada da dinâmica, prevalecendo a ligação direta entre a inspiração e expiração e a ação do movimento técnico e coreográfico. A meditação e relaxamentos guiados praticados ao longo do estágio através de várias e diversificadas propostas, foram largamente aceites pela maioria das alunas e essa experiência refletiu uma promoção da autoestima e capacidade de concentração das alunas intervenientes. A proposta da abordagem ao uso do corpo enquanto veículo de pesquisa de movimento tornou as alunas mais conscientes do movimento energético e de sensibilidade artística na descoberta do corpo que dança e do Ser que pensa e sente.

A utilização do diário de bordo ao longo do processo permitiu o registo de diversos pormenores cruciais no momento da realização do presente relatório, dando inclusivamente apoio à reflexão e ponderação de estratégias a utilizar. As grelhas de observação revelaram-se muito importantes no sentido de observar as caraterísticas individuais das alunas antes e depois da lecionação. O registo de vídeo das aulas foi fundamental para a deteção de pormenores que não seriam percetíveis de observar diretamente no período das aulas.

Embora o grupo de trabalho fosse jovem, as alunas revelaram vontade e empenho durante todo o processo, respeitaram e cumpriram as propostas, revelando alguma desconcentração e agitação próprias da idade. O cansaço físico e mental revelado em alguns momentos redefiniram as estratégias a seguir baseadas na educação somática, revelando um papel fundamental no desenrolar do processo de lecionação. A constante valorização do corpo/mente/energia, comtemplada no yoga orientou o desempenho técnico e artístico da

técnica de dança contemporânea e respeitou o ritmo de aprendizagem das alunas, bem como o tempo de experimentação para a promoção técnica e desenvolvimento de *skills* das intérpretes. Após análise da sua eficácia foi possível aferir que o grupo de trabalho realizou uma valorização das suas capacidades técnicas, apresentou um rigor e segurança no final do ano letivo, na execução dos exercícios técnicos solicitados e conseguiram revelar grande consciência das suas capacidades interpretativas e criativas no trabalho exibido.

Avaliou-se muito positiva a relação com a escola cooperante e intervenientes pois o conteúdo trabalhado no estágio foi integrado aos exames finais; estabeleceu-se uma relação direta com Isabel Barreto a professora cooperante quanto ao trabalho desenvolvido, mais precisamente no que diz respeito a gestão de aulas, conteúdos técnicos das aulas e exames, bem como em outras atividades da escola.

A aprendizagem é contínua e a satisfação pessoal é imensa, os procedimentos aplicados permitiram desenvolver um maior rigor e precisão da prática letiva, a sua integração no trabalho a desenvolver no futuro enriquecem sem dúvida a bagagem de uma professora que humildemente aprende todos os dias com os seus alunos. No final deste estágio a sensação de tarefa comprida é sublime, conclui-se que as palavras não sejam suficientes para descrever a sensação e jubilação sentidas após a sua conclusão.

Namasté.

5.1 Possíveis desenvolvimentos e aplicações futuras

A proposta de estágio refletiu a sua pertinência e os resultados observados neste pequeno estudo são reveladores dos benefícios obtidos com a proposta, nesse sentido apresenta-se a possibilidade de continuação do estudo de uma forma mais alargada. Acreditou-se que a realização de workshops onde o foco do trabalho esteve baseado nas estratégias de articulação do *yoga* e a da dança contemporânea, realizados para alunos do ensino artístico especializado, possa ser um instrumento de trabalho e exploração das potencialidades do corpo aliado ao desenvolvimento sensorial e artístico do bailarino. Deixa-se a sugestão da possibilidade de integração, nas escolas com o nível de ensino especializado de dança, desta abordagem somática, onde as diversas valências do aluno são exploradas no seu processo de aprendizagem, apresentado como ferramenta adicional de conhecimento das potencialidades do bailarino. Acreditou-se nas potencialidades da proposta e defendeu-se a sua implementação em escolas de ensino especializado a partir do 5º Ano, Ensino Secundário e ou Profissional. A duração do workshop deveria ser de uma semana,

com 60/90 minutos diários para possibilitar aos alunos experienciar mais dias de formação contínua e desenvolver um trabalho mais consistente.

Refletindo sobre a experiência de trabalho na Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional com as turmas A/B/C do 5ºano, acompanhada pelas professoras Constança Couto e Inês Afflalo, realizada com bastante sucesso e satisfação para os alunos e principalmente para a professora Sofia Inácio, engrandecendo o conhecimento adquirido ao longo deste ano letivo.

Reside a esperança e motivação na proposta, por se acreditar nos benefícios retirados desta aprendizagem.

Glossário de Sânscrito

Ahimsa- não violência

Asana- postura física

Aparigraha- não possessividade ou não cobiçar, não praticar o apego

Asteya- não roubar, eliminar o impulso de apoderar-se de objetos ou ideias alheios

Bandha- ponto situado no corpo físico onde é possível estimular energeticamente

Bhagavad Gita- livro sagrado do Yoga, significa a canção (*Gita*) do senhor (*Bhagavan*)

Bramacharya- não desvirtuamento da sexualidade. Movimento em direção ao essencial, formar relacionamentos que nos façam entender as verdades mais nobres

Dharana- concentração da mente

Dhyana- meditação

Dristti- ponto fixo onde o olhar encontra concentração

Hatha Yoga- *yoga* da harmonia

Harih om- saudações aos mestres

Ishwara- senhor supremo

Ishvarapranidhana- devoção, consagração, auto-entrega e submissão a *Ishvara*

Jalandhara banda- pressão do queixo sobre o peito

Mudra- gesto maioritariamente com mãos que simboliza ativação de energia

Naddi- nervo subtil

Namasté- saudação indiana, simboliza a prece de o deus em mim saúda o deus em ti.

Nyama- prescrições psicofísicas ou disciplinas

Prana- energia vital

Pranayama- exercício que permite o maior aproveitamento e canalização do prana

Satya- veracidade ou não mentir

Santocha- contentamento, cultivar um estado interior permanente de alegria

Saucha- pureza ou purificação

Shanti- paz

Shiva- Deus da trindade Hindu, o Deus destruidor, aquele que desfaz e permite a evolução através de novas formas

Svadhyaya- estudo da metafísica do yoga e de si próprio, aplicação do autoconhcimento

Tapas- disciplina, tolerância

Upanishads- fundamento da filosofia vedanta.

Vedas- filosofia e ciência divinas da autoria dos Rishis (sábios, videntes)

Yama- controle ou domínio

Yoga nidra- estado de relaxamento

Yogui- sábio, santo

Yoguin- praticante e aspirante a yogui, o yoguin está a percorrer o caminho para o conhecimento

Referências Bibliográficas

ADOLESCENTE. *in*: Dicionário Online Priberam. Consultado 22 de junho 2021. https://dicionario.priberam.org/adolescente 2021.

Afflato, I. (2015). *SAFE DANCE PRACTICE: Uma abordagem estratégica sobre as condições psicomotoras e emocionais nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea - 5o ano A da Escola de Dança do Conservatório Nacional.* (Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança). Escola Superior de Dança.

Amado, Jorge. (2014). Manual de Investigação Qualitativa em Educação (versão eletrónica). Consultado em junho, 23, 2021 em: https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=OnaMCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Estrela+Investiga%C3%A7%C3%A3o+em+educa%C3%A7%C3%A3o:+Teorias+de+a%C3%A7%C3%A3o&ots=8ARU_A6n_&sig=40Brsr6HU6jHFLAb6bReWscO5E&redir_esc=y#v=onepage&q=Estrela%20Investiga%C3%A7%C3%A3o%20em%20educa%C3%A7%C3%A3o%3A%20Teorias%20de%20a%C3%A7%C 3%A3o&f=false

Associaction for Dance Medicine and Sience. 2000. The Challenge of the Adolescent Dancer, IADMS Education Committee, s.p.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York: General learnig Press. Consultado em: julho 13 2021. https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=rGMPEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA141&dq=bandura+a.+(1977).+social+learning+theory.+new+york+general+learning+press&ots=StHTIj3Paz&sig=zXWUNIsjuX0Jo7bYDwEBYz45bbA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Bandura, A., Azzi, R., Polydoro, S. (2008). *Teoria Social Cognitiva, Conceitos Básicos*. Artmed.

Batson, G. (2016). Moving Consciously: Somatic Transformations Through Dance, Yoga, and Touch. *Journal of Dance Education*, 16:2, 72-73, DOI: 10.1080/15290824.2015.1120146

Berg, T. (2017). Ballet as Somatic Practice: A Case Study Exploring the Integration of Somatic Practices in Ballet Pedagogy. *Journal of Dance Education*, 17:4, 147-157, DOI: 10.1080/15290824.2017.1310382

Bolsanelo, D. (2020). Afinal, O que é educação somática?, Círculo de Arte, Educação, Saúde e Consciência Integral- Saberes e Práticas Integrativas - Arte Integrativa. https://arteeducacaoterapia.numin.org.br/afinal-o-que-e-educacao- somatica/

Boruchovitch, E & Bzuneck, J.A. (Org.). *A Motivaçao do Aluno: Contribuições da Psicologia Contemporânea*. Editora Vozes; 116-133.

Brodie, J. & Lobel, E. (2004). Integrating Fundamental Principles Underlying Somatic Pratices Into the Dance Tecnhique Class, *Jornal of Dance Education*, 4:3, 80-87, DOI:10.1080/15290824.2004.10387263

Charreu, L. (2013). *Métodos alternativos de pesquisa na universidade contemporânea: uma reflexão crítica sobre a/r/tography e metodologias de investigação paralelas*. Consultado em agosto, 19, 2021, em www.researchgate.net/publication/261286432

Damásio, A. (2020). *Sentir & Saber, A caminho da consciência* (1ª Edição). Temas e debates-Círculo dos Leitores

Dvaipãyana, Veda-Vyãsa. (2010). *Bhagavad-Gitã, A canção do senhor.* Esquilo.

Dantas, M. (2005). De que são feitos os dançarinos de “aquilo...” criação coreográfica e formação de intérpretes em dança contemporânea. Movimento. (1-27)

Dragon, D. (2015). Creating Cultures of Teaching and Learning: Conveying Dance and Somatic Education Pedagogy. *Journal of Dance Education*, 15:1, 25-32, DOI: 10.1080/15290824.2014.995015

Eddy, Martha. (2018). Uma breve história das práticas somáticas e da dança: Desenvolvimento histórico do campo da educação somática e as suas relações com a dança1. *Repertório*, 31, 25-61.

Edmond, E., Candy, L. (2019). Creativity e Cognition Studios https://www.creativityandcognition.com/practice-based-research/

Escola de Dança Conservatório Nacional, (2005-2017). Plano de Estudos. Consultado em junho, 06, 2021, em: https://www.edcn.pt/

Escola Vocacional Dança Caldas Rainha, (2012). Projeto Educativo. Consultado em junho, 06, 2021 em: http://evdcr.weebly.com/histoacuteria.html

Eliade, M. (2000). *Patañjali e o yoga.* Relógio D'Água.

Estrela. A. (1990). Teoria e Prática de Observação de Classes. Uma Estratégia de Formação de Professores. Instituto de Investigação Científica, 3a Edição.

Escola Vocacional Dança Caldas Rainha (2020). *Projeto Educativo 20-22*. Documento não publicado.

Escola Vocacional Dança Caldas Rainha (2018). *Programa de Dança Contemporânea: 3º Ciclo do Ensino Básico.* Documento não publicado

Falk. J. P., M.F.A., C.L.M.A.(2005). Yoga and Ethics in High School, *Journal of Dance Education Volume 5*, Number 4.132-134.

Fortin, S., Long, W. & Lord, M., (2002). Three voices: Researching how somatic education informs contemporary dance techniques classes. Research in dance education. 3:2,155-179, DOI: 10.1080/1464789022000034712

Grant, N. (s.a.). *The effects of Dance on Adolescent's Phychosocial Development.* https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.532.1437&rep=rep1&type=pdf

Gil, J. (2001). *Movimento Total O Corpo e a Dança.* Relógio D'Água.

Hermógenes, J. (2010). *Autoperfeição com Hatha Yoga.* (1ª Edição) Vogais & Companhia, Edições, Lda

Hermógenes, J. (2019). *Yoga para nervosos*. (55ª edição) BestSeller International

Yengar, B. K .S. (2018). *Luz sobre a vida. A viagem do yoga para a plenitude, a paz e a suprema liberdade.* (1ª edição). Nascente

Kearns. L. W. (2010). Somatics in Action. How "I Feel Three-Dimensional and Real" Improves Dance Education and Training. *Journal Dance Eduction*, 35-40.

Kupher, Pedro. (2009). *Formação em Yoga. Curso livre: módulo I.* Brasil:YogaBindu.

Kupher, Pedro. (2014). *Formação em Yoga. Curso livre: módulo II*. Brasil:YogaBindu.

Lama, D. (2001*). Sabedoria Infinita*. 2ªEdição. Editorial Presença

Nanni, D. (1998). *Dança e Educação Princípios Métodos e Técnicas* (2ª edição) Editora Sprint Ltda.

Neto, A, C. (2017). *A integração de elementos de composição coreográfica na disciplina de técnica de dança contemporânea no 4ºano do curso básico de dança da Escola Vocacional de Caldas da Rainha* (Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança). Escola Superior de Dança.

Mulji, A. (2016). *Pranayama, A respiração sagrada do yoga.* (2ª Edição), Ariana Editora.

Pamplona, T. (2020, Junho, julho e agosto). Yoga Mitos e Transformação. Reiki&Yoga, (número 25), 38-39

Portaria nº 223-A/2018 de 3 de agosto. *Diário da República, 1ª série*. Nº 149. Ministério da Educação e Ciência

Saraswati S. D. (2001). *O valor dos Valores.* Vidya Mandir

Sousa M. J. & Baptista C.S. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios segundo bolonha.* Pactor.

Souza E. T. (2005). *O Movimento(-)Chama, O corpo e a educação somática em uma reflexão voltada para a prática pedagógica do movimento expressivo.* Programa de Pós Graduação em artes. Universidade de Brasília.

Yogananda, P. (2007) *Autobiografia de um Iogue.* Dinalivro.

Apêndices

Apêndice A- Termo de autorização para a participação no estudo

Termo de autorização de pais ou Encarregados de Educação para a participação e uso de filmagens e fotografias.

Eu, Sofia Isabel Pedroso Rodrigues Inácio Calado, em virtude de me encontrar a frequentar o curso de Metrado em Ensino de Dança na Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, venho por este meio solicitar autorização para filmar e fotografar as alunas do 5º ano do Curso Básico de Dança nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea.

O projeto de estágio: A prática do *Yoga* como estratégia para a melhoria do desempenho técnico e artístico no contexto das aulas de dança contemporânea com as alunas do 5º Ano do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha, visa potenciar os alunos de ferramentas para o desenvolvimento de uma trabalho técnico e artístico mais forte, no sentido de se tornarem melhores intérpretes de dança contemporânea.

O registo audiovisual das diferentes fases do estudo é pertinente no âmbito de demonstração e comprovação do trabalho desenvolvido ao longo de todo o processo.

Deste modo venho pedir autorização para os registos acima referidos garantindo a total confidencialidade e anonimato das participantes, estes registos serão unicamente utilizados para o estudo.

Estou ao vosso total dispor para esclarecer quaisquer dúvidas que surjam, através do meu número de telefone 914015897.

Torres Vedras, 03 de Novembro, 2020.

Atenciosamente

Sofia Inácio

Apêndice B- Observação Estruturada

Observação Estruturada

6 aulas/8h

1º aula (90minutos) 05-10-2020

Turma 5ºAno	Equilíbrio e concentração	Plasticidade do movimento	Fluidez e respiração	Foco e interpretação	Projeção espacial
Todas as alunas	Exercícios de exploração do espaço, direções e níveis. As alunas apresentam dificuldades em manter o equilíbrio. A turma é bastante concentrada no trabalho.	Existem algumas alunas com características próprias de movimento. O uso das diferentes dinâmicas nem sempre é consciente para todos os elementos da turma.	Existe dificuldade em permitir a fluidez do movimento nas mudanças de direção. Pouca consciência da respiração como potenciador do impulso e fluidez do movimento. Nos exercícios de chão revelam dificuldades na ligação entre os movimentos.	O foco é praticamente inexistente na maioria das alunas. Revelam características próprias de capacidade interpretativa.	A maioria das alunas revela capacidades de projeção do movimento. Alguns elementos da turma não utilizam o chão para impulsionar o movimento. Revelam o uso da força para potenciar e projetar o movimento

2º aula (90minutos) 12-10-2020

Turma 5ºAno	Equilíbrio e concentração	Plasticidade do movimento	Fluidez e respiração	Foco e interpretação	Projeção espacial
Todas as alunas	Revelam dificuldades no equilíbrio porque ainda não compreenderam a importância do core como potenciador.	Revelam diferentes capacidades de plasticidade correspondente às propostas apresentadas pela professora.	Revelam dificuldades na ligação da respiração ao movimento executado. Pouca fluidez.	Revelam-se algumas individualidades interpretativas. Pouco uso do foco.	Revelam dificuldades nas movimentação de chão
Júlia Filipe / Aluno E	Bastante concentrada e focada. Core fraco.	Revela dificuldades na fluência do movimento. Rigidez muscular	Demasiado rígida no movimento	Mais consciente do foco.	Projeção espacial razoável
Madalena Martins /Aluno G	Revela boa compreensão do uso do core.	Boa plasticidade do movimento	Nem sempre tem consciência da ligação da respiração ao movimento.	Bom uso do foco.	Boa projeção espacial.
Maria Leonor Sedas / Aluno H	Core muito fraco Pouca capacidade de concentração.	Dificuldades nas diferentes dinâmicas de movimento.	Pouca fluidez.	Pouca uso do foco	Pouca projeção espacial.
Soraia Ribeiro / Aluno M	Boa capacidade de concentração.	Revela muito controle e força.	Revela muito controle nos movimentos	Razoável uso do foco	Boa projeção espacial.

3º aula (90minutos) 19-10-2020

Turma 5ºAno	Equilíbrio e concentração	Plasticidade do movimento	Fluidez e respiração	Foco e interpretação	Projeção espacial
Todas as alunas	Boa concentração na execução das propostas.	Alguns elementos revelam um forma de mover muito própria.	Revelam dificuldades no uso da respiração em simultâneo com o movimento.	Ainda não acontece de forma consciente, o olhar não tem profundidade nem intenção.	Dificuldades no uso do chão no impulso e na receção do peso
Júlia Filipe / Aluno E	Boa concentração. Uso deficitário da flexão dos joelhos provoca dificuldade no equilíbrio.	Pouca elasticidade no movimento.	Rigidez muscular.	Pouco uso do foco.	Razoável
Madalena Martins /Aluno G	Domínio do equilíbrio e da concentração.	Boa	O uso da respiração não é consciente.	Bom foco.	Boa projeção espacial.
Maria Leonor Sedas / Aluno H	Pouca noção do core.	Rigidez física e pouco orgânica.	A energia do movimento não chega às extremidades do corpo. Não usa a respiração como potenciador do movimento	Uso fraco do foco. Pouca interpretação do movimento dançado.	Movimento pequeno e pouco expandido.
Soraia Ribeiro/ Aluno M	Boa capacidade de concentração.		Pouca ligação da respiração ao movimento.	Pouco uso do foco.	Boa projeção do movimento.

4º aula (90minutos) 26-10-2020

Turma 5ºAno	Equilíbrio e concentração	Plasticidade do movimento	Fluidez e respiração	Foco e interpretação	Projeção espacial
Todas as alunas	Revelam dificuldades no equilíbrio e alinhamento corporal.	Individualmente revelam pequenas melhorias.	Pouca fluidez	Revelam pouco	Usam pouco o impulso do chão.
Júlia Filipe / Aluno E	Revela mais controle.	Melhor exploração.	Relação com o chão ainda não é fluída	Revela pouco	Revela melhorias
Madalena Martins /Aluno G	Mais domínio.	Boa plasticidade.	Boa conexão com o chão	Revela	Boa projeção
Maria Leonor Sedas / Aluno H	Pouco controle e concentração.	Não revela	Relação com o chão ainda não é fluída	Revela pouco	Pouca noção de uso do impulso do chão.
Soraia Ribeiro Aluno / M	Revela mais controle	Boa plasticidade	Boa conexão com o chão	Revela	Revela melhorias

5º aula (90minutos) 02-11-2020

Turma 5ºAno	Equilíbrio e concentração	Plasticidade do movimento	Fluidez e respiração	Foco e interpretação	Projeção espacial
Todas as alunas	Pouco equilíbrio e uso do core. Propostas para a construção de um solo.	Algumas individualidades.	Movimento um pouco mais fluído.	Revelam melhorias no uso do foco na projeção do movimento.	Melhor projeção espacial.
Júlia Filipe / Aluno E	Revela mais uso do core.	Mais plasticidade.	Melhor uso do chão com impulso nas	Melhor foco.	Revela melhorias.

			mudanças de nívei		
Madalena Martins /Aluno G	Revela mais uso do core.	Boa plasticidade.	Movimento fluído durante as mudanças de níveis.	Melhor foco.	Boa projeção espacial.
Maria Leonor Sedas / Aluno H	Revela mais uso do core.	Corpo muito rijo não permite o movimento mais elástico	Melhor uso do chão com impulso nas mudanças de níveis	Uso do foco insuficiente.	Revela algumas melhorias
Soraia Ribeiro Aluno / M	Revela mais uso do core.	Mais plasticidade.	Movimento fluído durante as mudanças de níveis.	Melhor foco.	Boa projeção.

6º aula (90minutos) 09-11-2020

Turma 5ºAno	Equilíbrio e concentração	Plasticidade do movimento	Fluidez e respiração	Foco e interpretação	Projeção espacial
Todas as alunas	Revelam mais controle do equilíbrio na construção do solo.	Descobertas individuais e melhorias.	Criam-se momentos de maior conexão da respiração e do movimento.	Revelam melhorias mas ainda não direcionam o foco na projeção.	Maior domínio da força. Revelam alguma falta de coordenação na execução técnica
Júlia Filipe / Aluno E	Maior controle do core.	Mais plasticidade	Mais consciência da respiração	Melhor foco.	Revela algumas dificuldades na finalização do movimento,

					mas melhor na projeção.
Madalena Martins /Aluno G	Bom controle.	Boa plasticidade	Mais consciência da respiração	Melhorias na interpretação	Boa projeção e direção do movimento.
Maria Leonor Sedas / Aluno H	Pouco controle, mas revela mais concentração no trabalho individual.	Pouca plasticidade	Revela ainda pouca consciência da respiração.	Melhor foco	Melhor uso do impulso no chão.
Soraia Ribeiro Aluno / M	Maior controle.	Boa plasticidade	Mais consciência da respiração	Melhor foco.	Boa exploração das direções do movimento.

Reflexão

Conclui-se que a turma no geral revela boa concentração nas aulas mas não utiliza os mecanismos para potenciar o equilíbrio corporal, nomeadamente a potência do core, centro do corpo, e capacidade de gerar força, impulso e domínio através do centro do corpo. A plasticidade do movimento é revelada por algumas alunas com as suas características individuais de fluência de energia do movimento. O uso da respiração em simultâneo com o movimento não é consciente pela maioria das alunas e desta forma prejudicam o seu desempenho técnico e artístico. A projeção espacial é realizada pela força muscular e as alunas não têm noção de que podem usar o impulso do corpo no chão em simultâneo com a respiração, foco e impulso para potenciar o seu movimento no espaço. A capacidade interpretativa está pouco explorada e as bailarinas ainda não descobriram quem são enquanto intérpretes, nem como explorar totalmente as suas capacidades físicas, mentais e emocionais.

Na amostra de quatro alunas podemos encontrar a representação das maiores dificuldades.

Apêndice C- 2ªAula Técnica

ESCOLA VOCACIONAL DE DANÇA DAS
CALDAS DA RAINHA
TÉCNICAS DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

Aula de T. Contemporâneo 5ºAno 2ªAula
(1º Período)
2020/2021

Objectivo: Fortalecimento muscular e articular. Trabalho de flexibilidade, alongamento e força. Revisão e consolidação de conteúdos programáticos de 4ºano da disciplina de contemporâneo. Introdução de *asanas* e *pranayamas* e meditação na aula de TDCont. Trabalho de projeção espacial e versatilidade artística em articulação com a técnica somática do *Yoga*.
Aula apresentada por: Professora Sofia Inácio

Planificação Lecionação Acompanhada
7 aulas: 7ªAula/14ªAula
(1ª Gráfico)

Playlist Spotify
https://open.spotify.com/playlist/2TPy8ds7CUYdykPEWxTOq7?si=AmCYIGvSQvqZBP9iE2uulg

ROLL DOWN: *plié, turns*
Música: *A new Generation, Max Ritcher*
P.I.- Vertical, pés á largura das ancas, braços ao longo do corpo

1-4 *roll down* 5-6 *flat back*, braços alonga 5ºp plié 7-8 curve front , *roll up*
1-2 passo frente esq *piquet (turn)* 6ªP, 3-4 *contraction com curve front plié* 5-6 5ºp rise 7-8 abre 2ºp
1-4 *swing arms* 2x 5-6 *curve side* dir 7-8 *curve side* esq e desenrola pela frente

1-2 *hop down*, 3 senta de costas alonga pernas, 4 mergulha corpo frente, 5-6 mergulha esq e rebola com pernas de peixinho 7-8 sobe eixo

% mesmo esq.

1-2 *Swing* leg sentado dir 3-4 esq, 5-8 *swing* dir fecha tudo na diagonal e *curve* com *swing arm* atrás.

16% mesmo esq

1-4 *turn* nos joelhos com braços à volta, 5-8 deita de lado e fica

1-2 cambalhota no ombro dir 3-4 passo esq *fall* diagonal decúbito frontal 5-6 push da mão 7-8 *roll up* vertical na diagonal.

1-4 *drop down* com high lift caminha prancha 5-6 braço dir *roll* 7-8 roll para levantar *travelling step.*

32% esq

SWINS LEGS: *Breathigns*

Música: *Interlude, Hollow Coves*

P.I.- Sentadas sobre joelhos de frente

1-4 *snake side* esq enrola pelo chão até levantar as costas, apoiando as mãos no chão para ajudar na subida volta a sentar

1-8 Abre a perna esq com f*all* respira e desenrola ao chão, repete com braço dir a acompanhar movimento.

5-6 Passa braços dir. por baixo do braços esq

7-8 Enrola e fica em pausa

1-4 *roll com develope* (Arco íris)

5-8 *R*oll enrolado e deita

1-8 *swing legs* dir e esq

1-4 *breath e slide* para dois pés

5-6 *turn* sobre ao eixo e *fall* controlada com respiração, r*oll* sentado

7-8 Regressa á posição inicial

%- Repete tudo á dir.

ACROSS THE SPACE

Música: *Under my sensi, Boozoo Bajpu,*

P.I.- Vertical, pés á largura das ancas, braços ao longo do corpo

1-6 2x Monkey front,

1-8 slide front 1-2 slide front

3-5 monkey font 6-8 monkey back

1-2 Roll up 3-4 prancha de costas

6-8 2x *spider,* avança na lateral

1 suspende braço dir 2-4 roll 5-8 *roll com develope*

FOOTWORK

Música: *Sams Dance, Sams Dance*

P.I.- Vertical, pés á largura das ancas, braços ao longo do corpo

1-4 articula 5-6 *push* e fecha 7-8 mesmo

1-2 *coupé, 3-4 rétiré, 5-6 coupé*, 7-8 fecha braços *port de brás* 5ºp e abre

1-2 *Knew bend* com pé dir ½ ponta 3-4 *Knew bend curve front* , 5-6 *brushe front* 7-8 mesmo

1-4 2 *brushe 5-8 2 of the floor* fica

1-3 3x *pas de cheval* acento fora 4 *knew bend* e pousa 5-8 fecha

% En dehors c/ brushes side e curve side

curves front, side e back na repetição *en croix*

SEQUÊNCIA CENTRO*: Strike down*, mata-burrão sobre o ombro, *turn, fall, slide jump*

Música: *I Will Follow me, Abel Korzeniowski*

P.I.- Vertical, pés á largura das ancas, braços ao longo do corpo na diagonal

1-2 *spiral* dir/esq, 3-4 *chassé* com *turn tilt* na diagonal de costas, 5 volta e puxa joelho dir ao peito e empurra perna e braços

1-2 *piquet arabesque* dir c*/ turn,* 3 *off balance* para trocar de perna 4/6 *strike down* com esq alongada e cabeça ,

7 fecha tronco e perna e deita 8 vela c/ mataburrão

1 senta sobre joelhos recolhe tronco, 2 *contraction fall* abre joelho dir, 3/4 roda sobre dois pés e 5 caminha para prancha na diagonal 6 Fica 7 derrete através dos cotovelos 8 alonga deita de perfil

1 *developé* esq 2 vira anca esq deita e3 *grand-battement* acento fora 4fecha 5 *high lift* 6 senta diagonal 7/8 *slide jump* peq

1/2 *slide jump* grande em comprimento 3/6 *snake* lateral e volta 7/8 deita *roll com develope* (arco iris) e 2 *roll* para sair

% repete outro lado

SEQUÊNCIA DE ADÁGIO: pino, *develope, circle of the leg of the floor, turn, fall, split.*

Música: *So close, Olafur Arnalds*

P.I.- 5ªP, braços ao longo do corpo

1-2 *Roll front* dir e pino lento e controlado, pernas batem em cima

3-4 *roll up 5-6 develope front com plie, 7-8 circle of the leg off the floor com flat back*. 1-2 posa e passo atrás fecha 5ºp,

3-4 *develope front* esq com *plie* 4 *drop front 5 fouté* com trono frente em pêndulo,

6 *spiral 7-8 turn com circle of the leg e flat back*

1 passo dir atrás *fall* nos dois pés, suspende nos braços e *hop* de 2 pernas

2-3 pino/*hop* abre *split* 4 recolhe joelho esq ao peito, e5 e6 sacode perna frente e recolhe joelho, 5-6 *roll* nos cotovelos 7-8 para levantar frente.

SEQUÊNCIA PASSOS VIAJADOS: *bounces, contration, monkey,* vela, *slide jump*.

Música: *Dance with me Wallis, Abel Korzeniowski*

P.I:- Pés à largura das ancas, braços ao longo do corpo

1-2 spiral dir, 3-4 spiral esq, 5—7 turn dir rise 8 desenrola braços 5ªp aberta

1-4 *Bouncés* frente 2x, *rise 5-6 lunge back* com esq.7-8 prancha abre perna esq *atitude back*

1sentada pernas frente, 2 *drop* corpo, 3-4 *contraction* mãos concha frente

5-6 sobe ao joelho esq *spiral front, 3 contração* com palma 4 deita tronco 5-7 sobe joelhos dir e esq vela ancas á dir e esq 8 desce

1-2 *monkey* esq, 3 slide joelho esq. 4 *contraction* sobe trono em 4ªP 5-6 roda fecha lado dir 7-8 vela de costas com apoio nos ombros.(depois tira o apoio dos braços)

1-2 senta prep esq, 3-4 slide *jump attitude* esq, 5 cotovelo dir, manipula joelho 6 *fall*, 7-8 fecha joelho esq e sobe eixo corre para sair.

%mesmo ao outro lado

SEQ. TRIPLETS: *Spiral, port de bras, back*

Música: *Hapiness does not wait, Olafur Arnalds*

P.I. Diagonal. Perna da frente *prep front com spiral* contra perna

1-3 *Triplet com spiral e port de bras* esq, 4-6 mesmo dir, 1-3 *triplet turn esq, c/ spira*l 4-6 dir, 1-6 2x *triplet back, 1-6 balance side* com tronco 2x dir e esq, 1-6 x *triplet c/ spiral* em *manege* (círculo) para sair

Duas diagonais/ dois lados

TRIPLAS RUN COM SPIRALS

Música: *Valse muset*

P.I. Diagonal. Perna da frente prep *front com spiral* contra perna

1-12 *Triplets run com spirals*

Duas diagonais/ dois lados

LITLE JUMPS

Música: One dance, Drake

P.I:- Pés à largura das ancas, braços ao longo do corpo

1 meia ponta 2 *rise* 3 desce calcanhar dir 4 junta

5-8 repete esq

14 *rise c/plié,* estica e desce

5-8 reverso

1-7 j*ump*s x7 6ºp 8 abre 1ºp

1-7 j*umps* 7x 1ºp 8 *echappé* 2ºp

1-7 j*umps* x7 2ºp 8 junta *plié curve* de perfil

1-2 *rise* 3-4 salta vira de costas 5-6 salta de frente abre pernas e *coupé* dir, 7-8 *roll* e levanta cruza grupos e recomeça.

%mesmo esq.

JETÉ EN ROND

Música: *Bok espok, Kepa Junkera*

P.I. Diagonal. Perna da frente *prep front,* braços em 3ªP

Jete em rond para diagonal com braço em *arabesque* seguidos

GAZELAS

Música: *Bury a friend, Billie Eilish*

P.I.- Diagonal. Perna da frente *prep front*

2 x gazelas frente com braços cruzados em *arabesque*

LEAPS COM SPIRAL

Música: *We will run, Hollow Coves*

P.I.- Diagonal. Perna da frente *prep front*

Leaps por develope alterna perna, braços cruzados com perna da frente

Asanas:

Urdhvamukha svanasana, cão com cabeça para cima

Ardomukha svanasana*, cão com cabeça para baixo*

Balasana, postura da criança

Tadasana, postura da montanha

***Virabhadrasana* I**, Guerreiro 1

Virabhadrasana III, Guerreiro 3

Navasanna, postura do barco

Bhujangasana, postura da cobra

Viparita Dandasana, postura do bastão

Jathara Parivrittanasana, Torção da coluna com pernas esticadas

Bidalasana, Postura do gato

***Bidalasana Tulana*,** equilíbrio no gato

Anjaneyasana, corredor com joelho apoiado

Spavittana Sidana Anjaneyasana, corredor com torção.

Pranayamas:

Kapalbhati, respiração do crânio brilhante

Surya Bheda, respiração alternada pelas narinas

Relaxamento:

Meditação, conduzida com taça tibetana e koshis.

Apêndice D- Diário de Bordo/Grelha de Observação (Participação Acompanhada)

7ª Aula **Diário de Bordo**	
Data- 17-11-2020 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio- ESRP**	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados - Passagem dos exercícios técnicos da aula. - Apresentação do estágio, discussão do tema a desenvolver. - Entrega e preenchimento do Questionário A.	**Estratégias aplicadas** - Aperfeiçoamento técnico e correções musicais e artísticas. - A professora estagiária aborda a temática do estágio, lê alguns pequenos excertos do projeto e esclarece algumas dúvidas das alunas. - O Questionário A é preenchido em sala de aula para evitar constrangimentos ou esquecimentos na submissão.

Reflexão

Nesta aula o grupo de alunas tomou conhecimento do tema a abordar ao longo do estágio, objetivos a atingir, desejos e esperanças na concretização do estágio com este grupo de trabalho.

A professora transmitiu a vontade de que o processo de trabalho fosse aprazível e harmonioso para todas e ressalvou a importância da experimentação e entrega das alunas ao processo. Explicou que o Yoga não tem conexão religiosa e se algum exercício proposto fosse desagradável não deveria ser executado de forma alguma.

Foi igualmente explicada a importância do questionário na fase inicial dos trabalhos para poder aferir as necessidades, dificuldades e aspirações das alunas do 5º ano do CBD.

7ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Apresentação do estágio, discussão do tema a desenvolver. Entrega e preenchimento do Questionário A.

7ª Aula Participação acompanhada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	2	2	3	3	3	2	3	3	2
B	2	2	1	2	2	1	2	1	2
C	2	1	2	2	2	2	2	1	2

D	2	2	2	3	2	2	3	2	2
E	2	2	2	2	4	2	2	3	2
F	2	3	3	2	2	2	2	2	2
G	4	4	3	3	2	2	3	2	2
H	2	1	2	1	2	1	2	1	1
I	2	3	2	3	2	2	3	2	2
J	2	2	3	2	3	2	3	2	2
L	4	3	3	3	2	2	3	3	2
M	3	3	2	2	3	2	3	3	2

Apêndice D,1- Diário de Bordo/Grelha de Observação

8ª Aula **Diário de Bordo**	
Data- 18-11-2020 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** EVDCR	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- Sequência de Passos Viajados: *bounces, contration, monkey,* vela, *slide jump*. - Sequência de Adágio: pino, *develope, circle of the leg of the floor, turn, fall, split.* - Sequência Centro*: Strike down*, mata-burrão sobre o ombro, *turn, fall, slide jump.*	- Aperfeiçoamento técnico e correções musicais e artísticas. Passagem em pequenos grupos de 3 alunas. - Introdução de exercício, explicação e execução técnica calma e pausada. Utilização da respiração como instrumento para controle do movimento, distribuição do peso durante as transferências. - Mecânica do pé de apoio durante uma volta com o pé descalço, valorização da colocação do peso sobre o metatarso e ligeira elevação dos dedos durante a volta.

- *Virabradasana I*- postura do guerreiro I - *Virabradasana II*- postura do guerreiro II - *Bhujangasana*- postura da cobra - *Viparita Dandasana*- postura do bastão - Jathara Parivantassana- torção oposta à perna de apoio - Shavasana- posição de relaxamento. Meditação com respirações conduzidas.	- Correções individualizadas. - Indicações calmas de alinhamento e respiração adequada na permanência das posturas

Reflexão

As alunas trabalharam com máscara de proteção individual e os exercícios são executados em pequenos grupos de três alunas para que possam ter espaço e distanciamento na execução dos movimentos. Denota-se um maior cansaço físico e menor resistência pelo uso de máscara individual. O trabalho é alternado por períodos onde as alunas saem do estúdio para descansar o corpo e repor o ritmo respiratório. Durante a execução da última sequência a professora permite que as alunas em grupos de 2 ou 3 bailarinas executem o exercício sem máscara pois é bastante vigoroso, rápido e exigente ao nível respiratório.

A segunda parte da aula é dedicada á prática da técnica somática do *yoga,* cultiva a calma, serenidade e alongamento corporal, relaxamento energético e respiração fluída e calma. Terminam a aula com uma meditação/relaxamento orientada através de visualizações e indicações ao nível da respiração. O relaxamento é acompanhado de uma música calma e suave.

8ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G

Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: As alunas apresentam maior cansaço e menor resistência pelo uso continuado da máscara individual de proteção. São realizados momentos de pequenas pausas para recuperarem. A execução técnica e artística fiou comprometida pelo uso desse equipamento nas aulas de TDCont..

8ª Aula Participação acompanhada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	2	2	3	3	3	2	3	3	2
B	2	2	1	2	2	1	2	1	2
C	2	1	2	2	2	2	2	1	2
D	2	2	2	3	2	2	3	2	2
E	2	2	2	2	4	2	2	3	2
F	2	3	3	2	2	2	2	2	2
G	4	4	3	3	2	2	3	2	2
H	2	1	2	1	2	1	2	1	1
I	2	3	2	3	2	2	3	2	2
J	2	2	3	2	3	2	3	2	2
L	4	3	3	3	2	2	3	3	2
M	3	3	2	2	3	2	3	3	2

Apêndice D,2- Diário de Bordo/Grelha de Observação

9ª Aula **Diário de Bordo**

Data- 24-11-2020 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** ESRP	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- Sequência de Centro: *bounces, contration, monkey,* vela, *slide jump*. - Sequência de Adágio: pino, *develope, circle of the leg of the floor, turn, fall, split.*	- Aperfeiçoamento técnico e correções musicais e artísticas. Passagem em pequenos grupos de 3 alunas. Correções individualizadas.
- Sequência Passos Viajados*: Strike down*, mata-burrão sobre o ombro, *turn, fall, slide jump.*	- Introdução de exercício, explicação e execução técnica calma e pausada. Utilização da respiração como instrumento para controle do movimento, distribuição do peso durante as transferências. - Mecânica do pé de apoio durante uma volta com o pé descalço, valorização da colocação do peso sobre o metatarso e ligeira elevação dos dedos durante a volta. - Correções individualizadas.
- *Pashimontanasana*- postura da pinça - *Viparita Dandasana*- postura do bastão com torsão	- Apelo à respiração calma coordenada com o movimento.

- *Baddha Konasana*- postura da borboleta deitada com braços cruzados sobre o peito - Relaxamento com respirações	

Reflexão

As alunas trabalham de máscara como proteção individual e os exercícios são executados em pequenos grupos de três alunas para que possam ter espaço e distanciamento na execução dos movimentos. Denota-se um maior cansaço físico e menor resistência pelo uso de máscara individual. O trabalho é alternado por períodos onde as alunas saem do estúdio para descansar o corpo e repor o ritmo respiratório. Durante a execução da última sequência a professora permite que as alunas em grupos de 2 ou 3 bailarinas executem o exercício sem máscara pois é bastante vigoroso, rápido e exigente ao nível respiratório. No entanto é sempre referida a necessidade de realizar uma respiração calma e pausada para repor os normais níveis de oxigénio.

A segunda parte da aula é dedicada á prática da técnica somática do *yoga,* cultiva a calma, serenidade e alongamento corporal, relaxamento energético e respiração fluída e calma. As alunas ainda não relacionam os *asanas* com as sequências técnicas da aula. Terminam a aula com uma meditação/relaxamento orientada através de visualizações e indicações ao nível da respiração. O relaxamento é acompanhado de uma música calma e suave. Saem com tranquilidade e referem-no verbalmente.

Apêndice D,3- Diário de Bordo/Grelha de Observação

9ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: As alunas apresentam maior cansaço e menor resistência pelo uso continuado da máscara individual de proteção. São realizados momentos de pequenas pausas para recuperarem. A execução técnica e artística fiou comprometida pelo uso desse equipamento nas aulas de TDCont..

9ª Aula Participação acompanhada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	2	2	3	3	3	2	3	3	2
B	2	2	1	2	2	1	2	1	2
C	2	1	2	2	2	2	2	1	2
D	2	2	2	3	2	2	3	2	2
E	2	2	2	2	4	2	2	3	2
F	2	3	3	2	2	2	2	2	2
G	4	4	3	3	2	2	3	2	2
H	2	1	2	1	2	1	2	1	1
I	2	3	2	3	2	2	3	2	2
J	2	2	3	2	3	2	3	2	2
L	4	3	3	3	2	2	3	3	2
M	3	3	2	2	3	2	3	3	2

Apêndice D,4- Diário de Bordo/Grelha de Observação

10ª Aula **Diário de Bordo**

Data- 25-11-2020 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** EVDCR	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Ujjayi*- Respiração do som do mar (*pranayama*) - Sequência de Centro: *bounces, contration, monkey,* vela, *slide jump*. - Sequência de Adágio: pino, *develope, circle of the leg of the floor, turn, fall, split.* - Sequência Passos Viajados*: Strike down*, mata-burrão sobre o ombro, *turn, fall, slide jump.*	- As alunas não conseguiram realizar esta respiração o que provocou gargalhadas e desconcentração da turma, a professora entendeu que seria melhor abandonar essa respiração nesta aula e continuar para a parte mais técnica da disciplina. - Aperfeiçoamento técnico e correções musicais e artísticas. Passagem em pequenos grupos de 3 alunas - Utilização da respiração como instrumento para controle do movimento, distribuição do peso durante as transferências. - Correções individualizadas e aperfeiçoamento técnico do exercício.

Reflexão
Esta aula representou um desafio à capacidade de gestão da professora, o grupo de trabalho estava bastante desconcentrado e foi bastante difícil que parassem de rir

logo após o primeiro exercício de respiração proposto. Este contratempo coloca a questão da maturidade das alunas perante o tema proposto e suas especificidades. No momento não foi dada muita importância ao sucedido e a estratégia a adotar será revista acompanhada de bibliografia que possa ajudar a contornar essa problemática. Foi explicada que o riso é uma reação normal quando não se sentem confortáveis com as propostas.

As alunas apresentam por norma, maior cansaço no dia de quarta-feira devido à exigente carga horário do regular seguida de duas aulas técnicas de 90 minutos cada, a aula de TDCont é a última desse dia e o rendimento da turma nem sempre é deveras positivo.

O desempenho técnico das alunas foi bom e observou-se a capacidade de alguns elementos em colocar o foco e concentração na execução técnica.

10ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Esta aula representou um desafio e capacidade de gestão da situação pela professora, o grupo de trabalho estava bastante desconcentrado e foi bastante difícil que parassem de rir logo após o primeiro exercício de respiração proposto. Recuperada a concentração, o desempenho técnico das alunas foi bom e observou-se a capacidade de alguns elementos em colocar o foco e concentração na execução técnica.

10ª Aula Participação acompanhada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	3	3	2	2	3	3	3
B	2	2	1	2	2	1	2	1	2
C	2	1	2	2	2	2	2	1	2
D	2	2	2	3	2	2	3	2	3
E	2	2	2	2	2	2	2	3	3
F	2	3	3	2	2	2	2	2	3
G	4	4	3	3	2	2	3	2	3
H	2	1	2	1	2	1	2	1	2
I	3	3	2	3	2	2	3	2	3
J	3	2	3	2	2	2	3	2	3
L	4	3	3	3	2	2	3	3	3
M	3	3	2	2	2	2	3	3	3

Apêndice D,5- Diário de Bordo/Grelha de Observação

11ª Aula **Diário de Bordo**	
Data- 02-12-2020 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** ESRP	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- Sequência de repertório: *Tsoy Stanislav* - Sequência Passos Viajados*: Strike down*, mata-burrão sobre o ombro, *turn, fall, slide jump.* - Sequência de Adágio: pino, *develope, circle of the leg of the floor, turn, fall, split.* - Sequência de Centro: *bounces, contration, monkey,* vela, *slide jump*. - *Tadasana Kali mudra*- montanha com *kali mudra* - *Virabradasana I*- guerreiro I dois lados	- Aperfeiçoamento técnico e correções musicais e artísticas. Passagem em pequenos grupos de 3 alunas. - Correções individualizadas e aperfeiçoamento técnico do exercício. Uso dos braços contra o chão, intensão do foco e força do core. - Utilização da respiração como instrumento para controle do movimento, distribuição do peso durante as transferências. - Proposta de retirar o apoio das mãos durante a posição da vela, usando mais a força do *core* e o apoio nos ombros. Este apoio já foi trabalhado no *asana* da vela.

- *Navassana*- postura do barco - *Pachimotanasana*- postura da pinça - *Bujangasana*- postura da cobra - *Ardhamuhka Svanasana*- cão com a cabeça para baixo - *Parivrtta Parsvakonasana*- torção da coluna com *angeli mudra* - *Urdhvamukha svanasana*- cão com a cabeça virada para baixo - *Balasana*- criança - *Surya Bheda*- respiração alternada pelo nariz. - Meditação- permanência em silêncio de pernas cruzadas.	- As alunas viram-se para a parede onde não existe espelho, apelam-se às sensações físicas, respiração, foco e concentração. - *Pranayama* que usa alternadamente uma narina para realizar a inspiração e a expiração, ajuda a acalmar o corpo físico e potencia a concentração aumentando o nível de oxigénio no cérebro.

Reflexão
A aula decorreu com fluidez e concentração, esta abordagem calma e relaxada foi positiva e as alunas corresponderam às solicitações com alegria e determinação. Observa-se uma maior consciência das capacidades técnicas do grupo. Conclui-se que as estratégias utilizadas resultam na evolução das aprendizagens.

11ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo

Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: A aula decorre com fluidez e concentração, esta abordagem é positiva e as alunas correspondem às solicitações com alegria e determinação. Observa-se uma maior consciência das capacidades técnicas do grupo.

11ª Aula Participação acompanhada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	3	3	3	3	4	4	3
B	2	2	2	2	2	2	3	2	3
C	3	2	2	2	3	2	3	2	3
D	3	3	3	3	2	3	4	3	3
E	3	3	3	3	4	3	3	3	4
F	3	4	3	3	3	3	3	3	3
G	4	4	4	4	3	3	4	3	4
H	2	2	3	2	2	2	3	2	3
I	4	3	3	4	3	3	4	3	3
J	3	3	3	3	3	3	3	3	3
L	4	4	3	4	3	3	4	4	4
M	4	3	3	3	4	4	3	4	4

Apêndice D,6- Diário de Bordo/Grelha de Observação

12ª Aula **Diário de Bordo** 1ª Observação via Zoom da Prof. Orientadora Amélia Bentes

Data- 09-12-2020 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** EVDCR	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- Sequência de repertório: *Tsoy Stanislav* - Sequência Passos Viajados*: Strike down*, mata-burrão sobre o ombro, *turn, fall, slide jump.* - Sequência de Adágio: pino, *develope, circle of the leg of the floor, turn, fall, split.* - Sequência de Centro: *bounces, contration, monkey,* vela, *slide jump*. - Jumps: Gazels, leaps e strikes. - *Tadasana*- montanha e elam os braços a cima da cabeça	- As sequências são apresentadas em grupos de três alunas de forma seguida e fluída. - Nas sequências com maior exigência cardiovascular as alunas retiram a máscara para poderem respirar melhor. - A professora apela à ligação da respiração com o movimento fluído.

- *Ardhamuhka Svanasana*- cão com a cabeça para baixo - *Bidalasana*- gato e equilíbrio sobre três apoios *Virabradasana I*- guerreiro I - *Parivrtta Parsvakonasana*- torção da coluna com *angeli mudra* - *Balasana* – criança com apoio sobre dois pulsos - *Surya Bheda*- respiração alternada pelo nariz. - Shavasana – postura de relaxamento deitada - Meditação guiada através de indicações de visualização, respiração e com taça tibetana metálica.	- As alunas viram-se para a parede onde não existe espelho, apelam-se às sensações físicas, à respiração, ao foco e concentração.
-Conversa com a professora Orientadora Amélia Bentes.	- As alunas referem o que sentem durante a meditação, vêm cores, reagem positivamente ao som da taça tibetana. A professora incentiva a participação e valorização individual.

Reflexão

Salienta-se a importância da observação por parte da professora orientadora do estágio, resultou muito positivamente para o grupo de trabalho, que se apresentou bastante trabalhador e empenhado. Conhecer a professora Amélia Bentes mesmo num plano virtual, foi um passo relevante no processo de implementação do estágio, mas regista-se que o impacto de conhecer pessoalmente seria mais positivo, mas são as condições de trabalho possíveis em cenário de pandemia.

As alunas ouviram as indicações e sugestões da orientadora e exprimem as sensações que tiveram ao ouvir o som da taça tibetana, manifestam que nem todas se sentiram confortáveis com este som em especial. É explicado a importância de usar sons durante a meditação na tentativa de acalmia dos pensamentos. Mais uma vez é referida a valorização da individualidade de cada aluna como propósito do estudo e prática letiva.

12ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: A aula foi observada pela orientadora do estágio professora Amélia Bentes que conversou com o grupo de trabalho. O empenho das alunas foi muito positivo no progresso técnico e artístico.

12ª Aula Participação acompanhada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	4	4	3	3	4	4	4
B	2	3	2	3	2	2	3	2	3
C	3	2	3	3	3	3	3	2	3
D	4	3	3	3	3	3	4	4	3
E	4	4	4	3	4	3	4	4	4
F	4	4	4	4	4	3	4	4	4
G	4	4	4	4	4	3	5	3	4
H	3	2	3	3	3	2	3	3	3
I	4	4	3	4	4	4	5	4	4
J	4	3	3	4	4	4	4	3	4
L	4	4	4	4	4	4	4	4	4
M	4	4	3	3	4	4	4	4	4

Apêndice D,7- Diário de Bordo/Conversa com as alunas

13ª Aula **Diário de Bordo**	
Data- 15-12-2020 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** ESRP	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- Mostra dos trabalhos coreográficos- Tarefa 1 - Conversa com as alunas sobre temas da turma, orgânica do curso de dança, aspirações e escolhas de áreas vocacionais a seguir.	- A professora observou os trabalhos em construção, duetos sem contato físico. Correções técnicas de alguns passos e procura da acentuação das respirações como pontos de ligação entre o movimento das duas bailarinas. - Nesta primeira conversa com as alunas a professora tenta ouvir e perceber quais as escolhas e preferências de áreas a escolher no 10ºano de escolaridade.

Conversa com a turma 5ª Ano do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional Dança Caldas Rainha
Preocupações com as exigências do ensino regular versus ensino artístico.

15 de dezembro 2020. 11h Estúdio Raúl Proença.

Iniciou-se a conversa ao perguntar a opinião das alunas sobre a professora Amélia Bentes e as observações que realizou durante na 12ª Aula, assistida através da plataforma

Zoom. A opinião das alunas foi muito positiva e essa visita virtual foi importante para o grupo de trabalho, referiram o fato da professora Amélia ter elogiado o trabalho da turma e perguntado onde é se as alunas reconheciam elementos da técnica somática do *Hatha Yoga* nas sequências trabalhadas em aula?

Essa tarefa foi discutida com as alunas e foi proposto apresentarem na aula seguinte a análise individual.

Foram questionadas quais as expectativas criadas como o ano de finalistas? E as reações foram aparentemente calmas. Foi questionado qual o momento em que durante o curso se começaram a identificar com os alunos finalistas? A turma foi unanime em responder que aconteceu quando estavam no 6ºano e dançaram o bailado do *Baile do Cadetes* onde todas as classes trabalharam juntas.

Foi referida a importância do 9ºano, como ano transitório para outras aprendizagens, sendo o momento das escolhas que têm de realizar, as separações de colegas e afastamento do grupo após as diferentes escolhas para o ensino secundário. A professora estagiária referiu que é perfeitamente normal essas inquietações pois as alunas do curso básico partilham de muitas horas de trabalho, num ambiente especial, onde muitas emoções afloram e o crescimento pessoal decorre ao longo dos cinco anos, esse tempo em grupo, proporciona ligações e vínculos que permanecerão nos anos vindouros. Refere igualmente que mesmo que não sigam áreas em comum as amizades criadas na escola são muito fortes e perduram no tempo.

Foram abordadas as hipóteses de escolha vocacional para o secundário, algumas alunas já têm ideia da área a seguir: Aluna M deverá escolher CT; Aluna J= CT; Aluna D= LH; Aluna E=LH; Aluna F= CT; Aluna L= LH ou Artes; as restantes alunas ainda não decidiram é igualmente mencionado que quem tem irmãos mais velhos já tem alguma ideia do que escolher no ensino secundário. Surgiu na conversa que os alunos do sexo masculino da turma do ensino regular estão mais calmos no comportamento e revelam maior maturidade e automaticamente o relacionamento entre todos tornou-se mais cordial e profundo, o que no passado não acontecia, perturbando a harmonia das aulas de ensino regular. Abordaram-se igualmente os relacionamentos amorosos das alunas e a professora pergunta quem já tem namorado, duas alunas afirmam que sim e na realidade correspondem aos dois elementos da turma que manifestam maiores sinais de crescimento interior e maturidade comportamental alunas A e G. Nesse momento surgem risos e sinais que o assunto é delicado e natural na idade de 14/15 anos. Mas a intenção é de criar um ambiente relaxado e próximo no sentido de proporcionar a confiança necessária para que todo o trabalho e as estratégias planeadas possam desenvolverem-se nesse clima de confiança e partilha constantes.

Passando para outro tema bastante delicado: os exames nacionais do 9ªAno, as alunas tornam-se inquietas e revelam as suas preocupações relativamente aos resultados e exigências das duas disciplinas que vão ser avaliadas, matemática e português.

A aluna A refere as dificuldades que enfrentam na gestão do tempo e a exigência dos programas curriculares, refere que sentem que têm muita coisa para fazer em pouco tempo, e nesse momento a professora canaliza o debate para essa problemática, pois esse é um ponto referido como crucial no projeto de apresentação deste estágio, as exigências académicas e preocupações das bailarinas em corresponder a todas elas dentro de um bom nível de desempenho nas diversas solicitações. A professora estagiária apela á competência das alunas, há capacidade de organização e gestão do tempo de estudo, ao rendimento escolar, às exigências nas disciplinas do Curso Básico de Dança e horas de lazer. Ainda, a aluna D menciona que sentiram uma grande diferença do período que estiveram em casa, aquando da quarentena do ano 2020, de março a junho, onde a duração das aulas foi reduzida e os horários foram adaptados, para quando regressaram às aulas presenciais em setembro e se depararam com um aumento da carga horária do regular e do curso vocacional, foi sentida a mudança e o cansaço aumentou. O grupo de alunas é questionado se têm mais preocupação de a carga horária da dança lhes retirar tempo para estudar? Ou se a carga horária da escola regular lhes possa retirar rendimento nas disciplinas de dança? Ao que a grande maioria das alunas responde que as aulas de dança as ajudam a superar as dificuldades aluna E e L, lhes fornece mais energia, algumas referem que as horas de dança contribuem para um maior cansaço, nomeadamente a aluna A e G, a aluna L refere que está preocupada por não ter mais tempo para estudar. Durante este momento da conversa as alunas refletem e chegam todas á conclusão que o dia de quarta-feira é muito exigente e cansativo com disciplinas rigorosas no período da manhã e á tarde como têm duas aulas técnicas seguidas, de noventa minutos cada, quando chegam á segunda aula que é a disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, já estão muito fatigadas e pouco dispostas a corresponder ás solicitações e exigências. Este ponto foi muito importante de perceber e tornou-se fundamental para alterar algumas estratégias na planificação das aulas na lecionação autónoma. A professora reconheceu que sente esse cansaço na aula desse dia e a reforça a importância de terem sempre a consciência que é necessário manter a concentração nesses períodos de maior cansaço, porque é nesse momento que pode eventualmente surgir uma lesão por fadiga, distração ou abrandamento na exigência técnica.

As alunas encontram-se mais renitentes e estão numa fase mais controlada relativamente ao assunto do espetáculo de final de ano, é referido esse objetivo como prioridade dos professores e a normal planificação em função do ano finalista do CBD, mas ao contrário do que seria de esperar e visto nos encontrarmos ainda em cenário de pandemia

as alunas estão muito controladas e calculistas nas manifestações relativamente a esse assunto, preferem esperar e não idealizar nada. Mas não deixam de referir que anseiam por ver o típico vídeo das finalistas, que por norma é realizado pela escola e dedicado a esse grupo de alunos, onde são apresentadas fotos das alunas desde a sua entrada no curso, aparecem momentos marcantes como exames, espetáculos ou aulas abertas e viagens de estudo, torna-se portante um registo importante e um marco de finalização do Curso Básico de Dança na Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha. Referem igualmente que se vão emocionar e chorar juntas, abraçar e recordar esse momento com carinho. Inevitavelmente falou-se sobre a colega Maria Mota que deixou a turma este ano porque conseguiu ingressar na Escola de Dança do Conservatório Nacional de Lisboa, as alunas ficam emotivas e revelam que sentem muito a sua falta. Referiu-se que é normal sentir falta da colega e mais uma vez é relatada a cumplicidade que se sente nas amizades nascidas neste contexto de ensino especializado de dança. A reunião terminou com o desejo de que todas passem boas férias, descansem e revejam amigas. Bom Natal e Bom Ano de 2021.

Reflexão

A conversa realizada com o grupo de trabalho revelou-se extremamente importante para o desenrolar do processo de trabalho. Foram mencionados temas sensíveis para as alunas e essa informação foi relevante para a planificação e organização dos trabalhos.

Foi igualmente estabelecida uma proximidade com as alunas que a professora Sofia aprecia e pratica na sua lecionação, baseada nos pilares da educação somática que visualiza o aluno como um todo, com potencial de trabalho que se pretende explorar e estimular ao máximo, mas paralelamente que reúne em si uma individualidade na sua personalidade e características sensoriais, que devem ser respeitadas e levadas em consideração durante o processo de trabalho com o aluno. Os ritmos de aprendizagem devem ser respeitados e os estímulos adequados a cada elemento da turma, através de propostas criativas e desafiantes para as alunas. A turma agrupa alunas muito diferentes entre si mas que trabalham bem, com muita organização e empenho, revelam sempre muita autonomia e organização durante as tarefas e os resultados espelham essa cumplicidade entre si.

A turma está receosa sobre o desenrolar do ano letivo e aguarda expetante, são meninas muito exigentes do ponto de vista académico, algumas pertencem ao Quadro de Mérito da Escola secundária Raúl Proença desde o 7º ano. Correspondem com um nível bom ao CBD e três alunas alcançaram nível cinco na disciplina de TDCont. no primeiro período.

Apêndice D,8- Diário de Bordo/Grelha de Observação

14ª Aula **Diário de Bordo**	
Data- 16-12-2020 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** EVDCR	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- Recolha de vídeos das sequências da aula técnica para elaboração de trabalho videográfico para oferecer aos Encarregados de Educação. - Revisão de sequências técnicas e fusão de asanas usados para fortalecer o trabalho técnico. - Torções com balanço de braços com olhos fechados. - *Virabradasana I*- guerreiro I - Prancha - *Shalabhasana*- postura do gafanhoto - *balasana*- postura da criança	- Colaboração de colegas na filmagem dos vídeos individuais das alunas, trabalho a pares com estímulo de interajuda. - Elaboração de vídeos das alunas para os Encarregados de educação em substituição da habitual Aula aberta que se realizava antes da interrupção letiva do Natal. - Orientação da professora na pesquisa de *asanas* nas sequências da aula de Dança Contemporânea - Apelo às sensações, alinhamento corporal, ativação dos *bandas.*

- *janushirsasana B*- variante do alongamento sobre uma perna à frente. - *Pashimotanasana*- pinça - *Sanvangasana*- vela - *Surya Bheda*- respiração alternada pelas narinas - *Shavasana*- postura de relaxamento. Meditação conduzida com o som de Koshis. Instrumentos de madeira com um cristal que toca em metais e produz sons.	- Relaxamento físico conduzido com som de *koshis.* Meditação com estímulo ao campo sensorial e energético, visualizações de imagens da natureza: praia, mar, serra, céu azul, árvores e flores.

Reflexão

As alunas realizam o trabalho de análise da fusão entre as duas técnicas somáticas. Trabalham em grupo e analisam os benefícios e algumas alunas referem que sentem evoluções desde o inicio do processo até agora, nomeadamente as alunas F, I e E. Referem sentir mais controle, estabilidade e foco.

Como aula do 1º período, foi realizada uma pequena conversa/resumo sobre o processo de trabalho, sensações e resultados observados individualmente. As alunas identificam-se mais com o som dos *Koshis* para as meditações. Valorizam a individualidade de cada aluna e observam como é importante a evolução pessoal e coletiva. Referem que gostam do momento de acalmia que se realiza sempre no final de cada aula.

14ª Aula

Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E

Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: A aula foi reservada para revisão das aprendizagens.

14ª Aula Participação acompanhada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	4	4	3	3	4	4	4
B	2	3	2	3	2	2	3	2	3
C	3	2	3	3	3	3	3	2	3
D	4	3	3	3	3	3	4	4	3
E	4	4	4	3	4	3	4	4	4
F	4	4	4	4	4	3	4	4	4
G	4	4	4	4	4	3	5	3	4
H	3	2	3	3	3	2	3	3	3
I	4	4	3	4	4	4	5	4	4
J	4	3	3	4	4	4	4	3	4
L	4	4	4	4	4	4	4	4	4
M	4	4	3	3	4	4	4	4	4

Apêndice E- 3ª Aula Técnica

ESCOLA VOCACIONAL DE DANÇA DAS
CALDAS DA RAINHA

TÉCNICAS DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

Aula de T. Contemporâneo 5ºAno 3ªAula Preparação de Exame

2020/2021

Objectivo: Consolidação de conteúdos. Trabalhar versatilidade técnica e artística. Projeção espacial. Articulação das valências das técnicas somáticas *Hatha Yoga* e TDCont.
Aula apresentada por: Professora Sofia Inácio

Planificação Lecionação Autónoma
5 aulas: 15ªAula/19ªAula
(2º Gráfico)
Playlist spotify:
https://open.spotify.com/playlist/4fSdiJHJrJ7Hw6xHziphfx

***Walks* e *Runs*:** *Runs, roll down*, prancha e *roll´s* diversos nas diferentes direções, frente, lados e atrás.
Música: *Omat Odat; Swing; Struggle for Pleasure*
P.I.- Pernas paralelas e braços caídos ao longo do corpo

Andares pelo espaço com exploração de direções, níveis e planos, com respiração integrada, visão periférica ativada.
Follow the leader, seguir mutuamente um colega. Grupos de 3 ou 4 alunas.
Passos de deslocação: *monkeys; slides* e passos de transição diversos.

Across the space*: Monkeys front e back*
Música: *Single foot arch springs, Kevin Sport*
P.I.- Pernas paralelas e braços caídos ao longo do corpo

1-3 Monkey front 4-6 monkey front atravessar a sala na lateral

Slide front com develope

1-3 slide dir 4-6 slide esq. do fundo da sala até à frente

Tesouras

Música: O pastor, Madredeus

P.I.- Pernas paralelas e braços caídos ao longo do corpo

1-2 *circle of the leg dir e esq saltado* com apoio na barra

% repetições várias

No centro

1-2 *circle of the leg* dir e esq saltado com apoio na barra

3 dois passos 4 *fall 4ªP* com braços que suspendem o peso 5 cruza perna que está atrás 6-8 *kick develope* e saí

% outro lado

Sequência de Passos Viajados: vela, slide jump, cambalhota atrás sobre ombro, fall para ombro, bounces e pitch

Música: *This is the day, The The,*

P.I.- Primeira posição c/ braços caídos ao longo do corpo

1-2 Deep knee em dehors braços por fora mãos em cima juntam

3-4 vira pela dir 5-6 enrola costas no chão perna esq alongada frente e dir fletida com joelhos juntos,

7-8 senta e alonga em triângulo sobre dir braço esq alonga

1 passo dir e cruza 2-4 *slide jump 5-6 slide jump* encolhe cabeça dir, *7-8* pirâmide

1-2 rond perna dir em *attitude,* 3 fecha 4 roda no rabo 5 explode 6 fecha ao centro 7-8 Cambalhota sobre o ombro dir termina com pernas esticadas

1-2 push e volta pelas costas *3-4 apoia no joelho e respira com pé e mão dir fora na diagonal 5-6 fall no ombro esq e fica com duas pernas esticadas em 2ªP 7 desenrola ao chão 8 roll sentado e recupera para o eixo*

1-2 passo esq e dir para *rise* paralelo *3-6 bounce* e 2º com *hop, 7-8* Passo esq *Pitch* (com volta) 1 recupera tronco *rise 2 chasse turn retire com tilt e braços alongados 3-4 muda de perna 5-8 Big circle of the leg of the floor (turn),* corre para sair.

Triplets com walks e tilts

Música: *Les ballerines, Gérard Torikian*

P.I. *brushe front* braços em ½ segunda

1-3 triplet dir, 4-6 triplet esq

% com port de brás e turn

1-6 Tilt dir de perfil 2x ou até sair para a lateral

Bull turn

Música: Batida perfeita, Marcelo D2

P.I. pés juntos com flexão das pernas, braços ao longo do corpo

Repetição do *bull turn* saltado para melhoria mecânica

Strike e fuette

Música: *Satisfaction, The Rolling stones*

P.I. *brushe front* braços em ½ segunda

2 passos *fuette arabesque* saltado e passo *strike, fuette* com braço que atira, atravessa o espaço com *leap por battement*

Leaps

Música: *Satisfaction, The Rolling Stones*

P.I. *brushe front* braços em ½ segunda

1 *Leap por batement* 2 passo 3 *leap por batement* 4 passo *Monkey* ½ volta e *bull turnp*

Bells

Música: Rapto, Divan Gattamorta

P.I. *brushe front* braços em ½ segunda

1-2 Prep esq. com *battement side*

Bell com leap

1e bell esq, 2e bell dir 3-4 2 passos 5-8 2 *leaps por develope* com atitude atrás

Músicas: Samba e Amor; Opening; O método; Trouvaille

Asanas:

Ardho Muka shvanasana, postura do cão virada para baixo
Tadasana, postura da montanha
Introdução de ***Surya Namaska*****,** saudação ao sol.
Pinos contra a parede e sem apoio
Kakkasana, postura do corvo.
Shirsasana invertida sobre a cabeça
Navasanna**,** Postura do barco.
Setubandhasana*,* postura da ponte

Pranayamas:

Surya Bheda*,* respiração alternada pelas narinas
Ujjaye, respiração do som do mar

Relaxamento:
Meditação, respirações orientadas e visualizações

Apêndice F- Diário de Bordo/Grelha de Observação

(Lecionação Supervisionada, **fase 1**)

15ª Aula **Diário de Bordo**	
Data- 06-01-2021 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** 1 EVDCR	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados - Andares pelo espaço com exploração de direções, níveis e planos, com respiração integrada, visão periférica ativada. **-** *Runs, roll down*, prancha e *roll´s* diversos nas diferentes direções, frente, lados e atrás. - *Follow the leader,* seguir um colega. Grupos de 3 ou 4 alunas. - Junção de *monkeys; slides* e passos de transição diversos. - *Ardho Muka shvanasana* - Introdução de *Surya Namaska A*, saudação ao sol. - Kakkasana, postura do corvo. - *Shirsasana* invertida sobre a cabeça.	**Estratégias aplicadas** - A professora refere que o uso da respiração é essencial para a resposta corporal mais eficaz, o uso do olhar e visão periférica é substancial para reagir prontamente a qualquer solicitação ou mudança de direção nas deslocações. - A professora propõe quatro grupos divididos em 1 e 2 para permitir que um grupo observe, espalhados de uma forma dispersa e outro grupo use o espaço e contorne as colegas paradas aleatoriamente. É pedido para serem mais criativas no uso de diversas dinâmicas. - A pedido da professora abrandam o ritmo e param numa direção a sua escolha, enrolam o tronco abraçam as pernas e relaxam o pescoço, transitam naturalmente para a técnica *Yoga* e realizam as restantes propostas calmamente. - A professora organiza o espaço e vira as alunas para a parede do fundo da sala onde não há espelho, refere os *bandas,* contrações corporais com o sentido de potenciar a energia do *prana,*

- *Navasanna*- Postura do barco. - *Setubandhasana*- postura da ponte	*udyana banda* recolhimento do umbigo e *mula banda* recolhimento do períneo da técnica somática *Yoga.* - Foi introduzida *Surya Namaskar A* e explicada cada posição e respiração correspondente. - Nos *asanas* seguintes a professora orienta as alunas corrigindo verbalmente quando necessário e exemplificou todas as posições. - Foi incentivada a experimentação e permanência nas posturas no sentido da promoção da força, equilíbrio e concentração.
- Meditação/Relaxamento conduzido.	- Foi relembrado o uso dos *bandas* na execução dos *asanas*. - A meditação é orientada com exercícios de visualização da respiração até às extremidades do corpo. - No final da aula a professora incentiva o debate sobre o que foi trabalhado, a respiração em simultâneo com os movimentos e a velocidade de execução dos mesmos.

Reflexão

Observou-se que as alunas já se encontravam mais soltas ,alerta para todas as direções, já não se encontravam muito preocupadas com o que vão fazer, mas sim com a forma como sentem os movimentos e as decisões que tomam a cada segundo. Observa-se igualmente que a repetição permite que as jovens bailarinas ganhem mais confiança, o peso do seu corpo está bem distribuído pelo chão, o movimento é fluído e ligado, a respiração consciente está presente e já não é necessário fazer referência, a expressão facial suaviza e leveza do movimento emana dos corpos das alunas. Como última proposta em simultâneo realizaram com menos espaço e juntaram tudo o que foi trabalhado. As alunas manifestaram conforto em realizar as propostas e surgiram pequenos encontros de corpos que rapidamente foram solucionados. Observou-se que mesmo quando estes pequenos toques aconteceram as alunas reagiram com mais naturalidade, com um sorriso e uma solução/desvio/alteração de estratégia integrada nos seus corpos e mentes. O

exercício resultou muito positivo mas não foi possível prolongar muito tempo pois as alunas estavam de máscara e revelaram sinais de fadiga.

A saudação ao sol, *Surya Namaskar* A foi ensinada á turma com bastante facilidade e foi igualmente explicado que este exercício é muito completo, trabalha a concentração do aluno, ativa muscularmente vários segmentos em simultâneo e utiliza a respiração de uma forma muito consciente e intuitiva, deve ser executado sem recorrer ao espelho, promove a consciência física e emocional necessária a uma interiorização do movimento, promove o movimento conectado com a respiração e a fluência energética, quando abrem o peito inspiram, quando fecham o peito expiram. As indicações foram bem recebidas pelas alunas.

Ao terminar a aula é referida a importância da respiração durante a saudação ao sol e algumas alunas mencionam que o ritmo da respiração realizada foi muito lento, é lhes explicado que podem sempre fazer respirações mais rápidas até se tornar confortável fazer mais lentamente e que ao repetiram gradualmente vai-se tornar-se mais confortável. Salientou-se largamente que as alunas devem estar confortáveis na prática e que o *Yoga* é sempre para realizar sem violência ao corpo ou mesmo à pessoa, respeitando *ahimsa* a não violência.

15ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: O grupo de trabalho corresponde bem às propostas de exploração espacial. Os corpos estão mais disponíveis e as alunas abraçam as tarefas com mais empenho.

15ª Aula Lecionação supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	4	4	3	3	4	4	4
B	2	3	2	3	2	2	3	2	3
C	3	2	3	3	3	3	3	2	3
a D	4	3	3	3	3	3	4	4	3
E	4	4	4	3	4	3	4	4	4
F	4	4	4	4	4	3	4	4	4
G	4	4	4	4	4	3	5	3	4
H	3	2	3	3	3	2	3	3	3
I	4	4	3	4	4	4	5	4	4
J	4	3	3	4	4	4	4	3	4
L	4	4	4	4	4	4	4	4	4
M	4	4	3	3	4	4	4	4	4

Apêndice F,1- Diário de Bordo/Grelha de Observação

16ª Aula **Diário de Bordo**	
Data- 12-01-2021 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** ESRP	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados - Andares pelo espaço com exploração de direções, níveis e planos, com respiração integrada, visão periférica ativada. **-** *Runs, roll down*, prancha e *roll´s* diversos nas diferentes direções, frente, lados e atrás. - *Ardhamukha Svanasana*- cão com cabeça virada para cima - *Urdvamucka svanasana*- cão com cabeça virada para baixo - *Kakkasana*, postura do corvo com apoio na parede - *Across the space: Monkeys front e back* *-Across the space: Slide front* - *Tesoura: circle of the leg com apoio na barra e no centro, fall slide e kick develope*	**Estratégias aplicadas** - A aluna D partilha com as colegas que quando avança para as mãos o peso do corpo, o equilíbrio é mais facilmente realizado. - Correções e partilha entre as colegas. - Fortalecimento dos membros superiores. - Equilíbrio e potencia do *core*

- *Jete em rond* - *Surya Namaska*, saudação ao sol. - *Shavasana*, Meditação/Relaxamento conduzido.	- A professora organiza o espaço com três alunas divididas pelas quatro paredes da sala, e pelas quatro barras. As alunas vão usar a barra para realizarem esse deslocamento espacial do movimento que deveria ser realizado a pares mas que a pandemia condicionou esse contacto. Correções de alinhamento e execução técnica. Coordenação da respiração com o movimento. - Correções das colegas. - Adaptações necessárias para alunas com pequenas lesões. Respiração coordenada com as posturas. - A meditação é orientada com exercícios de visualização da respiração até às extremidades do corpo. *Koshi e ligação ao elemento água que é o som correspondente a esse instrumento.* - Conversa com as alunas e elaboração de uma ideia do Banco dos Pensamentos felizes.

Reflexão
A introdução da nova aula técnica decorre com normalidade e as alunas estão mais conscientes das valências da técnica somática do Yoga para promoverem a evolução técnica e artística na dança contemporânea.

16ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G

Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Boa execução técnica da aula. A aluna H não fez aula.

16ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	3	4	4	4	4	4	4	4
B	3	3	3	3	2	3	3	3	3
C	3	3	3	4	3	3	4	3	3
D	4	4	3	4	3	3	4	4	4
E	4	4	4	3	4	3	4	4	4
F	4	4	4	4	4	4	4	4	4
G	4	5	5	5	4	4	5	4	5
H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
I	4	4	4	4	4	4	5	4	4
J	4	3	3	4	4	4	4	3	4
L	4	4	4	4	4	4	5	4	4
M	4	4	4	3	4	4	4	4	4

Apêndice F,2- Diário de Bordo/Grelha de Observação

17ª Aula **Diário de Bordo**	
Data- 13-01-2021 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** EVDCR	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados - *Tadasana* com manipulação das ancas e bacia. Sobe dois braços e articula cabeça para os dois lados. - *Surya Namaskar A ,* saudação ao sol - *Kakkasana*, postura do corvo - S*hirshasana* com o apoio da parede - *Across the space: Monkeys front e back* *-Across the space: Slide front* *- Tesoura: circle of the leg com apoio na barra e no centro, fall slide e kick develope* *- Jete em rond* - *Shavasana*, Meditação/Relaxamento conduzido.	**Estratégias aplicadas** - A professora associa a respiração ao movimento da bacia e cintura pélvica. - Acompanha com correções e alinhamentos. - Alinhamentos e posições corretas para a execução dos *asanas e bandas* - Passagem dos exercícios técnicos com consciência na respiração.

	- A meditação é orientada com exercícios de visualização da respiração até às extremidades do corpo. *Koshi e ligação ao elemento água que é o som correspondente a esse instrumento.*

Reflexão
A aula decorre de forma tranquila e fluída, as alunas estão mais curiosas e disponíveis para experimentar coisas novas.

17ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Boa execução técnica da aula.

17ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	3	4	4	4	4	4	4	4
B	3	3	3	3	2	3	3	3	3
C	3	3	3	4	3	3	4	3	3
D	4	4	3	4	3	3	4	4	4
E	4	4	4	3	4	3	4	4	4
F	4	4	4	4	4	4	4	4	4
G	4	5	5	5	4	4	5	4	5
H	-	-	-	-	-	-	-	-	-

I	4	4	4	4	4	4	5	4	4
J	4	3	3	4	4	4	4	3	4
L	4	4	4	4	4	4	5	4	4
M	4	4	4	3	4	4	4	4	4

Apêndice F,3- Diário de Bordo/Grelha de Observação

18ª Aula **Diário de Bordo**	
Data- 19-01-2021 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** ESRP	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados - Visionamento do bailado *Queens* do coreógrafo *Ohad Naharin.* -*Shirsasana* invertida sobre a cabeça com apoio na parede - Introdução de sequência de passos Viajados: Deep Knew bend, slide jump, cambalhota e fall ombro. - *Across the space: Monkeys front e back*	**Estratégias aplicadas** - A professora explica a estrutura do bailado composto por solos que vão aprender separadamente. Contextualização do trabalho do coreografo. - Uso da parede como apoio para construir e fortalecer o corpo, relembrar que a cabeça não suporta nenhum peso. As colegas ajudam-se entre si a colocar os pés apoiados na parede. - A professora introduz sequência e explica os conteúdos novos e forma de execução. - Reforço da articulação das técnicas abordadas, coordenação do trabalho de acordo com o fortalecimento físico através dos *asanas*.

-Across the space: Slide front *- Tesoura: circle of the leg com apoio na barra e no centro, fall slide e kick develope* *- Jete em rond* - *Shavasana*, Meditação/Relaxamento conduzido.	- Passagem dos exercícios técnicos com consciência na respiração em coordenação com o movimento. - Boa evolução na execução técnica. - A meditação é orientada com exercícios de visualização da respiração até às extremidades do corpo. *Koshi e ligação ao elemento água que é o som correspondente a esse instrumento.*

Reflexão
As alunas apresentam uma atitude mais proactiva e revelam maior disponibilidade para novos conhecimentos, estão mais descansadas após o período da pausa letiva. Reconhecem os benefícios alcançados com o reforço do trabalho do *yoga*.

18ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Boa execução técnica da aula.

18ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	4	3	4	5	4	4	4	4	4
B	3	3	3	3	3	3	4	3	3
C	3	3	3	4	3	3	4	3	3
D	4	4	4	4	3	3	5	4	4
E	4	4	4	4	5	4	4	4	5
F	4	4	4	4	5	4	4	4	4
G	4	5	5	5	4	4	5	4	4
H	3	3	3	3	4	3	4	3	3
I	4	5	4	4	4	4	5	4	5
J	4	3	4	4	4	4	4	4	4
L	4	4	5	5	4	4	5	4	5
M	4	4	4	4	5	4	5	5	5

Apêndice F,4- Diário de Bordo/Grelha de Observação

19ª Aula **Diário de Bordo**	
Data- 20-01-2021 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** EVDCR	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto

Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- Visionamento do bailado *Queens* do coreógrafo *Ohad Naharin.*	- A professora explica a estrutura do bailado que são solos que vão aprender separadamente. Contextualização do trabalho do coreografo.
-*Fall* sobre ombro/ S*arvangasana* invertida sobre os ombros, vela	- Uso da parede como apoio para construir e fortalecer a *fall* sobre o ombro, fortalecer o corpo com a vela sobre os ombros. - Analise do movimento e uso do peso contra a parede, a professora apela ao virtuosismo da execução técnica. Trabalho autónomo.
- Sequência de passos Viajados: Deep Knew bend, slide jump, cambalhota e fall ombro.	- Reforço das aprendizagens. Trabalho autónomo.
- *Across the space: Monkeys front e back* -*Across the space: Slide front* - *Tesoura: circle of the leg com apoio na barra e no centro, fall slide e kick develope* - *Jete em rond*	- Passagem dos exercícios técnicos com consciência na respiração.
- S*hirshasana* com o apoio da parede	
- *Shavasana*, Meditação/Relaxamento conduzido.	- A meditação é orientada com exercícios de visualização da respiração até às extremidades do corpo. *Koshi e ligação ao elemento água que é o som correspondente a esse instrumento.*

Reflexão

As alunas apresentam uma atitude mais proactiva e revelam maior disponibilidade para novos conhecimentos, estão mais descansadas após o período da pausa letiva. Revelam boas evoluções ao nível do uso da respiração com o movimento.

19ª Aula

Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Boa execução técnica da aula. As alunas apresentam-se uma boa evolução e entrega ao projeto.

19ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	4	3	4	5	4	4	4	4	4
B	3	3	3	3	3	3	4	3	3
C	3	3	3	4	3	3	4	3	3
D	4	4	4	5	3	3	5	4	4
E	4	4	4	4	5	4	4	4	5
F	4	4	4	4	5	4	4	4	4
G	4	5	5	5	4	4	5	4	5
H	3	3	3	3	4	3	4	3	3
I	4	5	4	5	4	4	5	4	5
J	4	3	4	4	4	4	4	4	5
L	4	4	5	5	4	4	5	5	5
M	4	4	4	4	5	4	5	5	5

Apêndice G- 4ªAula Técnica

ESCOLA VOCACIONAL DE DANÇA DAS
CALDAS DA RAINHA

TÉCNICAS DE DANÇA CONTEMPORÂNEA
Aula de T. Contemporâneo 5ºAno 4ªAula (On line)

2020/2021

Objectivo: Adaptação dos conteúdos e programa da disciplina ao formato on line. Articulação das valências das técnicas somáticas *Hatha Yoga* e TDCont. Reportório do coreógrafo *Ohad Naharin.*

Aula apresentada por: Professora Sofia Inácio

Planificação Lecionação Autónoma
10 aulas 20ªAula/29ªAula
(3º Gráfico)

Playlist Spotify
https://open.spotify.com/playlist/5cNNMu71mnOsnw1ZTmn1ZF?si=_PbAIVf8T0m47VyEUmp4Iw

SIDE CONTRACTION: *Hinge*, *figures of eight*
(Adaptação ao espaço das alunas)
Música: *Lacuna, Michaela Wissen*
P.I.- Pernas paralelas e braços caídos ao longo do corpo

1-2 *curve front* cm braços a cruzar na frente, 3-4 retorna ao eixo abre braços ao longo do corpo
1 *curve front* cm braços a cruzar na frente, 2 retorna ao eixo abre braços ao longo do corpo, 3-4 % repete
5-6 *side contration* de perfil 7-8 abre *chasse* 2ªP com braços ao lado em frente

1-2 *side contration* de perfil 3-4 *Hinge* 5 costas ao chão 6-8 roll para trás com pernas alongadas

1-4 levanta e coloca 1ªP braços prep. *Figures of Eight* esq. em cima

5-6 *figures of eight* dir 7-8 % esq 1-2 % dir 3-4 % *lunge side dir*

5-6 % esq 7-8 % *lunge side dir*

1-2 *figure of eight com passe 3-4 % lunge side dir*

5-6 *figure of eight com passe 7-8 % lunge side dir*

1 *spiral back,* muda em bloco, 2-8 *roll* para a frente e coloca pernas paralelas

% Repete outro lado

SITING FALL: *swing legs e contrations, helicoptero*

(Adaptação ao espaço das alunas)

Música*: Double D, Danny Cudd*

P.I.- Inicia o movimento com corrida lateral

1-5 corre 6 passo esq, 7-8 *siting fall* enrolada e roda até ficar de frente,

1-2 *swing leg* e lança mesmo braço da perna esq, 3-4 *swing leg* e lança mesmo braço da perna dir 5-6 *swing leg* esq deita de perfil e braço passa por cima da cabeça*,* 7-8 *swing leg* dir deitado

1-4 lança perna esq e helicóptero termina diagonal sentado nos calcanhares, 5-8 roll para diagonal e termina com pé esq encaixado no calcanhar dir.

1-2 *contration* deita ar fora, 3-4 *release* enche peito de ar,

5-6 *contration* deita ar fora, 7-8 *release* enche peito de ar

1-2 alonga tronco atrás sobre mão esq e olhar na diagonal ascendente, 3-4 *contration* e volta à posição inicial,

5-6 alonga tronco atrás sobre mão esq e olhar na diagonal ascendente, 7-8 *contration* e volta à posição inicial

1-2 *develope perna dir turn out*, 3-4 *envelope*, 5-6 *develope perna dir turn out*, 7-8 *envelope,1-2* senta de perfil*, spiral back* e lança braços 3 *roll back*, 4 recupera vertical 5-8 para sair com corrida

% mesmo outro lado

SEQUÊNCIA DE PASSOS VIAJADOS:

(Adaptação ao espaço das alunas)

Música: *This is the day, The The*

P.I.- 1ªP, braços caídos ao longo do corpo

1-2 Grand plié em dehors braços por fora mãos em cima juntam
3-4 vira pela dir 5-6 enrola costas no chão perna esq alongada frente e dir fletida com joelhos juntos,
7-8 senta e alonga em triângulo sobre dir braço esq alonga
1 passo dir e cruza 2-4 *slide jump 5-6 slide jump* encolhe cabeça dir, *7-8* pirâmide
1-2 rond perna dir em *attitude,* 3 fecha 4 roda no rabo 5 explode 6 fecha ao centro 7-8 Cambalhota sobre o ombro dir termina com pernas esticadas
1-2 push e volta pelas costas *3-4 apoia no joelho e respira com pé e mão dir fora na diagonal 5-6 fall no ombro esq e fica com duas pernas esticadas em 2ªP 7 desenrola ao chão 8 roll sentado e recupera para o eixo*
1-2 passo esq e dir para *rise* paralelo *3-6 bounce* e 2º com *hop, 7-8* Passo esq *Pitch* (com volta) 1 recupera tronco *rise 2 chasse turn retire com tilt e braços alongados 3-4 muda de perna 5-8 Big circle of the leg of the floor (turn),* corre para sair.

SEQUÊNCIA DE ADÁGIO: *deep knee bend c/ tilt,* pino*, leg extension c/ tilt, pitch, strike down, pleading*
(Adaptação ao espaço das alunas)
Música: Monsoons, Johannes Bornlof
P.I. 1ªP com braços ao longo do tronco

1-2 *grand plié com tilt* esq e braço esq que sobe a cima da cabeça, 3-4 mantém pernas e tilt ao lado dir muda braço dir em cima esq em baixo, 5 esq avança e pino com passe, dir em cima *esticada turn back 6 slide à volta termina de frente*
7 passe turn out (turn en dehors), 8 abre *chasse* 2ªP, braços ao lado
1-2 *lunge front* com braço esq em cima, 3 *passe* paralelo 4 fica em *plié e curve front*
5 *develope front*, braços *arabesque* e tronco *off balance back, 6 pitch 7* troca de perna *strike down* com braços abrem pela 2ªp e juntam em cima da cabeça e deita de perfil 8 fica
1 pleading joelhos para trás*, 2 abre 4ªP turn around the back, 3-4* volta ao eixo*, 5-6 turn around the back* completo, troca de lado e levanta com *travelling step,* deslocação do peso sobre as mãos, recupera verticalidade com peq. passos
% outro lado

Bull Turn
(Adaptação ao espaço das alunas)
Música: Batida perfeita, Marcelo D2

P.I.- Pernas paralelas e braços caídos ao longo do corpo

Repetição do *bull jump* para melhoria mecânica

TESOURAS, *circle of the leg* dir e esq, *fall* 4ªposição, *kick develope*
(Adaptação ao espaço das alunas)
Música*:* Pomar das Laranjeiras, Madredeus
P.I.- Pernas paralelas e braços caídos ao longo do corpo

1-2 *circle of the leg* dir e esq saltado com apoio na barra
3 dois passos 4 *fall 4ªP* com braços que suspendem o peso 5 cruza perna que está atrás 6-8 *kick develope* e saí
% outro lado

Músicas: *Savasana, Kai Franz; Root Chakra, Dean Evenson*

<u>*Asanas:*</u>
***Surya Namaska*,** saudação ao sol.
Uttanasana*, flexão frente*
Urdhavamucka svanasana, cão cabeça para cima
Dhanurasana*,* arco
Rajakapotasana*,* pombo
Urdhva dhanurasana*, r*oda
Ardho Muka shvanasana, postura do cão virada para baixo
***Kakkasana*,** postura do corvo
Bakasana, variante com uma perna esticada.
Virkshasana, árvore
Sarvangasana, vela
Halassana, arado
***Matsyasana*,** peixe
Janushirsasana*,* flexão frente com joelho dobrado
Shirsasana invertida sobre a cabeça.
<u>Pranayamas:</u>
Surya Bheda, respiração alternada
<u>Relaxamento:</u>
Meditação, sons de *Koshi*; respirações guiadas.

Apêndice H- Diário de Bordo/Grelha de Observação

(Lecionação Supervisionada, **fase 2**)

20ª Aula **Diário de Bordo** **(1ª aula on-line)**

Data- 09-02-2021 **Duração da aula-** 60 minutos **Estúdio-** Aula Zoom	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- Aquecimento pelo espaço, exploração de níveis com passos de transferência de peso. - Sequência de Passos Viajados, *Bounces e Pitch*, 2 lados. - *Side contraction, Hinge*, *figures of eight*, 2 lados. - *Surya namaskar* 1 volta (dir e esq) saudação ao sol - *Uttanasana- flexão frente* - *Urdhavamucka svanasana-* cão cabeça para cima	- A professora estagiária explicou as condições e alterações à prática letiva nas aulas on-line. - Atribuição a duas alunas da responsabilidade de demonstrar cada exercício. - Correções e adaptações ao espaço na casa de cada aluno. Sugestão de usar joelheiras nos ombros para trabalhar a *fall* sem se magoarem. - Introdução de novo exercício de *side contration e figures of eifgt.* Explicação e detalhes da execução técnica. - A professora conduz o alongamento recorrendo a posturas do yoga e o relaxamento é feito com pernas apoiadas na parede. Correções individualizadas e gerais.

- *Dhanurasana*- arco - *Rajakapotasana*- pombo - *Urdhva dhanurasana*- roda - Relaxamento com pernas apoiadas na parede.	

Reflexão
A aula decorreu com tranquilidade mas as alunas revelaram alguma frustração por não conseguirem dançar como estavam habituadas no estúdio da escola, estão limitadas no espaço, na qualidade do chão e na audição do apoio áudio da aula. Revelam uma abordagem ao movimento através da forma A aula termina com as alunas com as pernas abertas contra a parede.

20ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: As alunas encontram-se na fase de adaptação do trabalho ao espaço das suas casas. Revelam uma abordagem ao movimento através da forma.

.

20ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	3	3	3	4	3	3	4
B	2	2	1	1	1	2	2	1	2
C	2	2	3	2	2	2	2	1	2
D	3	2	2	2	2	2	2	1	2
E	3	2	3	3	3	3	2	3	3
F	3	3	2	3	3	2	3	2	3
G	3	3	2	2	2	2	3	2	2
H	1	2	2	1	1	1	2	1	2
I	3	2	3	3	2	2	2	2	2
J	3	2	3	2	3	2	3	3	3
L	3	3	3	3	3	2	3	3	3
M	2	3	3	3	2	2	2	2	2

Apêndice H,1- Diário de Bordo/Grelha de Observação

21ª Aula **Diário de Bordo** **(2ª aula on-line)**

Data- 10-02-2021 **Duração da aula-** 60 minutos **Estúdio-** Aula Zoom	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Side contraction, Hinge*, *figures of eight*, 2 lados.	- A professora estagiária pede ajuda às duas alunas responsáveis pelo primeiro exercício de *side contration e figures of eight* para marcar e relembrar os alinhamentos e correções. - Explicação e detalhes da execução técnica.
- *Siting fall, swing legs e contrations.* 2 lados	- Na introdução do novo exercício de *siting fall, swing leg e contrations* a professora reforça a importância de usarem o sentido do espelho para não se enganarem no lado do corpo o usar. Reforça o desafio da lecionação á distância e todas as aprendizagens imediatas.
- Sequência de Passos Viajados, *Bounces e Pitch*, 2 lados.	- Correções e propostas de utilização de diferentes frentes da sala para potenciarem a dimensão do espaço disponível para cada aluna usar. Alinhamentos e correções técnicas no sentido de aperfeiçoar tecnicamente o exercício.
- *Matsyasana*- peixe	- A professora conduz o alongamento recorrendo a uma almofada para executar as posturas do yoga, reforça a importância do foco num ponto na

- *Janushirsasana*- flexão frente com joelho dobrado - *Kakasana*- corvo - Virabradasana I- guerreiro I - *Balasana*- criança	linha dos olhos. Correções, alinhamentos individualizados e gerais. - O relaxamento acontece na posição da criança

Reflexão
A aula decorre com tranquilidade mas as alunas revelam alguma frustração por não conseguirem dançar como estavam habituadas no estúdio da escola, estão limitadas no espaço, na qualidade do chão e na audição do apoio áudio e vídeo da aula. Revelam uma abordagem ao movimento através da forma. A professora apercebe-se que as explicações mais demoradas não resultam muito positivas porque a atenção das alunas é desviada do computador e dispersa para outras solicitações nas suas casa. O foco de atenção é dificultado por não se encontrarem presencialmente em estúdio com os colegas e professora.

21ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: O nível de motivação das alunas é baixo, observam-se muitas limitações à execução das propostas embora algumas alunas revelem uma excelente compreensão e adaptabilidade na resposta física. São um grupo muito exigente com o seu trabalho e denota-se alguma frustração pela limitação de espaço.

21ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	3	3	3	4	3	3	4
B	2	2	1	1	1	2	2	1	2
C	2	2	3	2	2	2	2	1	2
D	3	2	2	2	2	2	2	1	2
E	3	2	3	3	3	3	2	3	3
F	3	3	2	3	3	2	3	2	3
G	3	3	2	2	2	2	3	2	2
H	1	2	2	1	1	1	2	1	2
I	3	2	3	3	2	2	2	2	2
J	3	2	3	2	3	2	3	3	3
L	3	3	3	3	3	2	3	3	3
M	2	3	3	3	2	2	2	2	2

Apêndice H,2- Diário de Bordo/Grelha de Observação

22ª Aula **Diário de Bordo** **(3ª aula on-line)**

Data- 16-02-2021 **Duração da aula-** 60 minutos **Estúdio-** Aula Zoom	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Side contraction, Hinge*, *figures of eight*, 2 lados. - *Siting fall, swing legs e contrations.* 2 lados - Sequência de Passos Viajados, *Bounces e Pitch*, 2 lados. - Sequência de Adágio: *deep knee bend c/ tilt,* pino*, leg extension c/ tilt, pitch, strike down, pleading.* - *Kakasana*- corvo - *Bakasana*- variante com uma perna esticada.	- A professora pede para pensarem no alinhamento corporal e na força produzida no centro do corpo e enviada para as extremidades. - Explicação e detalhes da execução técnica. - No sentido do reforço da lecionação á distância as correções individuais são enfatizadas para que as alunas entendam que mesmo com limitações o olhar da professora é certeiro e observa o esforço individual. - Na introdução do exercício procurou-se exemplificar bem e pausadamente para que nenhum pormenor escape aos olhos das alunas. Procurar a elasticidade do movimento utilizando a respiração em simultâneo para auxiliar. - Reforçou a importância de finalizar um exercício e para por uns segundos como se coloca-se um ponto final no discurso. - A professora conduz o alongamento recorrendo a posturas do yoga, reforça a importância do foco

- *Virkshasana*- árvore - *Sarvangasana*- vela - *Halassana*- arado - *Surya Bheda*- respiração alternada - Meditação- sons de *Koshi*.	num ponto na linha dos olhos e da ligação com a respiração calma e consciente. - O relaxamento acontece na posição do cadáver

Reflexão

A aula decorre com tranquilidade e as alunas estão mais alerta por esta aula ser no período da manhã e não estarem muito cansadas. A professora alerta para a importância dos alinhamentos e devido ao facto de não terem espelho para se corrigir a postura e alongamento corporal deve estar sempre presente.

Nesta aula houve um reforço da necessidade de trabalhar a conexão entre a respiração e o movimento, pois esta estava a perder-se.

A utilização do foco neste contexto de trabalho á distância fica reduzida pois existe a necessidade de olhar constantemente para o ecrã do computador e seguir a aula compromete a direção do olhar ao nível dos olhos.

As alunas sentem-se bem no relaxamento e gostaram dos *Koshis* instrumentos usados na meditação.

22ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: A aula decorre com bom ritmo e as alunas demonstraram mais concentração e dinâmica em aplicar correções. A aluna B não fez aula por se encontrar indisposta.

22ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A A	3	2	3	3	3	4	3	3	4
B	-	-	-	-	-	-	-	-	-
C	2	2	3	2	3	2	2	1	2
D	3	2	2	3	3	2	2	1	2
E	3	2	3	3	3	3	2	3	3
F	3	3	2	3	3	2	3	2	3
G	3	3	2	3	2	3	3	2	2
H	2	2	2	2	2	1	2	1	2
I	3	2	3	3	3	2	3	2	2
J	3	2	3	2	2	2	3	3	3
L	3	3	3	3	3	2	3	3	3
M	3	3	3	3	3	2	3	2	3

Apêndice H,3- Diário de Bordo/Grelha de Observação

23ª Aula **Diário de Bordo** **(4ª aula on-line)**

Data- 17-02-2021 **Duração da aula-** 60 minutos **Estúdio-** Aula Zoom	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Side contraction* - *Siting fall* - Sequência de Passos Viajados - Sequência de Adágio - Aprendizagem de solo do bailado *Queens of Golum* de *Ohad Naharin*	- Na passagem dos exercícios já trabalhados nas aulas anteriores, a professora pede para pensarem no alinhamento corporal e na força produzida no centro do corpo e enviada para as extremidades. - Após o visionamento do solo surgiu a proposta de aprendizagem em grupo do material coreográfico de um solo. Valorizou-se bastante o uso da respiração como potenciador do movimento e intensificador na projeção espacial do mesmo.

Reflexão
As alunas apresentam sinais de cansaço físico e uma postura mais desconcentrada o que compromete o seu rendimento e concentração. Verifica-se que a aula no período da tarde é menos produtiva. A aprendizagem do reportório suscita curiosidade e interesse no grupo de trabalho e verifica-se que as alunas estão familiarizadas com esse método de trabalho mas no contexto do ensino@distância esse trabalho é mais difícil e pouco dinâmico.

23ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Nunca 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: A aula decorre com bom ritmo, com uma passagem corrida dos exercícios e aperfeiçoamento técnico dos mesmos.

23ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	3	3	3	4	3	3	4
B	-	-	-	-	-	-	-	-	-
C	2	2	3	2	3	2	2	1	2
D	3	2	2	3	3	2	2	1	2
E	3	2	3	3	3	3	2	3	3
F	3	3	2	3	3	2	3	2	3
G	3	3	2	3	2	3	3	2	2
H	2	2	2	2	2	1	2	1	2
I	3	2	3	3	3	2	3	2	2
J	3	2	3	2	2	2	3	3	3
L	3	3	3	3	3	2	3	3	3
M	3	3	3	3	3	2	3	2	3

Apêndice H,4- Diário de Bordo/Grelha de Observação

24ª Aula **Diário de Bordo** **(6ª aula on-line)**

Data- 24-02-2021 **Duração da aula-** 60 minutos **Estúdio-** Aula Zoom	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Side contraction* - *Siting fall* - Sequência de Passos Viajados - Sequência de Adágio - Sequência de Adágio(1º período) - Sequência de Centro (1º período)	- Algumas correções técnicas no sentido da melhoria da performance das alunas. A aluna L não fez aula e escreveu as correções e auxiliou a professora a esclarecer as colegas. - Utilização de posturas de *yoga* para facilitar a mecânica de alguns conteúdos programáticos da disciplina. -Reforço das aprendizagens através de adaptação ao espaço de trabalho das alunas, de duas sequências do 1º período. Foco nas adaptações incorporadas de forma individual.
- Aprendizagem do solo nº2 do bailado *Queens of Golum* de *Ohad Naharin.*	- Após o visionamento do solo a professora auxiliou o grupo de trabalho na aprendizagem do vocabulário coreográfico. Foram dadas algumas regras para aprender coreografia de um vídeo, devem espelhar o movimento que vêm, e perceber bem qual o lado do corpo que está envolvido no movimento para evitar aprender de forma errada e depois ter que mudar. Foi

	valorizado o uso da respiração e a imagética ajudou a perceber melhor as dinâmicas usadas no movimento.

Reflexão

O grupo de trabalho colabora com as propostas apresentadas e são de forma geral bastante trabalhadoras, mas este contexto de ensino online apresenta dificuldades ao nível da comunicação, velocidade de internet dispares e reuniões que não aguentam durante toda a aula. As alunas manifestam alguma frustração perante essas situações.

Perante algumas dificuldades em executar tecnicamente uma passagem através dos ombros, chamada de Hélicoptero por parte de duas alunas C e H, a professora sugere que pensem qual o *asana* que pode ajudar a atingir esse alongamento da coluna, as alunas pensam e em conjunto concluem que a postura de *Halasana*, o arado facilita a mecânica do movimento e amplitude da coluna, essa postura é mais uma vez trabalhado facilitando a aquisição de um conteúdo técnico da disciplina de TDCont.

O trabalho de repertório entusiasma as alunas que correspondem bem ás solicitações da professora. Embora surjam diversas dúvidas relativamente aos lados e direções do corpo. Neste caso a utilização do quadrado de Cecchetti é benéfico e utilizado durante as aulas.

24ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J

Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Pouco 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: O repertório estimula o trabalho das alunas.

24ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	3	3	3	4	3	3	4
B	2	2	2	4	2	2	3	2	3
C	3	2	3	3	3	2	3	1	2
D	3	4	3	4	3	2	3	2	3
E	4	3	4	3	4	4	3	3	4
F	3	4	3	4	3	3	4	4	4
G	3	4	3	4	2	3	4	3	3
H	2	2	2	2	2	1	2	1	2
I	3	3	4	4	3	3	4	3	3
J	4	3	4	3	3	3	3	4	3
L	4	4	3	4	3	3	4	4	4
M	4	4	3	3	3	2	3	2	3

Apêndice H,5- Diário de Bordo/Grelha de Observação

25ª Aula **Diário de Bordo** **(7ª aula on-line)**

Data- 02-03-2021 **Duração da aula-** 60 minutos **Estúdio-** Aula Zoom	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados - *Surya Namaskar* (saudação ao sol) 5 repetições - *Side contraction* - *Siting fall* - Sequência de Passos Viajados - Sequência de Adágio	**Estratégias aplicadas** - Intenção da respiração fluída e contínua. - A professora incentiva à escolha de uma parceira para corrigir o exercício do *siting fall,* uma colega realiza o exercício e a outra observa na tela do seu computador e depois trocam, trabalham em equipa e são incentivadas as críticas e correções construtivas nas melhorias técnicas de cada aluna. A observação e verbalização das melhorias são uma estratégia de valorização da evolução e perceção do trabalho de cada aluna da turma.

Reflexão
Ao realizar a saudação ao sol no início da aula gerou-se uma energia pranica e consciente em cada aluna, o fluxo da energia e as sensações são estimuladas para o momento presente com o objetivo de colocar as bailarinas focadas nas tarefas de interpretar o movimento dançado. O grupo de trabalho recebeu com agrado a proposta de se observarem e corrigirem mutuamente. Observa-se um maior empenho na realização do exercício.

25ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Pouco 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: *Surya Namaskar* 5 repetições no inicio da aula, criou maior fluxo energético nas bailarinas e as tarefas decorreram com tranquilidade e empenho. As alunas corrigiram-se mutuamente no exercício de *siting fall*, foi trabalhada a autonomia. A aluna M encontra-se lesionada no pé e o seu trabalho está condicionado.

25ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	3	3	3	4	3	3	4
B	2	2	2	4	2	2	3	2	3
C	3	2	3	3	3	2	3	1	2
D	3	4	3	4	3	2	3	2	3
E	4	3	4	3	4	4	3	3	4
F	3	4	3	4	3	3	4	4	4
G	3	4	3	4	2	3	4	3	3
H	2	2	2	2	2	1	2	1	2
I	3	3	4	4	3	3	4	3	3
J	4	3	4	3	3	3	3	4	3
L	4	4	3	4	3	3	4	4	4
M	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Apêndice H,6- Diário de Bordo/Grelha de Observação

26ª Aula **Diário de Bordo** **(8ª aula on-line)**

Data- 03-03-2021 **Duração da aula-** 60 minutos **Estúdio-** Aula Zoom	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados - *Side contraction* - *Siting fall* - Sequência de Passos Viajados - Sequência de Adágio -Solo nº2 Queens of Gollum	**Estratégias aplicadas** - Intenção da respiração fluída e contínua. - Correções técnicas dos exercícios. - Divisão da turma em dois grupos e continuação do trabalho de correção das colegas. - Instruções para complementar a ligação das técnicas. - Revisão dos asanas trabalhados no sentido de aperfeiçoar o movimento das sequências de passos viajados e adágio.

Reflexão
Continuação do trabalho de correção entre as colegas. As correções são bastantes perspicazes e as colegas empenham-se em realizar muito bem os exercícios. A aprendizagem do solo revela bastante empenho das alunas.

26ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C

Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Pouco 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: As alunas corrigiram-se mutuamente nas sequências de passos viajados e de adágio, foi trabalhada a autonomia. A aluna A assistiu à aula por apresentar dores nas costas.

26ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	-	-	-	-	-	-	-	-	-
B	2	2	2	4	2	2	3	2	3
C	3	2	3	3	3	2	3	1	2
D	3	4	3	4	3	2	3	2	3
E	4	3	4	3	4	4	3	3	4
F	3	4	3	4	3	3	4	4	4
G	3	4	3	4	2	3	4	3	3
H	2	2	2	2	2	1	2	1	2
I	3	3	4	4	3	3	4	3	3
J	4	3	4	3	3	3	3	4	3
L	4	4	3	4	3	3	4	4	4
M	4	4	3	3	3	2	3	2	3

Apêndice H,7- Diário de Bordo/Grelha de Observação

27ª Aula **Diário de Bordo** **(9ª aula on-line)**

Data- 09-03-2021 **Duração da aula-** 60 minutos **Estúdio-** Aula Zoom	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Surya Namaskar,* saudação ao sol(5 repetições)	- Intenção da respiração fluída e contínua.
- *Side contraction* - *Siting fall* - Sequência de Passos Viajados - Sequência de Adágio - Sequência de Adagio (1º período)	- Passagem dos exercícios - Divisão da turma em dois grupos e continuação do trabalho de correção das colegas. - Explicação sobre a tarefa de contemporâneo/yoga a realizar próxima aula, análise do movimento e referência aos *asanas* usados para fortalecer o movimento e realizarem tecnicamente o exercício.

Reflexão
Continuação do trabalho de correção entre as colegas. As correções são bastantes perspicazes e as colegas empenham-se em realizar muito bem os exercícios. Descrição da tarefa de contemporâneo/*yoga* para realizarem em tempo de aula.

27ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Pouco 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: As correções entre colegas são bastantes perspicazes e as alunas empenham-se em realizar muito bem os exercícios.

27ª Aula Lecionação Autónoma

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	3	3	3	4	3	3	4
B	2	2	2	4	2	2	3	2	3
C	3	2	3	3	3	2	3	1	2
D	3	4	3	4	3	2	3	2	3
E	4	3	4	3	4	4	3	3	4
F	3	4	3	4	3	3	4	4	4
G	3	4	3	4	2	3	4	3	3
H	2	2	2	2	2	1	2	1	2
I	3	3	4	4	3	3	4	3	3
J	4	3	4	3	3	3	3	4	3
L	4	4	3	4	3	3	4	4	4
M	4	4	3	3	3	2	3	2	3

Apêndice H,8- Diário de Bordo/Grelha de Observação

28ª Aula **Diário de Bordo** 2ª Observação via Zoom da Prof. Orientadora Amélia Bentes

Data- 10-03-2021 **Duração da aula-** 60 minutos **Estúdio-** Aula Zoom	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Surya Namaskar* (saudação ao sol) 5 repetições - *Side contraction* - *Siting fall* - Sequência de Passos Viajados - Sequência de Adágio - Tarefa 3 de criação de sequência de articulação de conteúdos e *yoga*	- Orientação da respiração fluída e contínua. - Passagem seguida dos exercícios técnicos. - Recolha de imagens da sequência escolhida para a Tarefa de contemporâneo/*yoga*. - Cada grupo mostrou o seu trabalho de articulação dos *asanas* e movimento da Tarefa 3 de composição coreográfica.

Reflexão
A aula decorreu com muita empenho e capacidade de entrega pelas bailarinas. A orientadora de estágio valorizou as evoluções do grupo de trabalho colocando bastante enfase na evolução das alunas na articulação das linguagens técnicas. Salientou as valências da convergência da dança contemporânea e o *yoga*.

28ª Aula

Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Pouco 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: 2ª Observação da Orientadora de estágio Professora Amélia Bentes.

28ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	3	3	3	4	3	3	4
B	2	2	2	4	2	2	3	2	3
C	3	2	3	3	3	2	3	1	2
D	3	4	3	4	3	2	3	2	3
E	4	3	4	3	4	4	3	3	4
F	3	4	3	4	3	3	4	4	4
G	3	4	3	4	2	3	4	3	3
H	2	2	2	2	2	1	2	1	2
I	3	3	4	4	3	3	4	3	3
J	4	3	4	3	3	3	3	4	3
L	4	4	3	4	3	3	4	4	4
M	4	4	3	3	3	2	3	2	3

Apêndice H,9- Diário de Bordo/Grelha de Observação

29ª Aula **Diário de Bordo** **(11ª aula on-line)**

Data- 16-03-2021 **Duração da aula-** 60 minutos **Estúdio-** Aula Zoom	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Surya Namaskar* (saudação ao sol) 5 repetições - repertório dos solos nº5 e nº2, do bailado *Queens of Golum* - *Trikonasana*- torção da coluna - *Kakasana*- corvo - *Gomukasana*- postura da Cara de vaca - *Sarvangasana*- vela - *Halasana*- arado - *Sukhasana*- postura das pernas cruzadas- respiração calma e fluída	- Orientação da respiração fluída e contínua. - Aperfeiçoamento e continuação da aprendizagem dos movimentos dos solos adaptados ao espaço em casa-

Reflexão
A aula decorreu com normalidade na aprendizagem dos solos. O trabalho de reportório é sempre recebido pelas alunas com muita satisfação e empenho. As posturas de yoga são bem recebidas nos alongamentos.

29ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Pouco 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Repertório do coreógrafo Ohad Naharin e alongamentos com *asanas de yoga.*

29ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	3	3	3	4	3	3	4
B	2	2	2	4	2	2	3	2	3
C	3	2	3	3	3	2	3	1	2
D	3	4	3	4	3	2	3	2	3
E	4	3	4	3	4	4	3	3	4
F	3	4	3	4	3	3	4	4	4
G	3	4	3	4	2	3	4	3	3
H	2	2	2	2	2	1	2	1	2
I	3	3	4	4	3	3	4	3	3
J	4	3	4	3	3	3	3	4	3
L	4	4	3	4	3	3	4	4	4
M	4	4	3	3	3	3	3	3	4

Apêndice J- 5ºAula Técnica- Aula de Exame

ESCOLA VOCACIONAL DE DANÇA DAS
CALDAS DA RAINHA

TÉCNICAS DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

Aula de T. Contemporâneo 5ºAno 5ªAula 3º período, Aula de Exame

2020/2021

Objectivo: Consolidação de conteúdos. Trabalhar versatilidade técnica e artística e preparação para exame técnico. Projeção espacial. Articulação das valências das técnicas somáticas *Hatha Yoga* e TDCont.

Aula apresentada por: Professora Sofia Inácio

Planificação Lecionação Autónoma
7 aulas: 30ªAula/ 37ªAula
(3º Gráfico)

Playlist spotify: https://open.spotify.com/playlist/1mFCINbhnUB9RR0w8SQqqh

***Walks e Runs*:** *Runs, roll down*, prancha e *roll´s* diversos nas diferentes direções, frente, lados e atrás.
Música: *Omat Odat; Swing; Struggle for Pleasure*
P.I.- Pernas paralelas e braços caídos ao longo do corpo

Andares pelo espaço com exploração de direções, níveis e planos, com respiração integrada, visão periférica ativada.
Follow the leader, seguir mutuamente um colega. Grupos de 3 ou 4 alunas.
Passos de deslocação: *monkeys; slides* e passos de transição diversos.

***Surya Namaska A*,** saudação ao sol A.

Introdução ***Surya Namaska B*** saudação ao sol B

1-Bounces, plié Hinge /fall,

prances no sítio, figures of eight, lunges c/volta, turns c/espiral

Música: *Experience, Davide Locatelli*

1 *curve front c/ plié,* 2 *curve side com plié*, 3 tilt side esq estica pernas, 4 *curve c/high lift*

5-8 curve on *rond* com braço dir

1 alonga flat back na diagonal

2 drop down, 3-4 bounce front, 5-6 repete

7-8 balança atrás braço dir, *chassé* com braço pendulo atrás e frente

1-2 *turn com retire endehors* fecha quarta posição

3-4 fecha de perfil e *hinge* fall Desliza os joelhos à frente e desliza pelas costas

5-6 *rol*l alongado e senta à 2ªp

1-4 *Long leans dir com spiral* na diagonal

5-6 mesmo dir 7-8 mesmo esq

1-8 ao centro com *high lift*,2x

1-2 *spiral* atrás e levanta ancas em esparregata,

3-4 *roll* agarra perna dir à frente, 5 sobe com *high lift 6 drop down,* 7-8 cambalhota com mataburrão sobre o ombro dir, sobe e saí com corrida.

2-Breathings, spirals, back leg extension, turn around the back.

Música: *Double D, Danny Cudd*

1/8- *siting fall,* braços vêm por fora alonga no chão e empurra para sentar pernas cruzadas dir frente

swing leg sentada esq, *swing leg* deitado dir, *swing* esq e passagem helicóptero, termina nos joelhos, roll

/8- abre anca lado e empurra pé esq, até prender, 2 *contractions/realise* ao centro

1/4- *realese* tronco apoia joelho e mão braço 5ªp 2 *developés/enveloppés* ancas fora do chão, braço dir 5ºp

5/8- desce e lança braços e rebola para 4ªp

1/4- *arabesque* com espiral

5/8- sobe braço 5ºp e abre com espiral arrastado

1/4 Abre costas e braço arrasta para fechar 2x

5/8- *spiral/realise* 4ºp de perfil com braços à volta do tronco

1 *spiral 2 realease* ¾ repete, 5/8 *turn arround back* com braço ¼

Monkey back e front, slide e slide com develope, roll para sair

3-Tesouras e *bells* a cruzar o espaço

Música: *Solaris, Arthur Jefres*

1 *run in leap por develop* esq, 2 passo 1ªP, 3 *Deep Knew*, 4 apoia mãos e transporta o peso para trás em 1ªP, 5 desenrola tronco ao eixo 6 sobe atitude *back*, 7-8 *circle of the leg en dedans* e fecha paralelo de frente com tronco que relaxa em frente, 1-3 3 *bull jump, 4 fall* no ombro esq, 5 *roll* com pernas relaxadas em frente, 6 fecha sobre os joelhos, 7 *kick* dos braços e perna esq, 8 *hop* para os dois pés. 1-2 sobe mantendo 2ªP de pernas e braços, 3 quebra lado esq, 4 quebra lado dir, 5-6 *swing arms front e circle of the legs back* a recuar, 7 corre para a frente 8 *piquet swing arms, leap* por *develope esq, pitch, 1-2 turn* nos joelhos, 3 *slide jump* para dois pés 4 senta sobre joelho esq, 5 *bull jump* para frente, 6-7 *high lift* com passo esq. atrás, 8 roll down. Fica na postura de *Kakasana* e relaxa.

4-Seq de *Adágio*

Música: *Monsoons, Johannes Bornlof*

1-2 Knew bend com tilt dir, 3-4 mesmo deep knew esq, 5 fecha perna esq, 6 pino com perna *dir, 7 slide 8 turn en dehors com passé*
1-2 chassé 2ªp, 3 lunge side dir 4 passé, 5-6 develope front com esq com high lift, 7 pitch, 8 strike down com braços que vêm por fora

1 fica deitado, 2 sobe pernas, tronco e braços alongado, 3 relaxa*,4 pleading com spiral 5 abre 4ªp, 5-6 turn around the back, 7 hop para os dois pés e corre para trás para 1ªP.*

Repete esq.

5- Triplets, port de bras e turns

Música: Quinze*, Noiserv*

1-3 triplet front com port de bras dir, 4-6 mesmo esq com turn, 1-6 repete,
1-3 vira de perfil triplet back com spiral, 4-6 mesmo troca de perna, 1-3 triplet front com port de bras, 4-6 step e turn com passé em dehors.

Mesmo esq

6- Gazela+ Leap+passos+Strike+Fuette

Música: Nasceu assim, cresceu assim, Carlos do Carmo

1-2 Gazela cruzada ao espelho, 3-4 *leap por develope*, 5-6 passo strike, 7-8 *fuette* saltado com braço que atira

Jette en rond

7- Sequência de centro

Música*: This is the day, The The*

Deep Knee bend endehors braços por fora, mãos em cima juntam e vira pela *dir fall back contraction e* perna esq alongada frente, vela c/ esq encolhida, senta esq dobra sobre dir, braço esq alonga e perna dir encolhe cabeça dir, espiral com contração contra perna braços 1ºp" para dentro" e fica. alonga pernas diagonal peso nos cotovelos, rebola e alonga na pirâmide*, rond* perna dir em *attitude,* fecha roda no rabo e explode. Cambalhota *dir monckey dir, fall* no ombro dir, perna esq frente, enrola e sobe pelo eixo*, prep. relevé* paralelo*, boncé e 2º com hop*, Passo dir *Pitch (*com volta) recupera tronco *relevé para chasse turn rétiré com tilt* e braços alongados e muda de perna*. Grand-rond jambe on l'air (turn),* corre para sair.

Asanas:

Surya Namaskar A, saudação ao sol sequência A

Surya Namaskar B**,** saudação ao sol sequência B

Pashimontanasana*,* pinça

Ardho Muka shvanasana, postura do cão virada para baixo

Janu shirshasana*,* alongamento sobre uma perna

Artha matsyasana, meia torção da coluna

Gomukasana*,* postura da Cara de vaca

Trikonasana, Torção em triângulo

Virkshasana, postura da árvore

Garudasana, postura da Àguia

Virabradasana *II e III,* guerreiro II e III

Halasana*,* arado

Ushtrasana*,* postura do camelo

Kakasana*,* postura do corvo

Sarvangasana, vela com pernas abertas em V

Pranayamas

Surya bheda*,* respiração alternada pelas narinas

Uyjaie, respiração do som do mar

Meditação com taça de cristal

Shavasana, deitado

Apêndice K- Diário de Bordo/Grelha de Observação,

(Lecionação Supervisionada, **fase 3**)

30ª Aula **Diário de Bordo** **3ºperíodo**

Data- 20-04-2021 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** ESRP	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Surya Namaskar* (saudação ao sol) 5 repetições - Exercício de *Curves, Long leans* - *Seq. Adágio.* - *Siting fall, breathings, back leg extension.* - repertório dos solos nº5 e nº2 Do bailado *Queens of Golum* - *Gomukasana*- postura da Cara de vaca	- Orientação da respiração fluída e contínua. - Introdução de exercício com *curves*, *bunces, turn* e *long leans com spiral.* - Aperfeiçoamento técnico e artístico da sequência, projeção espacial. - Continuação do exercício, trabalho de *spirals* com *contration*, valorização da ligação da respiração com o movimento de empurrar o chão em espiral. - Aperfeiçoamento e projeção dos movimentos no espaço

- *Artha matsyasana*- meia torção da coluna - *Sarvangasana*- vela - *Halasana*- arado - *Sukasana*- postura das pernas cruzadas- respiração calma e fluída - *Surya bheda,* respiração alternada pelas narinas.	- Alongamentos - *Pranayama,* exercício respiratório

Reflexão
A aula decorreu fluída e com muito empenho da parte das bailarinas, o trabalho de expansão do movimento no espaço é o foco maior nos objetivos da turma. As posturas de yoga são bem recebidas nos alongamentos.

30ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Pouco 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Intensificação do trabalho de projeção espacial, coordenação da respiração com o movimento.

30ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	3	2	3	4	3	4	3	4	4
B	2	2	2	4	2	2	3	2	3
C	3	2	3	3	3	2	3	2	2
D	3	4	3	4	3	3	3	3	3
E	4	3	4	4	4	4	3	3	4
F	3	4	3	4	4	4	4	4	4
G	3	4	3	4	3	3	4	3	3
H	2	2	2	2	2	2	3	2	2
I	4	3	4	4	3	3	4	3	3
J	4	3	4	3	3	3	4	4	3
L	4	4	3	4	4	3	4	4	4
M	4	4	4	4	4	3	3	3	4

Apêndice K,1- Diário de Bordo/Grelha de Observação

31ª Aula **Diário de Bordo** **3ºperíodo**

Data- 21-04-2021 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** Sala de Ensaios Centro Cultural de Congressos Caldas da Rainha	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Surya Namaskar* (saudação ao sol) 5 repetições	- Orientação da respiração fluída e contínua.
- Exercício de *Curves, Long leans* - *Seq. Adágio.* - *Siting fall, breathings, back leg extension.* -*Jumps: Gazela, strike, leaps*	- Aperfeiçoamento técnico e artístico das sequências. Promoção da coordenação da respiração com o movimento - Promoção da projeção espacial, trabalho de impulsão.
- *Gomukasana*- postura da Cara de vaca - *Artha matsyasana*- meia torção da coluna - *Janushirshasana,* alongamento sobre a perna - *Pashimontanasana,* pinça	- Alongamentos

- *Sukasana*- postura das pernas cruzadas- respiração calma e fluída - *Surya bheda,* respiração alternada pelas narinas - Shavasana, deitado	- *Pranayama,* exercício respiratório - Meditação guiada.

Reflexão
Trabalho de expansão do movimento no espaço, o foco maior nos objetivos da turma é a fluidez de movimento. Adaptações dos exercícios ao espaço do estúdio da sala de ensaios do CCC, local onde vai decorrer a aula de exame.

31ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Pouco 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Intensificação do trabalho de projeção espacial, coordenação da respiração com o movimento.

31ª Aula Lecionação

Turma	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de	Concentração	Foco	Projeção	Interpretação	Respiração c/

5ºAno				movimento			Espacial		movimento
A	3	2	3	4	3	4	3	4	4
B	2	2	2	4	2	2	3	2	3
C	3	2	3	3	3	2	3	2	2
D	3	4	3	4	3	3	4	3	3
E	4	3	4	4	4	4	4	3	4
F	3	4	3	4	4	4	4	4	4
G	3	4	3	4	3	3	4	3	3
H	2	2	2	2	2	2	3	2	2
I	4	3	4	4	3	3	4	3	3
J	4	3	4	3	3	3	4	4	3
L	4	4	3	4	4	3	4	4	4
M	4	4	4	4	4	3	4	4	4

Apêndice K,2- Diário de Bordo/Grelha de Observação

32ª Aula **Diário de Bordo** **3ºperíodo**

Data- 28-04-2021 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** 1 EVDCR	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Surya Namaskar* (saudação ao sol) 5 repetições	- Orientação da respiração fluída e contínua.
- *Siting fall, breathings, back leg extension.* - Exercício de *Curves, Long leans* - seq. Repertório, tesouras e *roll's.* - *Seq. Adágio.* - *Triplets front e back.*	- Revisão do exercício de *back leg extension,* trabalho de coordenação de braços e pernas e promoção da respiração com o movimento. Direção do foco durante o exercício. - Passagem seguida dos exercícios de chão, centro e diagonais.
-*Jumps: Gazela, strike, leaps*	- Correções, aperfeiçoamento e respiração fluída com movimento. - Promoção da projeção espacial, trabalho de impulsão.
- *Artha matsyasana*- meia torção da coluna - *Janushirshasana,* alongamento sobre a perna - *Pashimontanasana,* pinça	- Alongamentos

- *Ushtrasana,* postura do camelo - *Sukasana*- postura das pernas cruzadas- respiração calma e fluída - *Surya bheda,* respiração alternada pelas narinas - Shavasana, deitado	- *Pranayama,* exercício respiratório - Meditação guiada.

Reflexão
Na passagem dos exercícios as alunas estão concentradas e empenhadas em colocar em prática as correções embora revelem algum cansaço físico. Trabalho de expansão do movimento no espaço, o foco maior nos objetivos da turma é a fluidez de movimento.

32ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Pouco 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Intensificação do trabalho de projeção espacial, coordenação da respiração com o movimento.

32ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	4	2	3	4	3	4	3	4	4
B	2	2	2	4	3	2	3	2	3
C	3	2	3	3	3	2	3	2	2
D	3	4	3	4	3	3	4	3	4
E	4	4	4	4	4	4	4	3	4
F	3	4	4	4	4	4	4	4	4
G	4	4	3	4	3	3	4	3	3
H	2	2	2	3	2	2	3	2	2
I	4	3	4	4	3	3	4	3	3
J	4	3	4	3	4	3	4	4	3
L	4	4	3	4	4	3	4	4	4
M	4	4	4	4	4	3	4	4	4

Apêndice K,3- Diário de Bordo/Grelha de Observação

33ª Aula **Diário de Bordo** **3ºperíodo**

Data- 05-05-2021 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** 1 EVDCR	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Surya Namaskar* (saudação ao sol) 5 repetições - *Siting fall, breathings, back leg extension.* - Exercício de *Curves, Long leans* - seq. Repertório, tesouras e *roll's.* - *Seq. Adágio.* - *Triplets front e back, turns com port de bras.* - *Jumps: Gazela, strike, leaps* - *Trikonasana*, Torção em triângulo - *Virkshasana*, postura da árvore - *Garudasana*, postura da Àguia	- Orientação da respiração fluída e contínua. - Passagem seguida dos exercícios de chão, centro e diagonais. Correções e aperfeiçoamento. - Coordenação da respiração fluída com movimento. - Promoção da projeção espacial, trabalho de impulsão. - Alongamentos

- *Pashimontanasana,* pinça - *Ushtrasana,* postura do camelo - *Sukasana,* postura das pernas cruzadas- respiração calma e fluída - *Sarvangasana*, vela com pernas abertas em V - *Surya bheda,* respiração alternada pelas narinas - Shavasana, deitado	- No sentido de fortalecer o apoio sobre os ombros e estabilidade na posição. - *Pranayama,* exercício respiratório - Meditação guiada.

Reflexão
Trabalho de expansão do movimento no espaço, o foco maior nos objetivos da turma é a fluidez de movimento. As alunas revelam entrega e empenho na realização do aperfeiçoamento técnico dos exercícios.

33ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Pouco 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Intensificação do trabalho de projeção espacial, coordenação da respiração com o movimento.

33ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	4	3	4	4	3	4	4	4	4
B	3	2	3	4	3	2	3	3	3
C	3	2	3	3	3	2	3	2	2
D	4	4	3	4	3	3	4	3	4
E	4	4	4	4	4	4	4	3	5
F	4	4	4	4	5	4	4	4	5
G	4	4	4	4	4	3	4	3	4
H	2	2	2	3	2	2	3	2	2
I	4	3	4	4	3	3	4	3	4
J	4	3	4	4	4	3	4	4	3
L	4	4	4	4	4	3	4	4	4
M	5	4	4	4	5	3	4	4	5

Apêndice K,4- Diário de Bordo/Grelha de Observação

34ª Aula **Diário de Bordo** **3ºperíodo**

Data- 12-05-2021 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** 1 EVDCR	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Surya Namaskar* (saudação ao sol) 5 repetições - *Siting fall, breathings, back leg extension.* - Exercício de *Curves, Long leans* - *S*eq. Repertório, tesouras e *roll's.* - *Seq. Adágio.* - *Triplets front e back, turns com port de bras.* - *Jumps: Gazela, strike, leaps* - Seq. Passo Viajados, *slide jump,* cambalhota, *fall* sobre ombro, *bounces, pitch e bull jump.* - *Pashimontanasana,* pinça - *Ushtrasana,* postura do camelo	- Orientação da respiração fluída e contínua. - Passagem seguida dos exercícios de chão, centro e diagonais. Correções e aperfeiçoamento. - Coordenação da respiração fluída com movimento. - Promoção da projeção espacial, trabalho de impulsão. - Promoção do trabalho de projeção espacial do movimento. - Alongamentos

- *Sukasana,* postura das pernas cruzadas- respiração calma e fluída - *Sarvangasana*, vela com pernas abertas em V - *Surya bheda,* respiração alternada pelas narinas - Shavasana, deitado	- No sentido de fortalecer o apoio sobre os ombros e estabilidade na posição. - *Pranayama,* exercício respiratório - Meditação guiada.

Reflexão
Trabalho de expansão do movimento no espaço, o foco maior nos objetivos da turma é a fluidez de movimento. As alunas revelam entrega e empenho na realização do aperfeiçoamento técnico dos exercícios.

34ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Pouco 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Intensificação do trabalho de projeção espacial, coordenação da respiração com o movimento.

34ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	4	3	4	4	3	4	4	4	4
B	3	3	3	4	3	3	3	3	3
C	3	3	3	3	3	3	3	2	3
D	4	4	4	4	3	3	4	3	4
E	4	4	4	5	4	4	4	3	5
F	4	4	4	4	5	4	4	4	5
G	4	4	5	4	4	4	4	3	4
H	3	2	3	3	3	3	3	2	3
I	4	3	4	4	3	3	4	3	4
J	4	3	4	4	4	4	4	4	3
L	4	4	4	4	4	3	4	4	4
M	5	4	5	5	5	4	4	4	5

Apêndice K,5- Diário de Bordo/Grelha de Observação

35ª Aula **Diário de Bordo** **3ºperíodo**

Data- 19-05-2021 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** 1 EVDCR	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Surya Namaskar A* (saudação ao sol) 5 repetições - *Surya Namaskar B* (saudação ao sol B) 5 repetições - *Siting fall, breathings, back leg extension.* - Exercício de *Curves, Long leans* - *S*eq. Repertório, tesouras e *roll's.* - *Seq. Adágio.* - *Triplets front e back, turns com port de bras.* - *Jumps: Gazela, strike, leaps* - Seq. Passo Viajados, *slide jump,* cambalhota, *fall* sobre ombro, *bounces, pitch e bull jump.* - Seq. Repertório	- Orientação da respiração fluída e contínua. - Introdução da saudação ao sol B, coordenação da respiração com o movimento. - Passagem seguida dos exercícios de chão, centro e diagonais. Correções e aperfeiçoamento. - Coordenação da respiração fluída com movimento. - Promoção da projeção espacial, trabalho de impulsão.

- *Pashimontanasana,* pinça - *Ushtrasana,* postura do camelo - *Sukasana,* postura das pernas cruzadas- respiração calma e fluída - *Sarvangasana*, vela com pernas abertas em V - *Surya bheda,* respiração alternada pelas narinas - Shavasana, deitado	- Articulação do material de repertório do bailado *Queens* do coreógrafo *Ohad Naharin* - Alongamentos - No sentido de fortalecer o apoio sobre os ombros e estabilidade na posição. - *Pranayama,* exercício respiratório - Meditação guiada.

Reflexão
Trabalho de expansão do movimento no espaço, o foco maior nos objetivos da turma é a fluidez de movimento. As alunas revelam entrega e empenho na realização do aperfeiçoamento técnico dos exercícios.

35ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão	Pouco	Raramente	Ás vezes	Quase Sempre	Sempre
	1	2	3	4	5

das aprendizagens					

Observações: Intensificação do trabalho de projeção espacial, coordenação da respiração com o movimento.

35ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	4	3	4	4	3	4	4	4	4
B	3	3	3	4	3	3	3	3	3
C	3	3	3	3	3	3	3	2	3
D	4	4	4	4	3	3	4	3	4
E	4	4	4	5	4	4	4	3	5
F	4	4	4	5	5	4	5	4	5
G	5	4	5	5	4	4	4	4	4
H	3	2	3	3	3	3	3	2	3
I	4	3	4	4	3	3	4	3	4
J	4	3	4	4	4	4	4	4	4
L	5	4	4	4	4	4	4	4	4
M	5	4	5	5	5	4	4	4	5

Apêndice K,6- Diário de Bordo/Grelha de Observação

36ª Aula **Diário de Bordo** **3ºperíodo**

Data- 26-05-2021 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** 1 EVDCR	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Surya Namaskar A* (saudação ao sol) 5 repetições - *Surya Namaskar B* (saudação ao sol B) 5 repetições - *Siting fall, breathings, back leg extension.* - Exercício de *Curves, Long leans* - Seq. Repertório, tesouras e *roll's.* - *Seq. Adágio.* - *Triplets front e back, turns com port de bras.* - *Jumps: Gazela, strike, leaps, Jete em rond com fall* - Seq. Passo Viajados, *slide jump,* cambalhota, *fall* sobre ombro, *bounces, pitch e bull jump.* - Seq. Repertório	- Aperfeiçoamento técnico e artístico dos componentes da aula de exame. - Correção mútua pelas alunas. - Reflexão e auto análise do trabalho técnico e artístico.

- *Virabradasana II e III,* guerreiro II e III - *Janu shirshasana,* alongamento sobre uma perna - *Ushtrasana,* postura do camelo - *Kakasana,* postura do corvo - *Sarvangasana*, vela com pernas abertas em V - *Surya bheda,* respiração alternada pelas narinas - *Uyjaie*, respiração do som do mar - Shavasana, deitado	- Alongamentos - *Pranayama,* exercício respiratório - Meditação guiada.

Reflexão
Trabalho de expansão do movimento no espaço, o foco maior nos objetivos da turma é a fluidez de movimento e a coordenação da respiração com o movimento. As alunas revelam entrega e empenho na realização do aperfeiçoamento técnico dos exercícios. Estímulo da correção mútua dos pares, as alunas corrigem-se umas às outras estimulando a auto análise e reflexão sobre o seu desempenho.

36ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E

Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I
Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Pouco 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Intensificação do trabalho de projeção espacial, coordenação da respiração com o movimento.

36ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	4	3	4	4	3	4	4	4	4
B	3	3	3	4	3	3	3	3	3
C	3	3	3	3	3	3	3	2	3
D	4	4	4	4	3	3	4	3	4
E	4	4	4	5	4	4	4	3	5
F	4	4	4	5	5	4	5	4	5
G	5	4	5	5	4	4	4	4	4
H	3	2	3	3	3	3	3	2	3
I	4	3	4	4	3	3	4	3	4
J	4	3	4	4	4	4	4	4	4
L	5	4	4	4	4	4	4	4	4
M	5	4	5	5	5	4	4	4	5

Apêndice K,7- Diário de Bordo/Grelha de Observação

37ª Aula **Diário de Bordo** **3ºperíodo**

Data- 02-06-2021 **Duração da aula-** 90 minutos **Estúdio-** 1 EVDCR	**Disciplina-** Técnica Dança Contemporânea **Professora Cooperante-** Isabel Barreto
Exercícios aplicados	**Estratégias aplicadas**
- *Surya Namaskar A* (saudação ao sol) 5 repetições - *Surya Namaskar B* (saudação ao sol B) 5 repetições - *Siting fall, breathings, back leg extension.* - Exercício de *Curves, Long leans* - Seq. Repertório, tesouras e *roll's.* - *Seq. Adágio.* - *Triplets front e back, turns com port de bras.* - *Jumps: Gazela, strike, leaps, Jete em rond com fall* - Seq. Passo Viajados, *slide jump,* cambalhota, *fall* sobre ombro, *bounces, pitch e bull jump.* - Seq. Repertório	- Aperfeiçoamento técnico e artístico dos componentes da aula de exame. - Correção mútua pelas alunas. - Reflexão e auto análise do trabalho técnico e artístico.

- *Virabradasana II e III,* guerreiro II e III - *Janu shirshasana,* alongamento sobre uma perna - *Ushtrasana,* postura do camelo - *Kakasana,* postura do corvo - *Sarvangasana*, vela com pernas abertas em V - *Surya bheda,* respiração alternada pelas narinas - *Uyjaie*, respiração do som do mar - Shavasana, deitado, relaxamento com Taça de Cristal.	- Alongamentos - *Pranayama,* exercício respiratório - Meditação guiada com taça de Cristal.

Reflexão
A turma está focada e concentrada nas melhorias técnicas. Trabalha a projeção espacial e as qualidades artísticas. Esta é a última aula com a estagiária e as alunas encontram-se focadas no exame marcado para o dia 08 de junho de 2021.

37ª Aula
Grelha de Observação/ 5º Ano CBD 2020/21

Nome do aluno	Classificação no estudo
Alice Bosca	Aluno A
Ana Margarida Lopes	Aluno B
Ariadna Morari	Aluno C
Joana Sousa	Aluno D
Júlia Filipe	Aluno E
Lara Silva	Aluno F
Madalena Martins	Aluno G
Maria Leonor Sedas	Aluno H
Mariana Sábio	Aluno I

Matilde Ribeiro	Aluno J
Noa Pereira	Aluno L
Soraia Ribeiro	Aluno M

Classificação da progressão das aprendizagens	Pouco 1	Raramente 2	Ás vezes 3	Quase Sempre 4	Sempre 5

Observações: Intensificação do trabalho de projeção espacial, coordenação da respiração com o movimento.

37ª Aula Lecionação Supervisionada

Turma 5ºAno	Força Muscular	Flexibilidade	Equilíbrio	Fluidez de movimento	Concentração	Foco	Projeção Espacial	Interpretação	Respiração c/ movimento
A	4	3	4	5	4	4	5	5	4
B	3	3	3	4	3	3	4	4	4
C	3	3	3	4	3	4	4	3	3
D	4	4	4	5	4	4	5	4	4
E	5	4	4	5	4	4	5	4	5
F	5	5	4	5	5	4	5	4	5
G	5	4	5	5	4	5	5	5	5
H	3	2	3	3	4	3	3	3	4
I	4	4	4	4	4	4	5	4	5
J	5	4	4	4	5	4	5	4	5
L	5	4	4	5	4	4	5	5	5
M	5	5	5	5	5	4	5	4	5

Apêndice L- Documento Tarefa Yoga/TDCont.

Escolher uma sequência da 3ªAula de TDCont., filmar os dois lados do exercício com a música original, recolher em vídeo os *asanas*/posiçoes da Técnica somática de *Hatha Yoga* que podem ser trabalhados/as para potencial a flexibilidade; força; projeção de movimento; equilíbrio; foco; fluidez de movimento; concentração; respiração com o movimento da sequência escolhida. Podem editar como mais desejarem e colar a música original no vosso trabalho. A recolha das imagens será feita na aula de 10 de março e a montagem pode ser feita mais tarde. data de entrega até 21 de março. Divirtam-se, sejam criativas e realizem a tarefa o mais completa possível.

Playlist do spotify:
https://open.spotify.com/playlist/2tv06ygfKDnqSn0EKFkO2J?si=CSm9177ATEeF1fob7wbaPw

Apêndice M- Questionário A

Perguntas

Questionário A

Este questionário visa tomar conhecimento da forma como o aluno do Curso Básico Dança avalia o seu desempenho técnico e artístico durante o seu percurso ao longo do curso, o seu propósito será o estudo para estágio de Mestrado da Escola Superior de Dança: A prática do yoga enquanto estratégia para a melhoria do desempenho técnico e artístico no contexto das aulas de dança contemporânea com as alunas do 5º ano do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha. As informações recolhidas são anónimas e confidenciais e serão usadas no estudo proposto pela mestranda Sofia Inácio. Grata pela colaboração.

1- Género *

2- Idade *

3- Frequenta o 5º ano do Curso Básico de Dança na Escola Vocacional de Dança de Caldas da Rainha? *

Sim

Não

4-Iniciou os seus estudos em dança com que idade? *

4-Considera que o ensino vocacional contribuí para o seu percurso escolar de forma positiva? *

Sempre

Ás vezes

Nunca

5-Como avalia o seu desempenho técnico e artístico no Curso Básico Dança? *

Muito Bom

Bom

Satisfaz

Não Satisfaz

6- Sente mais motivação e ligação emocional à Técnica de Dança Clássica ou à Técnica de Dança Contemporânea? *

Técnica Dança Clássica

Técnica Dança Contemporânea

As duas

7- Sente que corresponde fisicamente às exigências técnicas da disciplina de Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

8- Sente-se realizada com a sua capacidade interpretativa e performativa na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

9- Considera que possuí força muscular necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

10- Considera que possuí flexibilidade necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

11- Considera que tem o equilíbrio necessário para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

12- Considera que tem a fluidez de movimento necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

13- Considera que tem a concentração necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

14- Considera que trabalha o foco de forma eficaz para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

15- Considera que usa a projeção espacial para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

16- Considera que desenvolve uma boa capacidade interpretativa para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

17- Considera que consegue ligar a respiração ao movimento para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

18- O que pensa que um aluno do curso Básico de Dança deve trabalhar para alcançar bons resultados? *

19- Já participou em aulas de Yoga? *

Sim

Não

20- O que pensa que pode melhorar no seu desempenho artístico e performativo?

1- Género *

2- Idade *

3- Frequenta o 5º ano do Curso Básico de Dança na Escola Vocacional de Dança de Caldas da Rainha? *

Sim

Não

4-Iniciou os seus estudos em dança com que idade? *

4-Considera que o ensino vocacional contribuí para o seu percurso escolar de forma positiva? *

Sempre

Ás vezes

Nunca

5-Como avalia o seu desempenho técnico e artístico no Curso Básico Dança? *

Muito Bom

Bom

Satisfaz

Não Satisfaz

6- Sente mais motivação e ligação emocional à Técnica de Dança Clássica ou à Técnica de Dança Contemporânea? *

Técnica Dança Clássica

Técnica Dança Contemporânea

As duas

7- Sente que corresponde fisicamente às exigências técnicas da disciplina de Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

8- Sente-se realizada com a sua capacidade interpretativa e performativa na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

9- Considera que possuí força muscular necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

10- Considera que possuí flexibilidade necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

11- Considera que tem o equilíbrio necessário para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

12- Considera que tem a fluidez de movimento necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

13- Considera que tem a concentração necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

14- Considera que trabalha o foco de forma eficaz para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

15- Considera que usa a projeção espacial para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

16- Considera que desenvolve uma boa capacidade interpretativa para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

17- Considera que consegue ligar a respiração ao movimento para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea? *

Sim

Não

Ás vezes

18- O que pensa que um aluno do curso Básico de Dança deve trabalhar para alcançar bons resultados? *

19- Já participou em aulas de Yoga? *

Sim

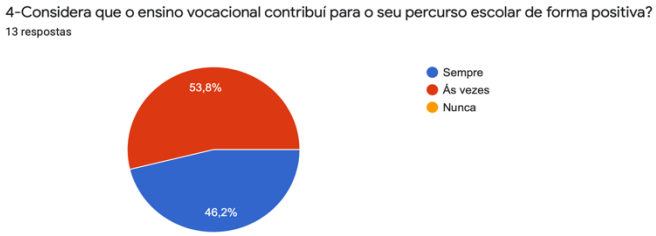
Não

20- O que pensa que pode melhorar no seu desempenho artístico e performativo?

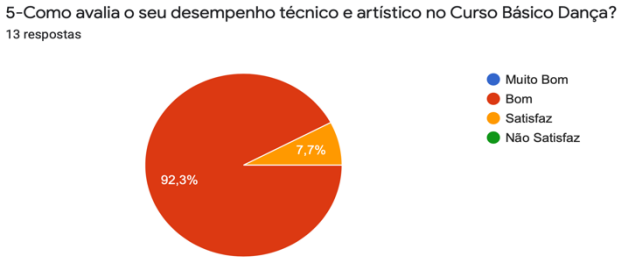
Apêndice N- Questionário A/ Respostas

Questionário A.

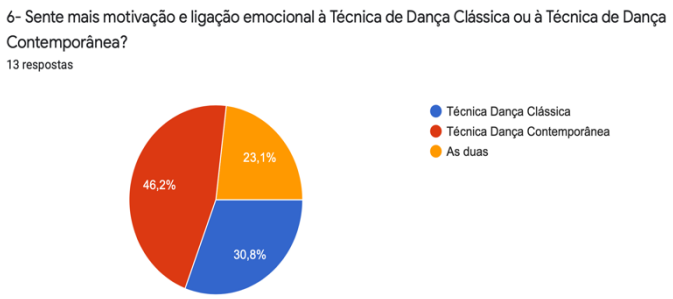
No início foram elaboradas diversas questões no sentido de qualificar o grau de satisfação relativamente à idade com que iniciaram os seus estudos as alunas responderam entre os 3 e os 10 anos; Se consideravam importante para o seu percurso escolar o facto de frequentarem um curso vocacional de dança as alunas respondeu 46,2% sempre e 53,8% às vezes;



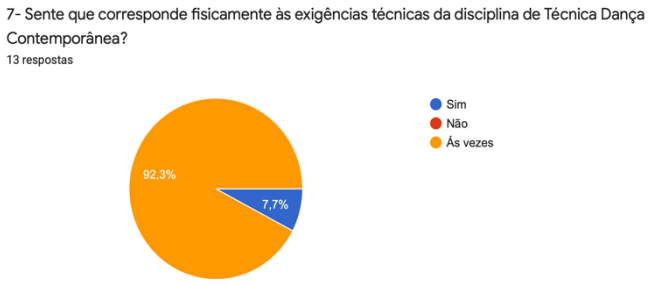
foi-lhes questionado como avaliavam o seu desempenho técnico e artístico ao longo do Curso Básico Dança, 92,3% considerou bom e 7,7% muito bom;



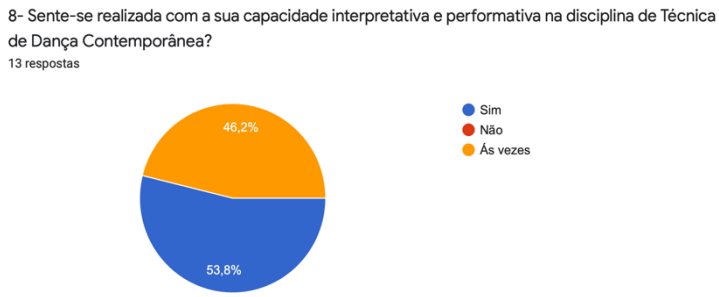
relativamente às preferências entre as Técnicas de Dança Clássica e Contemporânea 46,2% respondeu a contemporânea, 30,8% a clássica e 23,1% referiu as duas;



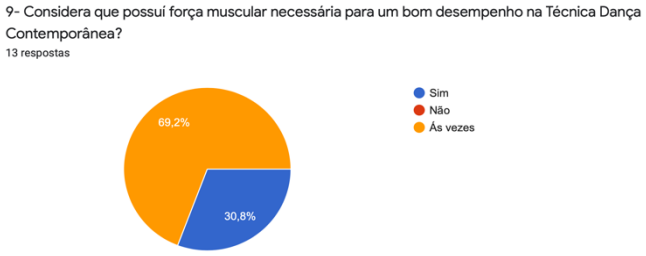
relativamente ao grau de correspondência com as exigências da técnica de contemporânea as alunas responderam às vezes em 92,3% e 7,7% sim;



em seguida foi-lhes questionado se sentiam realização com a sua capacidade interpretativa e performativa na disciplina de TDCont. ao que 53,8% respondeu sim e 46,2% às vezes.

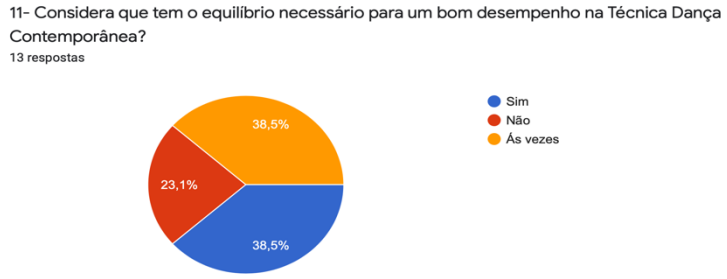


As alunas demonstraram estar satisfeitas com o seu desempenho na disciplina mas na segunda parte do questionário onde as perguntas se dirigiram para componentes específicas da técnica as respostas foram mais dispersas. Relativamente à força muscular para um bom desempenho na disciplina 69,2% respondeu às vezes e 30,8% sim;



em relação à flexibilidade 38,5% às vezes, 30,8% não e 30,8% respondeu sim;

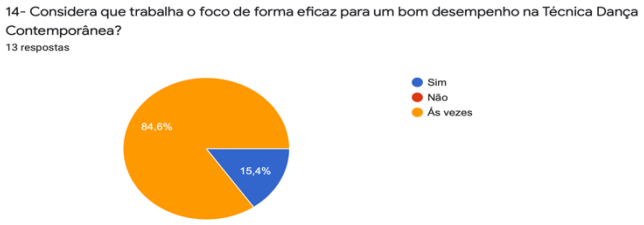
quanto ao equilíbrio 23,1% respondeu não, 38,5% sim e outros 38,5% às vezes;



fluidez de movimento 61,5% às vezes, 30,8% não e 7,7% sim;

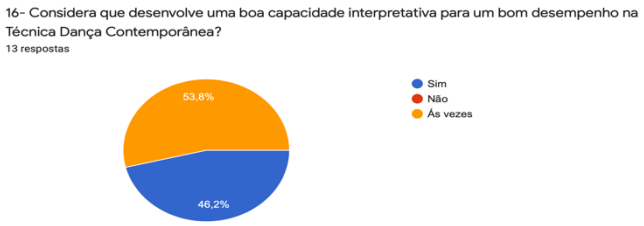
concentração 46,2% sim, 46,2% ás vezes e 7,7% não;

capacidade de foco 84,6 às vezes e 15,4% sim;



projeção espacial 53,8% às vezes, 23,1% sim e 23,1% não;

capacidade interpretativa 53,8% às vezes e 46,2% sim;



respiração com o movimento 76,9% às vezes, 15,4% sim e 7,7% não.

Relativamente a questões relacionadas com a técnica, a turma apresentou bastantes variantes nos diversos pontos mencionados, mas no final o balanço é positivo relativamente à observação interna do seu desempenho. Por fim perguntou-se o que deve trabalhar um aluno de dança para alcançar bons resultados e as respostas foram diversificadas enumerando as perguntas anteriores ou mencionando que deveriam trabalhar.

18- O que pensa que um aluno do curso Básico de Dança deve trabalhar para alcançar bons resultados?13 respostas

Um aluno do curso básico de dança para alcançar bons resultados deve se concentrar nas aulas, esforçar-se e trabalhar bastante onde tem mais dificuldades.

Um aluno do curso Básico de dança na minha opinião deve de trabalhar a respiração , capacidade interpretativa e a projeção

Tudo

Força, flexibilidade, equilíbrio, centro

Força, flexibilidade, foco, equilíbrio, musicalidade

O aluno(a) deve trabalhar o equilíbrio, o foco, a força e a flexibilidade.

Força, flexibilidade, concentração e musicalidade

Penso que um aluno do curso Básico de Dança deve trabalhar nas suas dificuldades, fraquezas, correções dadas pelos professores e aplicar-se nas aulas.

Ainda foi perguntado se já tinham participado em aulas de yoga ao que 76,9% respondeu afirmativamente e 23,1% negativamente.

Por fim foi questionado o que poderiam melhorar no seu desempenho artístico e performativo, ao que as respostas foram em direções distintas mas com ambição de aperfeiçoarem o seu desempenho, referindo a vontade de aprender e progredir nas aprendizagens.

20- O que pensa que pode melhorar no seu desempenho artístico e performativo?

Penso que posso no meu desempenho artístico e performativo melhorar o meu foco, fluidez de movimento, respiração e projeção espacial.

Penso que tenho muitas melhorias a fazer. A força, o alinhamento, a flexibilidade e a postura são aspetos que com esforço que tentarei melhorar. Acho que a positividade é a concentração são também coisas importantes que devia melhorar.

Eu acho que o que posso trabalhar mais é o meu psicológico. Tenho de aprender a não ser tão insegura, e não posso ter um sentido muito "derrotista". Tenho de pensar é que vou dar sempre o meu melhor para fazer tudo e ser mais determinada. Na parte física devia trabalhar mais a minha coordenação, os meus braços, a parte pélvica e os pés.

Em conclusão as alunas manifestaram que são uma turma consciente das suas dificuldades, mas igualmente apresentam um bom grau de satisfação relativamente ao seu desempenho técnico na disciplina de TDCont. Este questionário registou as aspirações das alunas no início do estágio, refletiu as características heterogenias da turma, e permitiu perceber os pontos principais onde a intervenção seria mais benéfica para a progressão das suas aprendizagens.

Apêndice O- Questionário B/ Perguntas

Questionário B

Este questionário recolhe o depoimento das alunas intervenientes no estudo implementado na EVDCR na turma do 5º Ano do Curso Básico de dança. As informações recolhidas são anónimas e confidenciais e serão usadas no estudo proposto pela mestranda Sofia Inácio. Grata pela colaboração.

1-Participou no estudo proposto pela professora Sofia Inácio sobre o tema da União da prática do Yoga e da Dança Contemporânea na valorização técnica e artística dos alunos do 5º ano do CBD da EVDCR?

Sim/Não

2-Como avalia o estudo proposto pela professora Sofia Inácio proposto durante o ano letivo de 2020/2021?

Muito positivo/ Positivo/Pouco positivo/ Negativo

3-Como avalia o seu desempenho técnico e artístico no Curso Básico Dança?

Muito Bom/Bom/Satisfaz/Não Satisfaz

4- Após a experiência neste estudo, verifica alterações na forma como corresponde fisicamente às exigências técnicas da disciplina de Técnica Dança Contemporânea?

Sim/Não/Ás vezes

5- Após o estudo sente-se realizada com a sua capacidade interpretativa e performativa na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea?

Sim/Não/Ás vezes

6- Após a experiência considera que possuí força muscular necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?

Sim/Não/Ás vezes

7- No final da experiência considera que possuí flexibilidade necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?

Sim/Não/Ás vezes

8- Após o estudo considera que tem o equilíbrio necessário para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?

Sim/Não/Ás vezes

9- No final da experiência considera que tem a fluidez de movimento necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?

Sim/Não/Ás vezes

10- Após o estudo considera que tem a concentração necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?

Sim/Não/Ás vezes

11- No final da experiência considera que trabalha o foco de forma eficaz para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?

Sim/Não/Ás vezes

12- No final do estudo considera que usa a projeção espacial para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?

Sim/Não/Ás vezes

13- Após o estudo considera que desenvolveu uma boa capacidade interpretativa para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?

Sim/Não/Ás vezes

14- Após o estudo considera que consegue ligar da respiração ao movimento para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?

Sim/Não/Ás vezes

15- No final da experiência condira que a união da prática do yoga e da dança contemporânea foi importante para a sua evolução enquanto aluna.?

Resposta longa

16- Considera importante manter essa união na sua prática letiva futura na área da dança?

Sim/Não

17- Considera que evoluiu o seu desempenho artístico e performativo durante este ano letivo?

Resposta longa

18- Considera que esta prática é benéfica para a evolução técnica e artística do aluno de dança?

Sim/Não/Ás vezes

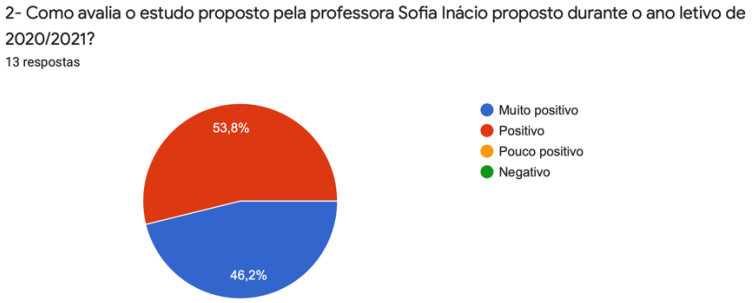
Apêndice P- Questionário B/ Respostas

Questionário B

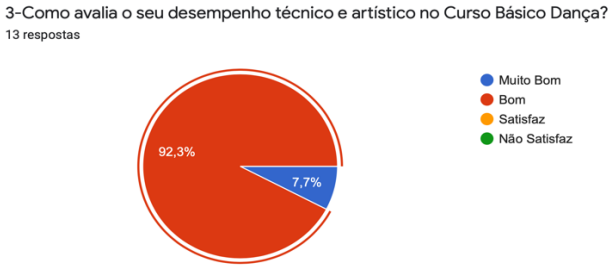
1- Participou no estudo proposto pela professora Sofia Inácio sobre o tema da União da prática do Yoga e da Dança Contemporânea na valorização técnica e artística dos alunos do 5º ano do CBD da EVDCR?

100% respondeu Sim

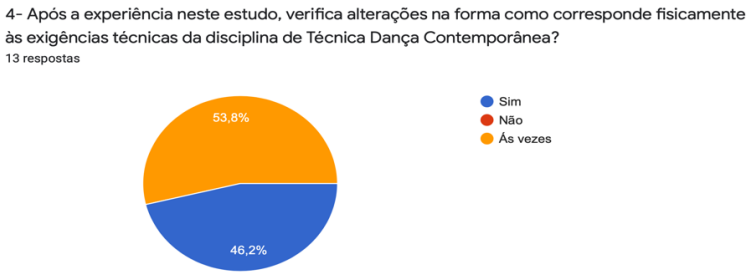
As alunas responderam 46,2% como positivo e 53,8% como muito positivo o estudo realizado com a turma do 5ºano.



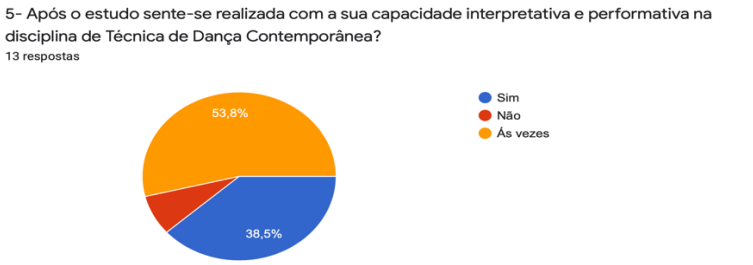
Foi-lhes questionado como avaliavam o seu desempenho técnico e artístico ao longo do Curso Básico Dança, 92,3% considerou bom e 7,7% muito bom;



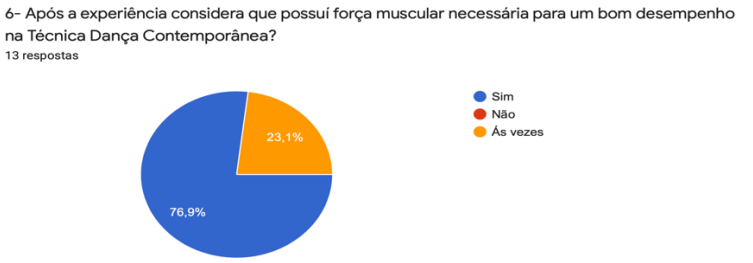
Foi perguntado se verificavam alterações na forma como correspondiam à exigências técnicas e 46,2% respondeu sim e 53,8% às vezes;



Pediu-se para classificarem a realização da capacidade interpretativa e performativa na disciplina de TDCont., 53,8% respondeu às vezes, 38,5% sim e 7,7 que não;

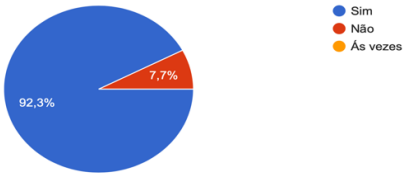


Alunas demonstraram estar satisfeitas com o seu desempenho na disciplina mas na segunda parte do questionário onde as perguntas se dirigiram para componentes específicas da técnica as respostas foram mais dispersas. Relativamente à força muscular para um bom desempenho na disciplina 69,2% respondeu às vezes e 30,8% sim;



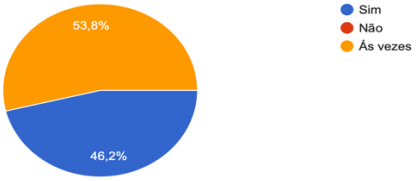
em relação à flexibilidade 92,3% respondeu sim e 7,7% não;

7- No final da experiência considera que possuí flexibilidade necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?
13 respostas



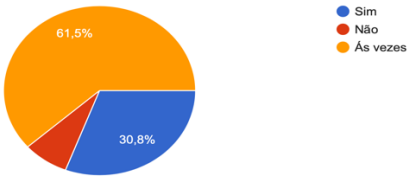
quanto ao equilíbrio 46,2% sim e 53,8% às vezes;

8- Após o estudo considera que tem o equilíbrio necessário para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?
13 respostas



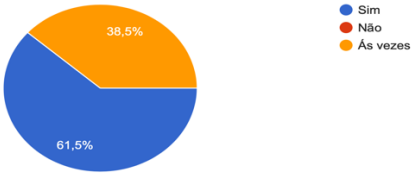
fluidez de movimento 61,5% às vezes, 30,8% sim e somente 7,7% respondeu que não;

9- No final da experiência considera que tem a fluidez de movimento necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?
13 respostas

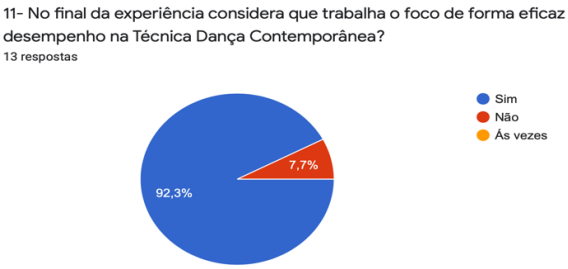


concentração 61,5% sim, 46,2% e 38,5% ás vezes;

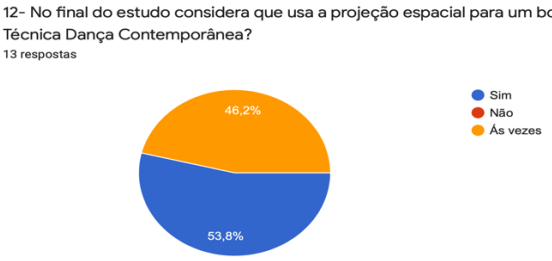
10- Após o estudo considera que tem a concentração necessária para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?
13 respostas



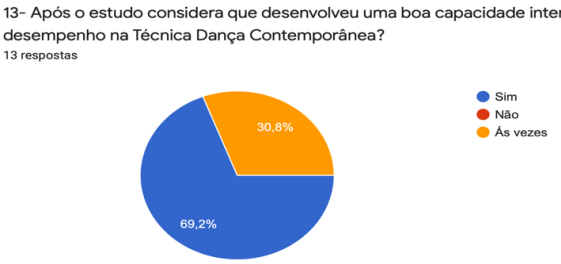
capacidade de foco 92,3% sim e 7,7% não;



projeção espacial 53,8% sim e 46,2% respondeu ás vezes;

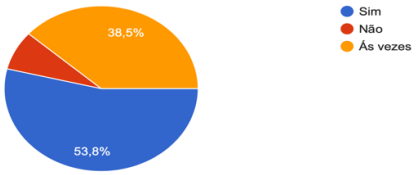


capacidade interpretativa no final do estudo 30,8% às vezes e 69,2% sim;



respiração com o movimento 38,5% às vezes, 53,8% sim e 7,7% não.

14- Após o estudo considera que consegue ligar da respiração ao movimento para um bom desempenho na Técnica Dança Contemporânea?
13 respostas

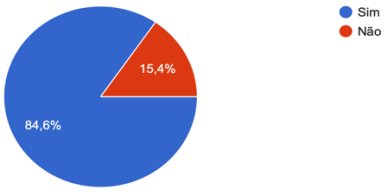


Perguntou-se se no final da experiência consideravam que a colaboração entre as técnicas tinha sido importante para a evolução pessoal de cada aluna? Apresentamos as respostas das alunas:

Sim
sim, acho que foi muito importante, pois por exemplo ajudou muito na concentração e na respiração
penso que que o yoga influenciou a minha maneira de dançar
Acho que tem aspectos positivos e negativos: Os positivos são que estamos mais concentrados e há melhorias na nossa técnica mas também tem aspetos negativos porque também ocupa tempo de aula em que poderiamos estar a trabalhar outras coisas, sendo que estamos a ocupar o tempo para melhorar outras coisas portanto não consideraria "tempo perdido".
Sim quando praticamos yoga ficamos mais concentradas e ajuda-nós não só na disciplina de contemporâneo como nas outras porque trabalhamos o foco o equilíbrio entre outros
Sm
Na minha opinião o yoga influenciou de uma maneira bastante positiva a dança, não só no contemporâneo mas também no ballet.
Eu achei o yoga uma experiência interessante porém um pouco difícil e tenso.

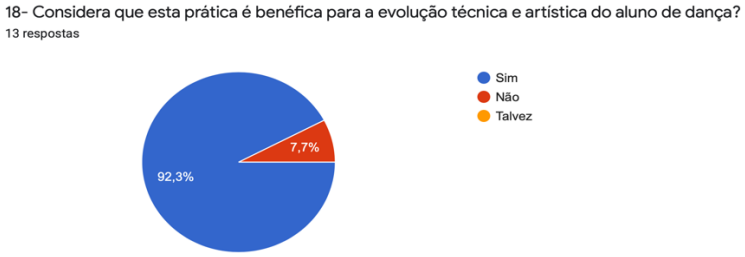
Perguntou-se sobre a importância dessa colaboração na prática letiva futura, e 84,5% considerou importante e 15,4% respondeu que não considerava;

16- Considera importante manter essa união na sua prática letiva futura na área da dança?
13 respostas



Perguntou-se relativamente à evolução artística e performativa durante o ano letivo e todas as alunas responderam que sim.

Consideraram inclusive que a prática do yoga foi benéfica durante este ano letivo e 92,3% respondeu sim e 1 aluna respondeu não;



Em conclusão os resultados espelharam o sucesso do estudo refletindo as evoluções técnicas e artísticas no trabalho das alunas, a evolução ao nível da força muscular, flexibilidade, concentração, foco, equilíbrio, fluidez de movimento e projeção espacial, revelaram bons resultados também na coordenação da respiração com o movimento e no desenvolvimento das suas capacidades interpretativas.

Apêndice Q- Entrevista a Pedro Mendes

Entrevista a Pedro Mendes profissional da dança que utiliza a técnica somática do *Yoga* na sua prática diária da dança.

Entrevista na Plataforma Zoom realizada no dia 20 de fevereiro de 2021 às 15h.

Pedro Mendes- O movimento e o estudo do corpo é central na sua vida. Começou no desporto aos 3 anos de idade e aos 40 ainda tem uma rotina diária de exercício físico, mental e emocional. O *Yoga* é a sua profissão hoje, mas foi aos 10 anos na dança desportiva que começou a levar o estudo do corpo em movimento como forma de expressão. O corpo exprime emoções e intenções e na faculdade de motricidade humana começou a aprender a sistematizar e explorar cada uma delas - do Ballet clássico à improvisação em tempo real. Passou pelo estúdio-escola da Anna Máscolo onde encontrou o apoio técnico para o desenvolvimento do Ballet clássico mas também o incentivo real ao ingresso na vida profissional de dança. Aos 21 anos ingressa no *Ballet Gulbenkian* e até aos 30 trabalhou em companhias em companhias de dança contemporânea, acumulando também o trabalho de desenvolvimento das qualidades físicas com atletas e como professor de *Yoga*. Fundou vários projetos nas áreas das artes e da saúde e do bem estar, dos quais destaca o *Experiment ARTS* na Universidade de Lisboa e a *Shift You*, empresa de desporto, saúde e bem-estar. Hoje está à frente da *Summernomad*, empresa de formação nas áreas de desenvolvimento pessoal, saúde e bem-estar, com projetos de aulas privadas adaptadas às necessidades de cada aluno, retiros temáticos com base artística para o desenvolvimento pessoal, e formações profissionalizantes dentro da prática do *Yoga*.

1- Como é que o *Yoga* chegou á sua vida?

- Começou ainda no Ballet Gulbenkian através de algumas posturas que fazia em conjunto com alguns colegas bailarinos, aulas de Cunningham e *yoga*. Quando fui para França, pelo ano 2007, para a companhia do *Hervé Roobe* aí sim tinha duas colegas que estavam a fazer formação para professores e eu fazia a prática com elas, como estava habituado a juntar-me a pessoas. Tinha muita dificuldade na prática regular, percebi que tinha muito encurtamento, muita flexibilidade para certas coisas e muitas outras onde não conseguia fazer força por encurtamento da musculatura profunda, porque enquanto bailarino não o tinha percebido. Percebi que tinha muita força em alguns grupos musculares e pouca noutros e isso é um desequilíbrio enorme, foi um contacto em simultâneo com um choque

mas a nível interior, sentia desequilíbrio na coordenação, perdia a coordenação em posições mais extremas, o sistema nervosos não conseguir dar respostas.

2- Que benefícios físicos observou no seu corpo a partir do momento que iniciou a sua prática?

- Sou muito alto com os segmentos muito compridos e senti melhorias logo após os primeiros dias, foi automático, começou logo a desbloquear coisas, por exemplo o meu *arabesque* á esquerda era ótimo e à direita era um enorme sofrimento, depois percebi que tinha o psoas (musculo) do lado direito encurtado, que não tinha força no quadrado lombar, o glúteo não funcionava da mesma maneira que o outro funcionava, estes desequilíbrios da direita/esquerda, frente/atrás, cima/baixo, porque na dança usamos muito a perna direita de trabalho e a esquerda como apoio, mesmo que na aula de ballet faças o trabalho nas duas pernas, mas a aula de ballet tem uma hora, mas depois estás mais cinco ou seis horas a fazer trabalho coreográfico. Senti isso no *Hervé* era um trabalho físico muito técnico e rápido e era preciso muita coordenação e aí percebi que para estar à mesma velocidade dos outros tinha que fazer um trabalho diferente, aí o *yoga* foi uma necessidade, isto vai me ajudar naquilo que estou a fazer agora e depois ficou, comecei a sentir-me mais rápido, forte a fazer equilíbrios, o *yoga* trouxe-me uma estabilidade de todos os segmentos, eu lembro-me que o meu ombro esquerdo não ia para trás, ainda tenho o peitoral direito mais desenvolvido devido às Danças de Salão. A mobilidade articular na dorsal e nos ombros foi uma descoberta, porque no ballet não é trabalhado. É difícil lutar contra as horas que se passam a dançar o trabalho e mesmo que fizéssemos uma hora de ballet ou de yoga não é suficiente e por isso eu digo aos meus alunos que no final do dia é importante para repor o corpo no sítio, porque amanhã o corpo precisa de trabalhar novamente.

Principalmente a coordenação, força da musculatura profunda principalmente, equilíbrio entre os grupos musculares, equilíbrio entre o tronco e as pernas, eu tinha as pernas muito fortes e percebi que no tranco não tinha força por vezes nem consegui segurar o meu próprio corpo. O *yoga* trouxe-me um corpo mais uniforme e global, mais organizado e equilibrado, ao nível da flexibilidade, o paralelo que não trabalha a mobilidade interna.

Percebo que o treino em dança ainda está muito deficitário, que poderá ser uma mais valia para a prevenção de lesões, porque o trabalho técnico por vezes não está coordenado com ao nível físico, mental e emocional.

3- Como aconteceu a sua formação para professor de *Yoga*?

- Estive seis meses a ver formações antes de decidir, em Portugal fui fazer aulas com várias pessoas e senti que as pessoas não tinham o *Know how*, e eu tinha estado a estudar na FMH a fazer licenciatura e o *Know how*, fisiológico e anatómico é muito intenso e então senti que no yoga como tem muitas posições extremas e para haver mudança real corres muitos riscos na transformação que pode ser benéfica ou não. Estive á procura e achei que era tudo muito filosófico. Fiz em Florença, durante cinco semanas estive fechado das nove da manhã às nove da noite a fazer aulas e formação, escolhi esta escola porque davam *Rocket Yoga* e eu na altura tinha muita curiosidade, esta vertente foi criada por um dos discípulos de *Patabijoi* e retirou tudo o que era muito extrema e perigoso, ele não consegui fazer *lótus* e retirou as torções da lombar e tudo o que era meio *lótus e lótus*, tudo o que era mais extremo, tem muito equilíbrio e é muito dinâmico, para mim era assustador porque não consegui fazer lótus. Esta formação foi em simultâneo com a altura em que pensei em deixar de dançar, porque quando entrei para a Gulbenkian eu já tinha dançado muito, nas competições das danças de Salão, conhecia muito a situação de viagens e aulas no exterior já tinha 11 anos disso. Quando cheguei aos 26, 27 anos comecei a olhar para os meus colegas que tinham 40 anos e pareciam que tinham 60 anos, pensei ou eu converto a carreira agora ou então depois já será para uma coisa não física, já estava muito cansado. Sinto que a Gulbenkian trouxe-me algo fantástico mas também me retirou porque na companhia por ano vinham nove fantásticos coreógrafos, era uma injeção, era uma roda viva, estás sempre a nutrir e de repente saí da Gulbenkian e vou trabalhar com uma pessoa por ano, que se calhar é muito interessante para o mundo inteiro mas para quem está lá dentro já não é muito interessante, o processo deixa de ser interessante, pensei que tinha que converter a minha carreira, precisava de voltar a casa, eu não tinha esta sensação, estava sempre com a mala que representava a minha casa.

Comecei a dar aulas, na ginástica rítmica e atletas, dava privados que em Portugal não se ouvia falar disso. Comecei a ter pessoas em aula com problemas muito graves e senti essa necessidade, de estudar cada caso e as necessidades específicas dos alunos, criei aulas especificas para pessoas específicas e aí comecei a estudar mais a individualidade, com fisioterapeutas e médicos, comecei a ter psicólogos a encaminhar pessoas. Iniciei o trabalho de equipa individualizado criando estratégias para cada pessoa, e na altura na comunidade do *Yoga* foi muito mal visto. Criei a minha marca

4- Que transformações analisa na sua forma de dançar após o contacto com o *Yoga* e os conhecimentos que daí advém?

- Eu vou buscar a minha energia á prática, normalmente dizem-me que eu tenho muita energia mas é o contrário eu preciso de fazer aula para ter energia. Preciso de fazer aula para estar *up*.

A coordenação em especial porque a respiração eu já usava nas danças de salão por causa do ritmo e da velocidade, já estava explorado, mas depois ao explorar os *pranayamas* já não foi uma novidade.

5- Valoriza as mudanças operadas na qualidade do movimento que executa atualmente? Relaciona diretamente com a prática de *Yoga*?

- Sim porque só o facto de ganhar uma força e uma coordenação diferentes permite-me levantar uma perna sem ser á bruta, vejo como posso fazer isso a usar tudo, sinto muito a perna de apoio o *grounded*.

Com uma coreógrafa que trabalhou no ballet Gulbenkian *Marie Chuynard* eu ouvi pela primeira vez a palavra *chakras,* ela explicou o movimento da coluna através dos *chakras*, explicou o significado de cada um, como passas de um para outro e o movimento da coluna nessa dimensão. Estivemos um mês a aprender tudo e depois ela chegou com a sua equipa e escolheu quem fazia o quê, dizia- I love!, - I hate you! Foi horrível, depois começas a perceber o que ela queria dizer- I love you doing this!, - I hate you doing this! O bailarino sofre porque quer dançar, estar em palco, ter a experiência. Eu lembro-me quando cheguei à companhia qua estava a aprender tudo, papel de mulheres e homens, adorei não parava.

6- É da opinião que a prática de *yoga* valoriza a técnica do bailarino? Que pontos destaca?

- *Grounding* e o alinhamento, distinguir o que é alinhamento biomecânico de maneirismo, de postura física. Por exemplo a minha aluna de ballet abre muito o *echappé* nas pontas e disse-lhe vamos analisar isto do ponto de vista biomecânico, não pode abrir as pernas mais do que depois tem força para voltar a fechar, é importante distinguir a estética e a técnica, e depois tinha um *port de bras* à frente e caía, tentei explicar o benefício de fazer o *port de bras* da dorsal e não mexer a lombar que é o centro de gravidade, mas isso não é ensinado.

Eu comecei logo a dar aulas e já dava aulas de dança e a atletas e comecei a incluir ao longo do tempo nesses treinos coisas do *yoga*, nas aulas. Fui trabalhar com a seleção de Karaté e fui contratado para dar treino de flexibilidade, passado três meses os treinadores vieram ter comigo e disseram não sabemos o que fazes nas aulas a flexibilidade está melhor

sem dúvida mas onde eles melhoraram muito foi na técnica, e respondi-lhes que na flexibilidade trabalhamos sistema nervoso e se eles desenvolvem mais consciência corporal é natural melhorarem a técnica. No *yoga* trabalhamos o todo, se o atleta tem mais auto consciência do seu corpo, quando vai realizar um movimento técnico vai perceber que está a fazer aquilo mal e auto corrigir de uma maneira mais consciente e consciencioso. O *yoga* foi puxado para os grupos que eu já estava, não em formato de aula, mas alguns elementos isolados que se adaptavam a cada modalidade e observaram-se resultados. Fui conquistando o mercado dessa forma não como professor de *yoga* mas integrando a prática nas minhas aulas.

Sinto que estou á margem e sinto isso nas formações que dou. Sinto que existe descontextualização do mercado de trabalho, é necessário regularizar a profissão, é necessário distinguir a prática pessoal das aulas que se dá e sinto que ainda não existe, contemplar o ritmo de evolução do aluno e planificar as aulas para os alunos que temos, para sermos um facilitador consciente do seu trabalho.

7- Reconhece que melhorou a sua capacidade de concentração?

- Vou ser honesto, não melhorou porque movimento para mim já era estar concentrado e era a única coisa onde eu estava concentrado, era um miúdo muito agitado, quando estava a mover era quando me concentrava. Não senti que melhorou muito, eu quando estou em movimento é quando me organizo.

8- Verifica que valorizou a sua competência respiratória e de ligação da respiração ao movimento?

- Sim mas já aplicava na dança de salão, eu tinha um professor inglês que explorava muito isso, quando deitas o ar fora e apertas a barriga. Hoje para mim é a coisa mais importante porque se não, vai criar padrões de contração muscular anexo a uma apneia que é o mais comum, ou visse versa.

Eu estive a ensinar um atleta de *Padlle* a coordenar a respiração com a corrida, porque ele dizia que ficava com dor de burro.

9- O que destaca como mais positivo no seu crescimento pessoal após o seu percurso no caminho do *yoga*?

- A ter paciência para mim. No inicio foi muito difícil para ter a paciência de esperar, estive três anos sem fazer lótus e um dia aconteceu estava invertido sobre os ombros e tentei e deu. Aprendi a ter calma, acontecendo ou não no futuro paciência, á bruta não vai acontecer. No ballet é muito assim: -Vai tu consegues! Gritos. E não dá se não acontecer tudo bem, mas se queres que aconteça tens que ter paciência. O que é que eu sou acontecendo ou não. Para mim é muito importante esse tempo, tenho que me concentrar em mim, respeitar o meu corpo e respirar para avançar milímetros, e medir através de uma régua de milímetros. Quando falas na identidade na última pergunta para mim é muito importante eu me concentrar em mim, respeitar o meu corpo, não vou conseguir evoluir, se não olhar para dentro e crescer. Como tu te valorizas. Nas formações falo muito sobre o cuidado que devemos ter quando lemos sobre o Ego e partir o ego, essa ferramenta do cérebro de auto cotação, não sabemos como as pessoas precisam disso para sobreviver, se pudermos dar outras ferramentas para lidar com ela mesma nos diferentes contextos e relaxar, sem pensar que está em sobrevivência. Isto para mim é a tal evolução espiritual, ter as ferramentas para ser eu mesmo e proteger-me. Saber quem tu és e isso o *yoga* obriga-te.

Um profissional não é uma aluno de escola, a profissionalização não é só receber o salário ao final do mês, a responsabilidade também deve ser transmitida na escola e não é, preparam os alunos para os concursos e é aquilo. Os alunos ficam presos á forma como aprenderam na escola, estou a trabalhar com uma bailarina que atravessa problemas para superar anorexia e outros problemas, na profissionalização deve-se responsabilizar o aluno para os problemas que vão surgir, esse lado ainda está muito aquém, na ginástica rítmica já estão focados no desempenho técnico e artístico, trabalham por metas, a dança não se deve afastar disso. No desporto sabe-se o que se vai comprar na cultura e na arte não, atualmente estamos a viver um período crítico de privação de liberdade, daqui a dez anos as nossas crianças não vão ter as mesmas condições que nós tivemos com o mesmo pensamento crítico. A cultura é secundária e a arte é secundária, se agora estamos a dizer às crianças que devem estar quietas e caladas, numa caixinha. Não sei que consequências vai ter para a cultura. Eu lembro-me de duas situações que mudaram a nossa sociedade Portuguesa em especial, uma foi quando o menino chamando Rui Pedro desapareceu, deixaram de mandar as crianças para a rua, aquilo que eu tive de sair de casa para andar de bicicleta e voltava ao final do dia, essa liberdade de estares sozinho e responsável por ti mesmo, mas também tens que ser criativo, essa liberdade desapareceu. E depois com o caso casa Pia, eu estava a dar aulas á rítmica, era o único homem a dar aulas num meio de mulheres, passada uma semana daquilo acontecer, eu estava a dar aulas com uma cana da índia era horrível, e a direção ponderaram se eu aí continuar a dar aulas ás miúdas e mudou a forma como se toca, o tempo que estás lá, como abordas o aluno. Lembro-me da professora Anna Mascolo que dava aula

com dois pauzinhos, e muito do que eu faço reflete o facto de eu a observar, ela nunca se aproximava pela frente do aluno, rondava e não entrava no espaço da pessoa, a forma como se aproximava do teu corpo tu sentias, e ainda hoje eu uso essas técnicas. Trouxe muita coisa da dança para o *Yoga* na forma de interagir, porque ainda se faz muita coisa assim.

9- Pode afirmar que a prática de *yoga* o ajuda a conhecer-se melhor? Que o ajuda a encontrar a sua identidade?

Sim. À uns tempos atrás tinha o dia para mim e disse vou acordar e fazer a minha aula de *yoga*, mas eram 11horas da noite e não tinha feito a minha aula de *yoga*, contrariado fiz, decidi que tinha tirado o tempo para mim e fiquei chateado comigo, não vale a pena, mais vale fazer logo.

No *yoga* senti-me obrigado a confrontar comigo mesmo, na dança eu não senti isso, tens sempre alguém á tua frente a dizer - Eu gosto disso! E tu exploras aquilo que achas que vai servir uma situação, mas no *yoga* não podes, estás contigo, ninguém bate palmas e não tenho que agradar ninguém. Tenho que lidar comigo é essa é a grande transformação física, emocional, de dias extremos de frustração. Se eu não fizer isto ou aquilo não sou um professor de *Yoga*. O confronto de lidar comigo mesmo o *yoga* trouxe-me. O ballet clássico está muito ligado á estética e pouco ligado ao que estás a sentir pessoalmente e isso pode ser um problema, o *yoga* pode trazer algo que trabalhando o físico, o mental e o espiritual pode trazer algo diferente da dança e pode ser melhor para os bailarinos para o desenvolvimento pessoal ou espiritual, chamem-lhe o que quiserem.

Eu adoro trabalhar com adolescentes porque tu falas e fica sempre qualquer coisa, deixas a semente e nem que seja mais tarde vai fazer sentido. Lembro-me de um professor que vinha trabalhar connosco, e que aprendi imenso com ele, tinha imensa dificuldade em saltar alto, e ele deu-me duas ou três correções que fez com que percebesse e começasse a saltar muito mais.

Apêndice R- Entrevista a Teresa Simas

Entrevista a Teresa Simas profissional da dança que utiliza a técnica somática do *Hatha Yoga* na sua prática diária de dança.

Plataforma Zoom dia 25 de fevereiro de 2021 às 10h

Sinopse do C.V.

1- Como é que o *Yoga* chegou á sua vida?

O *yoga* chegou à minha vida já um pouco tarde, depois de ter parado de dançar profissionalmente, depois de ter as minhas filhas, foi num encontro com outros colegas bailarinos a Sandra Rosado, o Leonardo Centi e o Pedro Mendes no ano 2010, durante uma visita a Portugal do bailarino Leonardo Centi que teve o desejo de partilhar connosco o seu trabalho criativo. Reunimo-nos num estúdio e perguntou-se quem iria dar o aquecimento, a Sandra Rosado que era quem estava mais presente no terreno decidiu dar *Asthanga Yoga* porque fazia regularmente com a professora Ana Rita Barata, para mim foi muito curioso porque já tinha tido algum contacto com *yoga* em Inglaterra com uma ensaiadora que nos trazia exercícios de Yoga em algumas partes no aquecimento. Deparei-me com imensas dificuldades porque estava fora de forma após a terceira gravidez, a experiência foi espetacular porque trabalhava a cintura escapular, e as pernas de uma forma muito equilibrada, a Sandra não era professora mas partilhou connosco esta experiência. Depois de forma autónoma comecei a fazer a prática, a procurar e a pesquisar em livros e na internet, adaptei de imediato nas lecionação das minhas aulas, porque achei que era muito completo. Explorava as quatro patas que não existe na dança clássica nem na dança contemporânea. Descobri as quatro patas e o que melhor trazia era a simetria que esse trabalho exigia e um equilíbrio no corpo inteiro, temos quatro membros e na dança utiliza-se muito os braços como coordenação e estética, mas não se desenvolve esse trabalho a quatro patas, como no Yoga. Eu estava muito fora de forma com o centro e o baixo ventre fraco, eu chamava-lhe a posição da casinha (*Ardhamuka svanasana*, a posição do cão), integrei igualmente a respiração pelo nariz com as mãos ao peito e comecei a experimentar com as minhas alunas de 9/11 anos, achei que podia associar o trabalho do *Yoga* ao de *Mézières* que é o método que sigo há vários anos. Na posição do cão trabalhamos a cadeia posterior, que é na metodologia *Mézières* o gatilho, para a solução do problema postural. Como é muito importante a diversidade no aquecimento nas minhas aulas, para evitar a repetição e monotonia e para

tornar o corpo mais plástico, e enriquecido pela diversidade, este complemento, do Yoga integrou rapidamente as metodologias que utilizo nas diferentes faixas etárias. Tive uma boa adesão das alunas embora tivesse noção que nem sempre compreendiam o esforço no alongamento, (crianças evitam a dor e se lhes doía o alongamento da cadeia posterior desmanchavam), contudo os benefícios têm sido muito significativos. Mais tarde uma das pessoas que esteve connosco, o Pedro Mendes tornou-se um grande mestre de *Yoga* a formou-se em Itália e em 2016 comecei a fazer aulas de *Asthanga yoga* com o Pedro. As suas aulas eram complexas, difíceis e muito técnicas, o que foi muito bom para voltar a estar em forma em complemento com o treino de bicicleta que já fazia, (eu tive uma operação ao joelho, parti o menisco interno, quando estava a dar aulas na Faculdade de Motricidade Humana e apercebi-me que iria ter uma longa recuperação) foi quando decidi fazer as aulas com o Pedro. No início fui adaptando porque não conseguia dobrar o joelho, aprendi muitas outras coisas e durante dois anos foi uma grande descoberta, o Pedro queria que eu fosse fazer a formação para professores mas eu não queria dar aulas a adultos.

2- Que benefícios físicos observou no seu corpo a partir do momento que iniciou a sua prática?

Sinto que foi transformador e vai continuar a ser, primeiro foi doloroso acordou o que chamamos no *Mézières* reflexos antálgicos, são todos as compensações que o corpo faz ao longo da vida para poder sobreviver aos impactos físicos que vai sofrendo, todas as adaptações que fazemos como bailarinas e professoras. Estas micro lesões ou micro adaptações, foram despertando com o *yoga,* primeiro nos membros superiores, onde me fui apercebendo das minhas limitações. Tve dois anos com dores nos braços, já conhecia uma limitação no ombro direito devido a uma acidente que tive aos 22 anos, mas nunca tinha pensado como afetou todo o meu corpo, e o *yoga* ajudou-me, como trabalho nas quatro patas a perceber como é que eu me poderia re-equilibrar. É um processo longo, ainda hoje estou a descobrir, as minhas omoplatas, braços e clavículas mudaram de forma e tornaram-se mais eficientes. O *yoga* trouxe-me uma plasticidade nova ao corpo.

Os resultados que tenho tido com as crianças que afastavam as pernas a quarenta e cinco graus e agora atingiram amplitudes de 180º não teria sido possível sem o *yoga e* o *Mézières*. O *yoga* trouxe para a minha formação enquanto professora outro nível, outro universo daquilo que penso ser fundamental na aprendizagem da técnica e consciência corporal seja na utilização da respiração, o alinhamento esquelético, a simetria, os quatro membros o quadrado etc.

Nunca uso nada que não experimentei em mim, mas não tem que ser igual numa criança, faço um trabalho de reflexão para integrar com as crianças, como adaptar a cada uma.

3- Que transformações analisa na sua forma de dançar após o contacto com o *Yoga* e os conhecimentos que daí advém?

Depois do yoga não dancei profissionalmente, mas transformou a minha lecionação, na forma como demonstro os exercícios porque acabamos por estar sempre a dançar, mudou a consciência da posição da cabeça na sua relação com os braços, o yoga trouxe-me outro tipo de consciência. Mais presente, mais real.

4- Valoriza as mudanças operadas na qualidade do movimento que executa atualmente? Relaciona diretamente com a prática de *Yoga*?

Penso que não ter conhecimentos profundos no Yoga, para responder, talvez sim, contudo relaciono-me mais profundamente com *Mézières e Cunningham.* Trabalhei suficientemente sobre estas duas metodologias para obter ferramentas de resposta a essa questão. O Yoga, tenho a certeza que alterou continua a operar essa alteração, porque hoje quando vou a quatro patas tenho uma consciência diferente. A filosofia da *Francoise Mézières* é de muita influência oriental, tem uma visão global sobre o corpo e o *yoga* é também isso, é uma ginástica, é exercício, é meditação, algo que fazia no *Mézières n*os exercícios de permanência e de respiração profunda, consciente.

É uma forma de meditação, que faz parte da tradição dos povos do oriente, *um olhar interior*. O que a professora/ensaiadora, Mestre de bailado *Elizabethe Gibiat* me ensinou com *Mézières* aliado ao *Cunningham,* foi este processo de relacionar o corpo com ele próprio, com o ritmo e com o espaço. Este é uma linha de pensamento que tenho vindo a desenvolver através de formações na área da coreografia, e da pedagogia que influencia e traz mais eficácia nas metodologias que empreendo atualmente.

5- É da opinião que a prática de *yoga* valoriza a técnica do bailarino? Que pontos destaca? (força; equilíbrio; projeção espacial; plasticidade do movimento; flexibilidade; capacidade de foco.)

Eu vejo os resultados na flexibilidade articular e muscular, em todos os tipos de força, a força. A progressão da flexibilidade é muito inteligente. Se no todo a flexibilidade era uma

posição imposta por grandes amplitudes articulares ou muscales, com o *yoga* aprendi que o fundamental é o percurso até às posições de grande amplitudes que geram a verdadeira plasticidade. Por exemplo estou na posição do cão e na forma como levo a minha perna à frente, como, onde e que ações impõem os braços, como empurro o chão e as pernas, é num percurso que "não se ajeita", mas sim respira globalmente. Foi desta forma que obtive mais resultados, obrigando a que o corpo tenha um esforço continuado num percurso até uma posição. Na ginástica sempre me fez muita confusão a maneira como a flexibilidade é trabalhada, entendo como potenciar a flexibilidade dos ombros, ajudo e ensino a puxarem-se umas às outras e ensino a permanência nas posições com a respiração, mas na articulação da bacia com o peso do corpo colocado com a articulação desalinhada, só estão a provocar uma deformação articular grave. Segundo: se a criança chora, para de respirar, ou seja bloqueia o diafragma. Estão tensas a impedir a respiração de fluir, desalinhadas provocando, desta forma que todas as alavancas no seu corpo jovem estejam de algum modo igualmente desalinhadas. Atualmente ainda existem muitas professoras e treinadoras a trabalhar deste modo, isso deixa-me transtornada e triste.

Ensino as alunas o que fazer, como fazer, para quê e quais as ações a que o seu corpo esta ser submetido. Ajudo a definir a simetria total e a esticar ou alongar os músculos e tendões na direção certa. Tal como na metodologia *Vaganova,* metodologia que tem um trabalho de barra de chão, de barra e centro que nem todos na Europa conhecem, mas que também tem muitos dos princípios orientais do Yoga. Foi o conjunto destas metodologias e a sua semelhança que me fez compreender melhor como ensinar e que me ajudou a voltar a atingir os níveis de flexibilidade que tinha há 20 anos atrás.

O que aprendi no *asthanga yoga*, sempre que estava a usar as mãos no chão estava a puxar a bacia de uma forma correta e equilibrada, é isso que eu quero que elas aprendam.

Sem dúvida melhora o equilíbrio, eu utilizo o princípio do *yoga* em cima de um pé para desenvolver o equilíbrio em *paralelo* no trabalho de centro.

O trabalho de simetria é super enriquecedor, o trabalho lateral que é pouco respeitado no desporto, como se trabalha tudo para a direita ou o lado dominante.

Em França quando trabalhei com o coreógrafo *Angelin Preljocaj* fazíamos tudo para direita e eu ia a um *Mezeriste (Jean Catelin)* que me dizia *"fait toute à gauche Teresa"* ou seja, para repetir tudo á esquerda! Eu divertia-me com o *Leonardo Centi* a inverter toda a coreografia para o lado esquerdo era uma trabalho de coordenação e neuromuscular complexo, mas fazíamos tudo para evitar as lesões.

O alinhamento esquelético e bilateralidade, a posição das pernas ser à frente dos ombros e atrás dos ombros, ajuda os alunos a terem essa compreensão, saber potenciar a força, o *yoga* sintetiza.

6- Reconhece que melhorou a sua capacidade de concentração?

A dança exige desde muito tenra idade potenciar a concentração, somos os "super concentrados" e focados, o ballet e a dança contemporânea já trazem isso. O yoga trás uma interiorização uma autoconsciência, ajuda a criança a aliar a respiração ao exercício, portanto exponencial esse trabalho, sem dúvida.

7- Verifica que valorizou a sua competência respiratória e de ligação da respiração ao movimento?

Sem dúvida e é muito importante. Trás uma nova consciência em movimento e obriga o corpo a respirar em posições onde de uma forma natural bloqueamos o diafragma, movemo-nos em apneia o que faz com que não sintamos o corpo, porque quando a respiração está bloqueada o movimento não flui.

Trabalho e estudo muito a respiração, atualmente, fiz uma grande pesquisa sobre a respiração aliada ao exercício, já tinha esta noção, sabia que o bom uso da respiração evita a repetição, podemos fazer vinte abdominais em apneia, ou quatro com a respiração correta, com mais resultado nos quatro. Já menciono isto aos jovens treinadores a que dou formação a nível nacional e internacional na Federação Internacional de Ginástica, faz duas décadas. Já ensino que é possível ensinar a respiração à criança, porque é uma defesa contra a dor, contra o cansaço, contra as impossibilidades, quando as alunas percebem que se respirarem conseguem fazer são as primeiras a aprender, com o Pedro Mendes aprendi mais formas de respirar, (*pranayamas*). Depois com o Pedro Ramos conheci outra forma de *Yoga o Hatha Yoga*, mais calma mas igualmente forte e difícil, enquanto praticante adoro, utilizo muito nos aquecimentos e *Coll Down*, mais eficaz na cintura escapular e menos violenta, embora seja mais difícil de transmitir às crianças que têm mais dificuldade em tudo o que é calmo e com permanência, ainda estou a adaptar, porque conheci à cerca de uma ano e meio numa residência onde fazíamos todos os dias. Tento adaptar no meu trabalho e com aquilo que conheço melhor que é o Méssiere, sou tradutora nas formações para fisioterapeutas, ao que agradeço imenso ao Bernardo Gama ter o privilégio de fazer a prática com um grande *messieriste Jean Mari de Rouiade*, escutá-lo e vê-lo tem sido transformador, estas experiência tem trazido para a minha prática de ensino um mundo espetacular, que significa menos esforço e mais eficiência, menos esforço físico com mais resultados.

As crianças não são burras tens que explicar a uma doí-lhe mais aqui mas a outra doí-lhe mais noutro sítio têm que respirar, todas são diferentes. Já está esticado naquele sítio, é

muito bom atingir níveis de flexibilidade muscular simpáticos. Digo muitas vezes que só estamos a organizar o corpo, se conseguirmos o corpo organizado em todos as posições fantástico, perceber os degraus que são exigidos para determinadas coisas e o objetivo.

8- O que destaca como mais positivo no seu crescimento pessoal após o seu percurso no caminho do *yoga*?

O yoga ajudou-me a desbloquear uma parte do corpo atrás nas costas que liga o músculo pessoas e a cintura pélvica, era um ponto que estava bloqueado, desbloquear a minha cintura pélvica, estou a passar por um momento doloroso porque a dor espalha-se até à perna, mas sinto que estou a trabalhar uma coisa que o meu corpo precisa e mais nenhuma metodologia me podia ter trazido. Na realidade a flexibilidade que eu usava era mentirosa eu deformei o meu corpo para chegar ali, se fizer tudo com a respiração o corpo vai ao sítio correto, há uma flexibilidade mentirosa, é preciso sentir a verdadeira onde podes trabalhar de forma a não deformar o teu corpo.

Chegar a esta idade e descobrir como vou organizar o meu corpo para não estar em sofrimento, não gosto dessa parte. Está a dar-me uma nova organização corporal, agora estou a fazer ballet, comecei a rodar melhor, dá-me gozo em trabalhar agora a barra, o *yoga* é para levar ao longo da vida. A dança, a ginástica não são saudáveis o *yoga* traz-te uma forma de olhar o corpo, física e mental. Descobri que o méssiere é o maior abdominal que se pode fazer.

Nós professores temos que falar para alunos inteligentes, não trata-los como mestre de ponteiro na mão, explicar o sentido, essa atitude déspota que algumas professoras jovens ainda têm com os seus alunos. Eu adoro dar aulas, eu não gostei de ser tratada como um pedaço de carne enquanto aluna a receber ordens sem explicação.

9- Pode afirmar que a prática de yoga o ajuda a conhecer-se melhor? Que o ajuda a encontrar a sua identidade?

Espero que sim, nunca pensei muito nisso.

Estou sempre a dizer às minhas alunas que não estamos numa corrida não interessa quem chega primeiro, interessa trabalhar dentro do corpo de cada uma, ultrapassar todos os dias um bocadinho, não há termo de comparação, não há uns melhores que outros.

Muito Obrigada

Apêndice S- Workshop EADCN

Workshop EADCN com as duas turmas do 5ºAno

O Conservatório Nacional de Lisboa funciona desde 1839 no edifício do século XIX. A disciplina de dança fez parte das disciplinas artísticas lecionadas, mas o a estrutura atual de funcionamento da Escola de dança só foi implementada em 1987. A Escola Artística Dança Conservatório Nacional integra formação desde o 2º Ciclo de ensino até ao fim do Ensino Secundário. Reúne um plano de estudos baseado nas Técnicas de Dança Clássica, Moderna e Contemporânea.

As intervenções na Escola Artística Dança Conservatório Nacional auxiliaram para a recolha e comparação de dados que muito dignificaram este trabalho de estágio, foi um privilégio poder estender este estágio à escola de dança de ensino especializado de referência nacional, onde o programa e os conteúdos reúnem diversos conteúdos na disciplina de Dança Contemporânea. Esta experiência foi amplamente dignificante e contribuiu muito para a análise e leitura dos resultados do estágio.

A proposta de realização deste conjunto de workshops surgiu após conversas sobre a temática abordada no estágio com duas professoras da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, professora Constança Couto e professora Inês Afflalo, que alegaram muito interesse em que esse trabalho fosse realizado na EDCN, foram calendarizadas duas aulas de noventa minutos com cada turma com espaço de uma semana entre si.

O trabalho foi dividido e apresentado aos alunos desta forma na primeira aula:

Workshop EADCN 1ª Aula

22 e 23 de Abril de 2021

https://open.spotify.com/playlist/6Lzyfu6LHDkI4loqh1Ozou

Asanas:

Música: *Savasana, Kumjung*

Tadasana, postura da montanha

Urdhvamukha svanasana, cão com cabeça para cima

Ardomukha svanasana, cão com cabeça para baixo

Bidalasana, Postura do gato

Bidalasana Tulana, equilíbrio no gato

Ardomukha svanasana, cão com uma perna no ar

Virabhadrasana I, Guerreiro 1

Virabhadrasana III, Guerreiro 3

Anjaneyasana, corredor com joelho apoiado

Sarvangasana, vela

Halasana, arado

Pino contra a parede e com pés apoiados na parede

Shirshasana, invertida sobre a cabeça

Balasana, postura da criança

SEQUÊNCIA DE ADÁGIO: pino, *develope, circle of the leg of the floor, turn, fall, split.*

Música: *So Close, Olafur Arnalds*

Pranayamas:

Surya Bheda, respiração alternada pelas narinas

Relaxamento:

Meditação, conduzida com taça tibetana e *koshis.*

Workshop EADCN 1ª Aula, Turma A/C

22-04-21
Estúdio do Dance Spot
10/12.30, 90 minutos

A aula decorreu nas instalações da escola de dança Dance spot, usada na data por a Escola Artística Dança do Conservatório Nacional se encontrar em obras. A turma composta por nove alunos, sete raparigas e dois rapazes, tem idades entre os 14 e 15 anos, frequentam o 5ºano de dança.

A aula decorreu com tranquilidade e muito interesse por parte dos alunos intervenientes e da professora Constança Couto. Os conteúdos técnicos foram os mesmos usados durante o estágio, a sequência técnica foi anteriormente ensinada à turma do 5ºano da EVDCR, estando descrita na 2ª Aula Técnica Dança Contemporânea no Apêndice N.

Teve o seu início com a realização de diversas posturas de *yoga, asanas*, respeitando a utilização de respiração calma e pausada pelo nariz, foram abordados alguns componentes do *yoga* como: *bandas, mudras e pranayamas.* A aula continuou com a aprendizagem de uma sequência de Técnica de Dança Contemporânea, no decorrer da sua aprendizagem os alunos colocaram várias questões relativas à execução técnica da mesma às quais a professora apelou ao conhecimento global do bailarino, ao uso da total coordenação entre os segmentos superiores e inferiores, braços e pernas no sentido de potenciarem a fluidez de movimento, a articulação da respiração esteve constantemente a ser relembrada, o equilíbrio e força foram mencionados como potenciadores do movimento. Em seguida foi pedido aos alunos para articularem os trabalhos realizados no sentido de analisarem a fusão entre as técnicas e as respostas foram prontamente aparecendo, o interesse genuíno dos alunos em verificarem que a prática inicial dos *asanas e pranayamas* os tinha auxiliado a realizar melhor o desempenho técnico exigido na sequência, mencionaram igualmente a sensação de não realizar tanto esforço nos passos, sentiram a fluidez do movimento e a ligação contínua na movimentação. O balanço desta primeira intervenção revelou-se muito positivo e os alunos estavam agradavelmente satisfeitos com o resultado final, ansiavam pela próxima aula na semana seguinte. A aula terminou após a realização do *pranayama Surya Bheda* e a meditação com os *Koshis*.

Workshop EADCN 1ª Aula, Turma B/C

23-04-21
Estúdio do 2 EDCN
13.30/15h, 90 minutos

A aula decorreu no estúdio 2 das instalações da Escola Artística Dança do Conservatório Nacional, a turma é composta por oito alunos, sete raparigas e um rapaz, com idades entre os 14 e 15 anos, frequentam o 5ºano de dança, três alunos encontravam-se lesionados e assistiram.

A aula decorreu com tranquilidade e muito interesse por parte dos alunos intervenientes e da professora Inês Afflalo. Os conteúdos técnicos foram os mesmos usados durante o estágio, a sequência técnica foi anteriormente ensinada à turma do 5ºano da EVDCR, estando descrita na 2ª Aula Técnica Dança Contemporânea no Apêndice N.

Teve o seu início com a realização de diversas posturas de *yoga, asanas*, respeitando a utilização de respiração calma e pausada pelo nariz, foram abordados alguns componentes do *yoga* como: *bandas, mudras e pranayamas.* A aula continuou com a aprendizagem de uma sequência de Técnica de Dança Contemporânea, no decorrer da sua aprendizagem as alunas colocaram várias questões relativas à execução técnica da mesma às quais a professora apelou ao conhecimento global do bailarino, ao uso da total coordenação entre os segmentos superiores e inferiores, braços e pernas no sentido de potenciarem a fluidez de movimento, a articulação da respiração esteve constantemente a ser relembrada, o equilíbrio e força foram mencionados como potenciadores do movimento. Em seguida foi pedido aos alunos para articularem os trabalhos realizados no sentido de analisarem a ligação entre as técnicas e as respostas foram prontamente aparecendo, as alunas enumeraram as posturas de yoga que ajudaram a melhorar os passos técnicos da sequência trabalhada, corresponderam e associaram a consciência da respiração coordenada com o movimento. A aula terminou após a realização do *pranayama Surya Bheda* e a meditação com os *Koshis*.

Esta primeira intervenção com a turma foi analisada como muito positiva e benéfica para a contabilização e comparação de dados relativos ao processo de estágio.

O trabalho foi dividido e apresentado aos alunos desta forma na segunda aula:

Workshop EADCN 2ª Aula

29 e 30 deAbril de 2021

https://open.spotify.com/playlist/3lKddzuQ1j1GUhq6OhTlJ5

Asanas:

Música: *Savasana, Kumjung*

Surya Namaskar, saudação ao sol

Ardomukha svanasana, cão com cabeça para baixo, com variante de uma perna

Anjaneyasana, corredor com joelho apoiado

Spavittana Sidana Anjaneyasana, corredor com torção

Kakasana, postura do corvo

Sarvangasana, vela

Halasana, arado

Pino contra a parede e com pés apoiados na parede

Shirshasana, invertida sobre a cabeça, variante com um ombro no chão

Balasana, postura da criança

SEQUÊNCIA DE PASSOS VIAJADOS:
Música: *This is the day, The The*

Pranayamas:

Ujaye, respiração do som do mar

Relaxamento:

Meditação, conduzida com taça tibetana.

Workshop EADCN 2ª Aula, Turma A/C

29-04-21
Estúdio do Dance Spot
10/12.30, 90 minutos

Os conteúdos técnicos foram os mesmos usados durante o estágio, a sequência técnica foi anteriormente ensinada à turma do 5ºano da EAVDCR, estando descrita na 3ª Aula Técnica Dança Contemporânea no Apêndice N.

A turma estava muito bem disposta e celebrava-se o Dia Mundial da Dança de forma efusiva e alegre, a segunda experiência decorreu tranquilamente, o início da aula prevaleceu na aprendizagem e execução da Saudação ao Sol, *Surya Namaskar*, ao que o grupo de alunos respondeu com entrega ao nível da concentração e articulação da respiração com o movimento dos *asanas*. Continuou com a execução dos *asanas*

planificados com o trabalho técnico seguinte, foi colocado em destaque o trabalho de fortalecimento do core e do *udyahana bandha*, ponto situado no umbigo, no sentido de potenciar o corpo dos bailarinos para produzir a força central necessária para a sequência de dança contemporânea. Ao terminar esta parte da intervenção foi novamente perguntado ao grupo de trabalho quais as ligações entre as duas práticas realizadas e como se complementa o trabalho desenvolvido, a interligação entre as técnicas é evidente para os intervenientes e individualmente apontam os momentos trabalhados autonomamente e de que forma se complementam. A participação dos alunos foi bastante expansiva e permaneceu a ideia de que o trabalho de cooperação entre o *yoga* e a dança contemporânea pode fortalecer as componentes técnicas e artísticas dos alunos do curso especializado de dança. A aula terminou com o *pranayama Ujaye* e o relaxamento/meditação foi realizado em *shavasana*, postura de descanso ao som de uma taça tibetana.

A professora Constança Couto participou nas duas aulas dedicadas à turma A/C e referiu em comunicação pessoal os benefícios observados e experiênciados na sua prática pessoal de docente.

> Os alunos da turma do 5° A/C manifestaram muito agrado na realização do workshop com a professora Sofia Inácio, no âmbito do seu mestrado na ESD, tendo todos identificado a contribuição dos exercícios, propostos pela professora Sofia, na sua prática da técnica de dança contemporânea. Todos sentiram uma melhoria da referida prática após a realização dos exercícios, baseados na prática do *yoga*, e compreenderam a correlação entre as duas práticas e a mais valia da mesma. (comunicação pessoal, julho 15, 2021).

Workshop EADCN 2ª Aula, Turma B/C

30-04-21
Estúdio do 2 EDCN
13.30/15h, 90 minutos

Os conteúdos técnicos foram os mesmos usados durante o estágio, a sequência técnica foi anteriormente ensinada à turma do 5ºano da EVDCR, estando descrita na 3ª Aula Técnica Dança Contemporânea no Apêndice N.

A aula teve a participação de cinco alunas, os restantes três elementos da turma encontravam-se lesionados e impossibilitados de fazer, a segunda experiência decorreu tranquilamente, o início da aula prevaleceu na aprendizagem e execução da Saudação

ao Sol, *Surya Namaskar*, ao que o grupo de alunos respondeu com entrega ao nível da concentração e articulação da respiração com o movimento dos *asanas*. Continuou com a execução dos *asanas* planificados com o trabalho técnico seguinte, foi colocado em destaque o trabalho de fortalecimento do core e do *udyahana bandha*, ponto situado no umbigo, no sentido de potenciar o corpo dos bailarinos para produzir a força central necessária para a sequência de dança contemporânea. Ao terminar esta parte da intervenção foi novamente perguntado ao grupo de trabalho quais as ligações entre as duas práticas realizadas e como se complementa o trabalho desenvolvido, a interligação entre as técnicas é evidente para os intervenientes e individualmente apontam os momentos trabalhados autonomamente e de que forma se complementam. A participação dos alunos foi bastante expansiva e permaneceu a ideia de que o trabalho de cooperação entre o *yoga* e a dança contemporânea pode fortalecer as componentes técnicas e artísticas dos alunos do curso especializado de dança. A aula terminou com o *pranayama Ujaye* e o relaxamento/meditação foi realizado em *shavasana*, postura de descanso ao som de uma taça tibetana.

A experiência na EADCN decorreu num processo muito interessante e enriquecedor para o estágio, prevaleceu os princípios da educação somática durante as quatro intervenções com as turmas, os depoimentos dos alunos intervenientes foram vitais para a prevalência do estudo e resultaram na ponte entre o estágio na EVDCR e a experiência na EADCN. Os alunos revelaram um excelente nível de empenho e vontade índole para o sucesso da experiência, adquiriram uma aprendizagem que consideraram vantajosa para a sua evolução técnica e artística.

Foram aplicados pequenos questionários aos alunos no sentido de recolher depoimentos da experiência, a articulação dos resultados em conjunto com o visionamento dos vídeos e elaboração do registo da experiência foram essenciais para a análise de resultados desta intervenção. Foi igualmente possível recolher a opinião das duas professoras titulares da disciplina de TDCont que acompanharam o workshop e constatar o válido contributo dessa experiência, que semeou a vontade de um maior conhecimento sobre os benefícios no cruzamento das duas técnicas.

A professora Inês Afflalo observou as duas aulas da sua turma B/C e segundo a sua opinião:

> A temática proposta pela professora Sofia Inácio para duas aulas com a minha turma de 5º ano de TDCont. na EADCN - *Yoga* e a sua relação com o ensino da dança - foi muito oportuna, na medida em que em aula temos tentado introduzir alguns conceitos relacionados com a prática de *Yoga* e como estes podem relacionar e até apoiar a aprendizagem da dança contemporânea.

> Tendo oportunidade de assistir às duas aulas lecionadas, senti que os alunos reagiram muito bem a abordagem proposta e responderam com muito empenho e interesse ao desafio proposto.
> A relação de alguns *Asanas* do *Yoga* com a metodologia de ensino da dança contemporânea esteve presente nestas aulas e os alunos conseguiram identificar, bem como percecionar de que forma o trabalho da técnica do *Yoga* pode beneficiar a consciência sobre o movimento, na abordagem da Técnica de Dança Contemporânea.
> Foram aulas desafiantes, com harmonia e curiosidade despertada. (comunicação pessoal, julho 13, 2021).

As respostas dos alunos ao Questionário EADCN não atingiram os 100% mas considerou-se que a sua referência no relatório era pertinente. Somente dez dos quinze participantes respondeu às perguntas. O questionário aos alunos aferiu que frequentam o 5º ano, têm idades entre catorze e quinze anos, a grande maioria 90% considera que a frequência do curso artístico contribuí para a sua formação pessoal; o desempenho técnico e artístico é avaliado de muito bom para 40%, bom para 40% e para 20% dos inquiridos é satisfatório; 50% sentem uma motivação e ligação emocional à TDCont., 40% à TDC e 10% a ambas as técnicas; em seguida perguntou-se se correspondiam fisicamente às exigências da TDCont. e 70% respondeu sim e 30% respondeu às vezes; os mesmos resultados foram revelados na pergunta seguinte referente à capacidade interpretativa e performativa na disciplina de TDCont.: no seguimento do questionário foram perguntadas questões referentes aos objetivos do estudo: relativamente à força muscular para corresponder às exigências da técnica contemporânea, 70% considerou que sim e 30% às vezes; na flexibilidade 90% respondeu afirmativamente e 10% às vezes; os mesmos valores foram registados em relação ao equilíbrio; relativamente à fluidez de movimento 80% considerou que sim e 20% às vezes; para a concentração 90% achou que sim e 10% às vezes; no uso do foco os alunos registaram as suas respostas em 90% consideraram afirmativamente e 10% às vezes; relativamente à projeção espacial 80% responderam sim e 20% não; no que se refere à interpretação 70% respondeu sim e 30% às vezes; na pergunta que aferiu a ligação do movimento à respiração as respostas foram denunciadoras da necessidade desta coordenação, metade respondeu sim e outra metade às vezes. Todos manifestaram bastante satisfação com a experiência e um aluno referiu: - Adorei foi uma aula da qual absorvi imensa informação que hoje ajuda me na aula de Contemporâneo e na aula de Tdc acho que foi incrível e gostava imenso de repetir. (comunicação pessoal, maio, 2021). Estas respostas impulsionaram a continuação do estudo e revelaram a importância

do cruzamento de experiências nas escolas de ensino especializado. Perguntou-se ainda se já tinham frequentado aulas de *yoga* anteriormente e 50% dos alunos já tinha tido alguma experiência mas revelaram que não tinham realizado o cruzamento do trabalho desenvolvido nas diferentes práticas, os outros 50% responderam não, esta tinha sido a sua primeira abordagem. Para terminar perguntou-se se a união das duas técnicas pode melhorar o desempenho técnico e artístico e foram recolhidas diversas respostas que revelam a curiosidade e vontade destes alunos em desenvolver um trabalho mais aprofundado: Acredita-se que pode ser benéfico pois as componentes do *yoga* estão muito presentes na dança contemporânea.

Os depoimentos dos alunos participantes no workshop na pergunta aberta revelaram bastante interesse e poder de análise nos benefícios entre a união das técnicas: Sem dúvida. O *Yoga* faz-me sentir uma grande ligação com a dança. Dá-nos coisas que se calhar não conseguimos percecionar quando estamos a dançar. E isso, sim, leva eventualmente a uma grande evolução na dança, e não só, no meio artístico também, escreveu outro aluno; Sim, claro. Após realizar estas aulas senti que o meu movimento saiu mais fluído e orgânico, e Sim acredito , acho que pode nos dar chaves para melhorarmos a nossa técnica, foram algumas das respostas dos participantes.

Reflexão

A reflexão sobre o trabalho realizado foi muito positiva para o estudo em causa, valorizou grandemente o propósito do tema e a sua prevalência no progresso e consolidação do trabalho do jovem bailarino. A Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional proporciona um plano de estudos artísticos vasto e diversificado e no entanto esta experiência neste grau académico manifestou-se muito importante para os alunos do 5ºano, o cruzamento de valências é essencial numa educação somática onde se pretende que o aluno tenha responsabilidade de repensar o seu percurso e principalmente de realizar as escolhas mais valiosas no sentido da sua evolução pessoal, a tomada de consciência será sem dúvida uma mais valia nessa jornada.

Anexos

Anexo A- Programa de Dança Contemporânea 3ºCiclo

PROGRAMA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA

CURSO BÁSICO DE DANÇA, 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Autores

Alexandra Mendes

Marina Vasques

Marta Laranjeira

Raquel Rua

Proposta para Homologação

ÍNDICE

I. INTRODUÇÃO 3

II. APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA 4

1. FINALIDADES 4
2. OBJECTIVOS GERAIS 4
3. VISÃO GERAL DOS CONTEÚDOS 4
4. SUGESTÕES METODOLÓGICAS GERAIS 4
5. COMPETÊNCIAS 5
6. RECURSOS 5
7. AVALIAÇÃO 6

III. DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA 7

1. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS 7
2. GESTÃO DA CARGA HORÁRIA 8
3. SUGESTÕES METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS 8

IV. BIBLIOGRAFIA 9

V. ANEXOS 10

I. INTRODUÇÃO

Face às suas qualidades, a dança é um singular veículo de expressão e comunicação, permitindo ao ser humano tornar-se mais consciente e alerta em relação ao espaço circundante. O nosso principal objectivo assenta em conduzir as crianças pelo caminho da auto-descoberta, através dos vários elementos consagrados na dança, nos quais o movimento é a sua linguagem e o corpo o seu instrumento.

Pela dança é possível obter coordenação, equilíbrio, melhorar a função cardiorespiratória, reforçar a força muscular e criar uma consciência rítmica pessoal e de grupo. Favorece a socialização, redimensiona as manifestações egocêntricas e encoraja as crianças mais introvertidas. Desenvolve o sentido crítico, sensibilidade expressiva e artística, auxiliando no sucesso escolar.

A disciplina de Dança Contemporânea constitui-se como umas das componentes essenciais da Dança, sendo mais uma ferramenta base de formação, tal como a Clássica e a Criativa.

Desenvolve, igualmente, qualidades físicas como a flexibilidade, a destreza, a coordenação, o equilíbrio; como também a artisticidade, a dinâmica de movimento e a percepção temporal e espacial.

Desenvolve uma versatilidade corporal e de movimento. Assume um papel fundamental na formação pela aprendizagem de uma outra postura e modificação corporal, da tomada de consciência de "liberdade controlada" de movimento, da "desconstrução" da verticalidade convencional e da exploração de variadas superfícies de contacto.

A Dança Contemporânea abre horizontes estéticos e artísticos da infindável amplitude de movimentos que o corpo pode realizar.

O programa tem como objectivo fundamental orientar os professores no sentido de familiarizarem os alunos com a prática artística, nomeadamente a dança contemporânea. Pretende-se que os alunos consolidem os objectivos enunciados no 2 º ciclo e adquiram novas competências técnicas e artísticas.

II. Apresentação do programa

1. FINALIDADES

1.1. Atribuição ao aluno de um papel activo na sua formação.
1.2. Disponibilizar com qualidade a dança "para todos".
1.3. Desenvolver a noção de dança como forma de arte.
1.4. Motivar e desenvolver uma sensibilidade estética, expressiva e artística, fomentando a criação de novos públicos.
1.5. Desenvolver consciência corporal e motora.
1.6. Desenvolver sensibilidade musical.
1.7. Fomentar a comunicação e a socialização – ser social.
1.8. Formar profissionais de dança.

2. OBJECTIVOS GERAIS

2.1. Consolidar os objectivos enunciados para o 2º ciclo;
2.2. Adquirir noção corporal.
2.3. Desenvolver as noções de tempo e de espaço.
2.4. Desenvolver o sentido artístico.
2.5. Dominar o vocabulário técnico.
2.6. Desenvolver o contacto-improvisação.

3. VISÃO GERAL DOS CONTEÚDOS

3.1. Noção de corpo.
3.2. Noções de tempo e de espaço.
3.3. Capacidades Interpretativas.
3.4. Terminologia.
3.5. Apresentações Públicas.

4. SUGESTÕES METODOLÓGICAS

As sessões terão um cariz prático, pretendendo criar uma dinâmica de participação activa dos alunos na sala de aula. A metodologia a ser utilizada centra-se exclusivamente no aluno na forma de trabalho individual e/ou em grupo.

5. COMPETÊNCIAS

5.1. Noção de Corpo.
5.1.1. Controla o peso e a energia do corpo.
5.1.2. Controla o contacto do corpo com as variadas superfícies de contacto (transferências de peso e quedas).
5.1.3. Controla o esforço (força e energia aplicada ao movimento).

5.2. Noções de tempo, espaço e dinâmica

5.2.1. Executa o exercício com diferentes dinâmicas e velocidades.

5.2.2. Experimenta vários níveis espaciais.
5.2.3. Mantém a distância correcta em relação aos outros elementos.
5.2.4. Explora diferentes superfícies de contacto.
5.2.5. Executa uma sequência de movimentos evidenciando a dinâmica inerente a cada movimento.

5.3. Capacidades Interpretativas.
5.3.1. Executa os exercícios propostos com expressividade e projecção.
5.3.2. Explora o sentimento através do movimento.
5.3.3. Utiliza a fluidez ao executar sequências de movimento.

5.4. Terminologia.
5.4.1. Identifica o vocabulário da técnica de dança contemporânea.
5.4.2. Executa uma sequência de movimentos identificando a dinâmica inerente a cada movimento.

5.5. Apresentações Públicas.
5.5.1. Integra apresentações públicas de repertório criado especialmente para esta faixa etária.

6. RECURSOS

6.1. Estúdio de dança obedecendo às normas legisladas.
6.2. Sistema áudio.
6.3. Materiais didácticos (ex.: objectos variados, instrumentos de ritmo, entre outros).
6.4. Televisão, dvd, vídeo show.

7. AVALIAÇÃO

A avaliação dos alunos será organizada tendo em conta:

Participação activa, em pelo menos, 2/3 das aulas leccionadas. As características de participação das aulas serão avaliadas pela: assiduidade, pontualidade e empenho na realização das situações de aprendizagem.

Realização de teste prático no final de cada período.

Em anexo apresentam-se a tabela do professor com as competências a serem avaliadas e a respectiva cotação, bem como a ficha a entregar ao aluno e encarregado de educação no final de cada período para que possam analisar o seu desempenho.

III. Desenvolvimento do programa

1. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1.1. Solo.
1.1.1. Trabalho de costas: Contracções, release, bounces, roll, archs, espirais.
1.1.2. Exercícios de respiração.
1.1.3. Swing.
1.1.4. Strecth.
1.1.5. Pitch.
1.1.6. Movimentos combinatórios de membros superiores / inferiores.
1.1.7. Trabalho de flexibilidade, força e resistência.
1.1.8. Trabalho de transferência de peso com diferença de níveis.

1.2. Centro.
1.2.1. Demi-pliés – 6ª / 1ª / 2ª / 3ª posição, curv da zona dorsal – en croix.
1.2.2. Grand-plié com curv.
1.2.3. Brushes en croix com volta completa.
1.2.4. Contract – Release.
1.2.5. Bounces – com port de bras e transferências de peso.
1.2.6. Rebounds e Drops – en croix, com releve e volta completa.
1.2.7. Espirais com volta completa.
1.2.8. Swing com combinação de mais segmentos corporais.
1.2.9. Passés – com corpo e volta completa.
1.2.10. Stretch.
1.2.11. Lunges.
1.2.12. Rond de Jambe en l'air – en dehors e en dedans, com braços, com espiral, com rotação e swind de perna – lateral.
1.2.13. Tilt – en l'air e em saltos.
1.2.14. Swing de perna.
1.2.15. Developpés e Enveloppés (en croix) – 4 tps com curv.
1.2.16. Attitude.
1.2.17. Arabesque.

1.3. Deslocamentos.
1.3.1. Andar.
1.3.2. Triplet walk – frente, lado e trás com braços e diferentes níveis e direcções.
1.3.3. Triplet run – frente, lado e trás com braços e diferentes níveis e direcções.
1.3.4. Prances – frente, lado e trás com braços e diferentes níveis e direcções.
1.3.5. Hop – frente, lado e trás com braços e diferentes níveis e direcções.
1.3.6. Leap – frente, lado e trás com braços e diferentes níveis e direcções.
1.3.7. Falls – com e sem a ajuda das mãos.

1.4. Sequência.
1.4.1. Individual e/ou em grupo

1.5. Estas skills são combinadas com conteúdos já aprendidos e deslocamentos:

1.5.1. Battements tendus e glissés – acrescentando battements piques, contracções e flexão de pés.

1.5.2. Demi e grand rond de jambe.

1.5.3. Retirés com voltas completas.

1.5.4. Developpés e enveloppés – com braços e espirais.

1.5.5. Grands battements – com braços e espirais.

1.5.6. Pequenos e grandes saltos – sautés (6ª / 1ª / 2ª e 4ª posição), echappés sautés, changements, jetés e grand jetés.

2. GESTÃO DA CARGA HORÁRIA

As aulas de Dança Contemporânea serão ministradas duas vezes por semana com a duração de 90 minutos cada.

3. SUGESTÕES METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS

3.1. Idas a espectáculos.

3.2. Visualização de vídeos de dança.

3.3. Visitas de estudo a escolas de dança e companhias.

3.4. Oportunidade de trabalhar a dança estabelecendo relações com as restantes áreas curriculares.

3.5. Contacto directo com intérpretes, criadores e todos os que estão ligados à produção de espectáculos de dança.

3.6. Acesso a uma bibliografia estimulante que apoie o trabalho a desenvolver.

IV. BIBLIOGRAFIA

1. JOYCE, Mary, (1984), *Dance Technique for Children*. Mayfield Publishing Company. Palo Alto;

2. MACDONAGH, Don, (1971), *The rise and fall and rise of Modern Dance*, New American Library, New York;

3. ROUQUET, Odile, (s/d), *Les techniques d'analyse du movement et le danseur*, avec la collaboration de la Fédération Française de Danse;

4. ROBINSON, Jacqueline, (1990), *L'aventure de la danse moderne en France (1920/1970)*, Editions Bougé, Janvier;

5. HOROSKO, Marian, (1991), *Martha Graham – the evolution of her dance theory and training, 1926//199I*, a capella books, Chicago review press, incorporated;

6. OSSONA, Paulina, (1984), *La educacion por la danza*, Ediciones Paidós, Barcelona;

Anexo B- Portaria

Diário da República, 1.ª série — N.º 149 — 3 de agosto de 2018 **3790-(15)**

1 — Para os alunos, em regime integrado ou articulado, a certificação da conclusão do ensino básico pode ser feita independentemente da conclusão das disciplinas da com- ponente de formação artística especializada.

2 — A conclusão de um Curso Básico de Dança, de Mú- sica ou de Canto Gregoriano implica a obtenção de nível igual ou superior a 3 em todas as disciplinas da componente de formação artística especializada.

3 — A pedido dos interessados podem ainda ser emiti- das, em qualquer momento do percurso escolar do aluno, certidões das habilitações adquiridas, as quais devem dis- criminar as disciplinas concluídas e os respetivos resulta- dos de avaliação.

4 — A emissão de diplomas, certificados, bem como de certidões, é da competência da escola responsável pela componente de formação artística especializada.

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

Artigo 43.º

Nível de qualificação

A conclusão do ensino básico geral, bem como dos cursos artísticos especializados, designadamente nas áreas da Dança, da Música e do Canto Gregoriano conferem o nível 2 do Quadro Nacional de Qualificações, regulamen- tado pela Portaria n.º 782/2009, de 23 de julho.

CAPÍTULO III

Regime de frequência e de matrícula dos cursos artísticos especializados

Artigo 44.º

Regimes de frequência

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

2 — Os Cursos Básicos de Música e de Canto Grego- riano podem ainda ser frequentados em regime supletivo, sendo a sua frequência restrita à componente de formação artística especializada das matrizes curriculares-base cons- tantes dos anexos III a VI.

3 — Para efeitos do número anterior, é aplicada a tabela de correspondência, constante do anexo XV, entre o ano de escolaridade dos Cursos Básicos de Música e de Canto Gregoriano e o grau das disciplinas da componente de formação artística especializada que integra as respetivas matrizes curriculares-base.

Artigo 45.º

Admissão de alunos

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

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

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

4 — A matriz da prova de seleção e as regras da sua aplicação são aprovadas pelo conselho pedagógico ou equivalente e afixadas, em local visível, na escola, com uma antecedência mínima de 30 dias sobre a data de iní- cio de realização das provas, a partir do modelo de prova divulgado pela Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I. P.

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

6 — Sem prejuízo do disposto no número anterior, ex- cecionalmente, podem ser admitidos alunos nos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano em regime de ensino integrado ou articulado, nos 6.º, 7.º ou 8.º anos de escolaridade, desde que o desfasamento entre o ano de escolaridade frequentado e o ano ou grau de qualquer das disciplinas da componente de formação artística especia- lizada não seja superior a um ano e mediante a elaboração de planos especiais de preparação e recuperação que permitam a progressão nas disciplinas da componente de formação ar- tística especializada, com vista à superação do desfasamento existente no decurso do ano letivo a frequentar.

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

8 — Podem ser admitidos alunos, em regime supletivo, em condições distintas das expressas no número anterior, desde que os mesmos não sejam alvo de financiamento público. 9 — Mediante o reconhecimento do caráter de exce- cionalidade do aluno pelo estabelecimento de ensino res- ponsável pela lecionação da componente de formação artística especializada, o aluno que, embora não tendo ainda concluído o 9.º ano de escolaridade, tenha obtido aprova- ção em todas as disciplinas da componente da formação artística especializada dos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano e desde que cumpridas as demais normas de acesso aplicáveis, pode frequentar, em regime integrado ou articulado, disciplinas dos cursos de nível secundário nas áreas da Dança e da Música.

10 — Nos casos previstos no número anterior, o aluno deve frequentar, no mínimo, três disciplinas das compo- nentes de formação científica ou técnica-artística da matriz curricular-base do curso de nível secundário.

Artigo 46.º

Constituição de turmas e organização dos tempos letivos

1 — As escolas do ensino básico geral devem integrar na mesma turma os alunos que frequentam, em regime integrado ou articulado, os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano.

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

3 — Sob proposta da escola, pode ser excecionalmente autorizada, mediante requerimento do órgão competente de direção ou gestão da escola dirigido aos serviços com competência na matéria, a constituição de turmas, abran- gidas pelo n.º 1, com um número de alunos inferior ao previsto em regulamentação própria.

4 — A organização dos horários dos alunos deve reger-

-se por critérios de natureza pedagógica.

5 — Para efeitos do disposto no número anterior, as escolas do ensino básico geral devem articular a elaboração dos horários com o estabelecimento de ensino responsá- vel pela componente de formação artística especializada, promovendo a sua conciliação.

6 — A organização dos tempos letivos da componente de formação artística especializada dos Cursos Básicos de Música e de Canto Gregoriano deve tomar em consideração as seguintes regras:

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

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

c) Excecionalmente pode ser autorizado, mediante re- querimento do órgão competente de gestão ou direção da escola dirigido aos serviços com atribuições na matéria, o funcionamento da disciplina de Instrumento em termos diferentes dos previstos na alínea *b*);

d) As disciplinas de Iniciação à Prática Vocal e de Prática Vocal, do Curso Básico de Canto Gregoriano, são leciona- das a grupos de dois a cinco alunos e a disciplina de Prática Instrumental é lecionada individualmente;

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

Artigo 47.º

Matrícula e renovação de matrícula

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

2 — Considera-se matrícula o ingresso, pela primeira vez, no Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Grego- riano, bem como aquele que é efetuado após um ou mais anos sem que o aluno tenha efetuado a renovação da matrícula. 3 — A matrícula, num dos cursos frequentado em re- gime de ensino articulado, é efetuada nas duas escolas que

ministram a matriz curricular correspondente.

4 — No caso referido no número anterior, no ato de matrí- cula ou da renovação da matrícula, devem ser apresentados documentos comprovativos da mesma em ambas as escolas que ministram a matriz curricular correspondente.

5 — É vedada a matrícula ou renovação de matrícula nos Cursos Básicos de Dança, de Música e de Canto Gre- goriano aos alunos que frequentem outro curso da mesma área artística de nível de escolaridade igual ou diferente, quando são alvo de financiamento público nas duas ofertas educativas.

6 — As escolas de ensino básico geral e as escolas do ensino artístico especializado devem estabelecer protocolos com vista ao funcionamento do ensino articulado, devendo aquelas aceitar os alunos que se matriculem nos Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano em regime articulado, independentemente da área de residên- cia dos seus encarregados de educação e sem prejuízo da aplicação dos demais critérios de distribuição de alunos estabelecidos em regulamentação própria.

Artigo 48.º

Condições especiais e restrições de matrícula

1 — Os alunos dos cursos artísticos especializados que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, em regime integrado ou articulado, têm de abandonar estes regimes de frequência quando não consigam superar o desfasamento previsto no n.º 6 do artigo 45.º ou no n.º 9 do artigo 39.º

2 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Música ou de Canto Gregoriano, em regime supletivo, ficam impedidos de renovar a matrícula neste regime de frequência quando o desfasamento referido no número anterior, em qualquer das disciplinas da componente de formação artística especializada, relativamente ao ano de escolaridade que frequentam, seja superior a dois anos, desde que os mesmos sejam alvo de financiamento público. 3 — Os alunos que frequentam os Cursos Básicos de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano ficam impedi-

dos de renovar a matrícula quando:

a) Não obtenham aproveitamento, em dois anos conse- cutivos, em qualquer das disciplinas: Técnicas de Dança, Formação Musical, Instrumento, Classes de Conjunto, Prática Instrumental, Iniciação à Prática Vocal ou Prática Vocal;

b) Não obtenham aproveitamento em dois anos inter- polados em qualquer das seguintes disciplinas: Técnicas de Dança, Instrumento, Prática Instrumental, Iniciação à Prática Vocal ou Prática Vocal;

c) Não obtenham aproveitamento em duas disciplinas da componente de formação artística especializada no mesmo ano letivo;

d) Se verifique a manutenção da situação do incumpri- mento do dever de assiduidade por parte do aluno, uma vez cumpridos por parte da escola os procedimentos ine- rentes à ultrapassagem do limite de faltas injustificadas previsto na lei.

4 — Para efeitos do disposto nas alíneas *a*) e *b*) do nú- mero anterior, é tomado em consideração o aproveitamento obtido, independentemente de poder ter ocorrido alteração do regime de frequência do curso em algum dos anos. 5 — Os alunos que, por motivo de força maior devi- damente comprovado, se encontrem numa das situações referidas nas alíneas *a*), *b*) e *c*) do n.º 3 podem renovar a

matrícula no Curso Básico de Dança, de Música ou de Canto Gregoriano, mediante requerimento apresentado ao órgão competente de gestão ou direção da escola que ministra a componente de formação artística especializada, desde que tal seja aprovado pelo conselho pedagógico.

CAPÍTULO IV

Disposições finais e transitórias

Artigo 49.º

Norma transitória

Até à definição de novos documentos curriculares para as disciplinas da componente de formação artística dos cursos artísticos especializados aplicam-se os programas atualmente em vigor, com eventuais ajustamentos que se considerem necessários.

Artigo 50.º

Norma revogatória

São revogados de acordo com a calendarização de produção de efeitos fixada no artigo seguinte:

a) A Portaria n.º 225/2012, de 30 de julho;

b) O Despacho normativo n.º 1-F/2016, de 5 de abril.

Artigo 51.º

Produção de efeitos

1 — A presente portaria produz efeitos a partir do ano letivo de:

a) 2018/2019, no que respeita aos 1.º, 5.º e 7.º anos de escolaridade;

b) 2019/2020, no que respeita aos 2.º, 6.º e 8.º anos de escolaridade;

c) 2020/2021, no que respeita aos 3.º e 9.º anos de esco- laridade;

d) 2021/2022, no que respeita ao 4.º ano de escolaridade.

2 — Sem prejuízo do disposto no número anterior, às tur- mas das escolas abrangidas pelo Despacho n.º 5908/2017, de 5 de julho de 2017, são aplicáveis as disposições da presente portaria nos termos seguintes:

a) 2018/2019, no que respeita aos 2.º, 6.º e 8.º anos de escolaridade;

b) 2019/2020, no que respeita aos 3.º e 9.º anos de esco- laridade;

c) 2020/2021, no que respeita ao 4.º ano de escolaridade.

O Secretário de Estado da Educação, *João Miguel Mar- ques da Costa,* em 2 de agosto de 2018.

ANEXO I

Curso Básico de Dança — 2.º Ciclo

[a que se refere a alínea *a*) do n.º 2 do artigo 6.º]

Tomando como 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 na unidade que considerem mais adequada.

Componentes de currículo (*c*) — Áreas disciplinares	Carga horária semanal (*a*) (*b*)		
	5.º ano	6.º ano	Total de ciclo
Línguas e Estudos Sociais	550	550	1100
Português			
Inglês			
História e Geografia de Portugal			
Cidadania e Desenvolvimento			
Matemática e Ciências	350	350	700
Matemática			
Ciências Naturais			
Educação Visual	90	90	180
Formação Artística Especializada	630	630	1260
Técnicas de Dança (*d*)	450	450	900
Música	90	90	180
Expressão Criativa	90	90	180
Educação Moral e Religiosa (*e*)	(*e*)	(*e*)	
(*f*)	(*f*) 45	(*f*) 45	(*f*) 90
Total (*g*)	1665/1710	1665/1710	3330/3420
Oferta Complementar	(*h*)	(*h*)	

(a) A carga horária semanal indicada constitui uma referência para cada componente do currículo, com exceção da componente de formação artística especializada.

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

(c) A organização do funcionamento das disciplinas pode ocorrer de um modo trimestral, semestral ou outro, de acordo com a alínea *e*) do n.º 2 do artigo 19.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

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

(e) 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.

(f) Carga horária de oferta facultativa, a ser utilizada, integral ou parcialmente, na componente de formação artística especializada em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas.

(g) Se do somatório das cargas horárias alocadas a cada disciplina resultar um tempo total inferior ao total constante na matriz, fica ao critério da escola a gestão do tempo sobrante, a utilizar no reforço das componentes do currículo, com exceção da componente de formação artística especializada.

(h) Componente destinada à criação de nova(s) disciplina(s) para enriquecimento do currículo nos termos do n.º 9 do artigo 13.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

ANEXO II

Curso Básico de Dança — 3.º Ciclo

[a que se refere a alínea *a*) do n.º 2 do artigo 6.º]

Tomando como 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 na unidade que considerem mais adequada.

Componentes de currículo (*c*) — Áreas disciplinares	Carga horária semanal (*a*) (*b*)			
	7.º ano	8.º ano	9.º ano	Total de ciclo
Português	200	200	200	600
Línguas Estrangeiras	225	225	225	675
Inglês Língua Estrangeira II	250	250	275	775
Ciências Sociais e Humanas História Geografia Cidadania e Desenvolvimento				
Matemática	200	200	200	600
Ciências Físico-Naturais Ciências Naturais Físico-Química	225	225	225	675
Educação Visual (*d*)	(*d*) 90	(*d*) 90	(*d*) 90	270
Formação Artística Especializada	720	810	990	2520
Técnicas de Dança (*e*) (*f*)	540	630	900	2070
Música	90	90	90	270
Práticas Complementares de Dança (*f*) (*g*)	90	90	-	180
Educação Moral e Religiosa (*h*)	(*h*)	(*h*)	(*h*)	
(*i*)	(*i*) 45	(*i*) 45	(*i*) 45	135
Total (*j*)	1845/1980	1935/2070	2115/2250	5895/6300
Oferta Complementar	(*k*)	(*k*)	(*k*)	

(a) A carga horária semanal indicada constitui uma referência para cada componente do currículo, com exceção da componente de formação artística especializada.

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

(c) A organização do funcionamento das disciplinas pode ocorrer de um modo trimestral semestral ou outro, de acordo com a alínea *e*) do n.º 2 do artigo 19.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

(d) Disciplina de frequência facultativa, mediante decisão do encarregado de educação — e de acordo com as possibilidades da escola — a tomar no momento de ingresso no curso (3.º ciclo).

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

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

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

(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) Carga horária de oferta facultativa, a ser utilizada, integral ou parcialmente, na componente de formação artística especializada em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas.

(j) Se do somatório das cargas horárias alocadas a cada disciplina resultar um tempo total inferior ao total constante na matriz, fica ao critério da escola a gestão do tempo sobrante, a utilizar no reforço das componentes do currículo, com exceção da componente de formação artística especializada.

(k) Componente destinada à criação de nova(s) disciplina(s) para enriquecimento do currículo nos termos do n.º 9 do artigo 13.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

Anexo C- Lista de alunas do 5ªano CBD

ESCOLA VOCACIONAL DE DANÇA DAS CALDAS DA RAINHA

Constituição da turma

TURMA 9º - 5º BÁSICO(9º ANO/ 5º CBD AERP)

ANO LETIVO 2020/21

nº nome

066-EVDCR-12 Alice Bosca

012-EVDCR-16 Ana Margarida Lourenço Lopes

010-EVDCR-16 Ariadna Morari

71- EVDCR-12 Joana Correia da Fonseca de Sousa

014-EVDCR-16 Julia Barbosa Filipe

72- EVDCR-12 Lara Castelo Gandaia da Silva

73- 015-EVDCR-16 Madalena Silva Martins

077-EVDCR-12 Maria de Almeida Prudêncio Mota

Matrícula cancelada no dia 02/09/2020

076-EVDCR-12 Maria Leonor Daniel Sedas

013-EVDCR-16 Mariana Sábio Rebelo

017-EVDCR-16 Matilde Fino Ribeiro

019-EVDCR-16 Noa Penas Pereira

016-EVDCR-Soraia Fino Ribeiro

Anexo D- Declaração

Anexo V

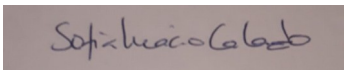
escola superior de dança
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

Declaração de Conformidade e Aceitação

de Relatório de Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança

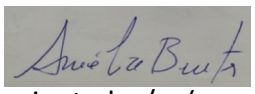
Declaro que este Relatório de Estágio é o resultado da minha pesquisa pessoal e reflete a prática pedagógica do Estágio realizado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança.

A/O candidata/o,



Declaro que este Relatório de Estágio se encontra em condições de ser apresentado para Discussão Pública perante júri a designar.

A/O Orientador/a,



A/O Coorientador/a, (se aplicável)

_____

Escola Superior de Dança, 13 /10 /2021

Anexo E- Horário dos Workshops na EADCN

Atividade de enriquecimento na disciplina de TDCONT – 5ºANO

No âmbito de protocolo com a ESD – Professora mestranda Sofia Inácio

Turma 5ºA/C		Turma 5ºB/C	
Dia 16 abril (6ªfeira) – Est.1 EDCN **Aula no horário normal com a Prof. Constança C./ J.M.Tavares** A professora Sofia I. virá apenas aos primeiros 45 minutos de aula (13.30) para conhecer os alunos e assistir.		**Dia 16 abril (6ªfeira) – Est.2 EDCN** **Aula no horário normal com a Prof. Inês A./ Gil A.** A professora Sofia I. virá apenas aos segundos 45 minutos de aula (14.15) para conhecer os alunos e assistir.	
Dia 22 abril (5ª feira)	**Dia 29 abril (5ªfeira)**	**Dia 23 abril (6ªfeira)**	**Dia 30 abril (6ªfeira)**
11.00-12.30 – Dance Spot 6 **Sessão 1** **Prof. Sofia I.** Prof. Constança C./ J.M.Tavares	**11.00-12.30 – Dance Spot 6** **Sessão 2** **Prof. Sofia I.** Prof. Constança C./ J.M.Tavares	**13.30-15.00 – Est.2 EDCN** **Sessão 1** **Prof. Sofia I.** Prof. Inês A./ Gil A.	**13.30-15.00 – Est.2 EDCN** **Sessão 2** **Prof. Sofia I.** Prof. Inês A./ Gil A.

Lisboa e EDCN, 8 de abril de 2021

A Direção