



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**A associação imagética como estratégia promotora do *embodiment*
com base em princípios de *Release Technique* no contexto da aula
de Técnica de Dança Contemporânea com alunos do 4º ano do
Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola
de Música e Dança**

Victória Melo Holanda

Orientadora: Professora Cristina Maria Pereira de Almeida Graça

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

Outubro de 2019



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**A associação imagética como estratégia promotora do *embodiment*
com base em princípios de *Release Technique* no contexto da aula
de Técnica de Dança Contemporânea com alunos do 4º ano do
Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola
de Música e Dança**

Victória Melo Holanda

Orientadora: Professora Cristina Maria Pereira de Almeida Graça

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

Outubro de 2019

AGRADECIMENTOS

À Escola Superior de Dança e aos professores do curso de Mestrado em Ensino de Dança pela partilha de práticas rigorosas de lecionação. Ao professor Vítor Garcia pelas sugestões e entusiasmo durante a escolha da temática do estudo. Em especial, à professora Cristina Graça pela orientação, apoio e aconselhamento pedagógico generoso no acompanhamento do estágio e elaboração do relatório final.

Ao Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança e à professora cooperante Joana Raposo pela integração e autonomia proporcionadas para a implementação deste estudo. Às alunas do 4º ano do ano letivo 2018/2019 pela participação.

Aos colegas do curso de Mestrado em Ensino de Dança que, em diferentes fases, contribuíram com ideias, debates e afetos: Andreia Barros, Camila Moreira, Catarina Correia, Catarina Morais e Gláucio Romeiro.

À minha mãe e ao meu irmão pelo apoio incondicional, sempre. Ao meu pai pelo carinho e torcida.

À professora Mariana Alves, pelo encorajamento e troca de ideias ao longo de todo este processo.

Aos amigos do Brasil que são fonte de constante inspiração.

À todos que, direta ou indiretamente, colaboraram para a concretização deste projeto.

RESUMO

Este Relatório Final de estágio foi desenvolvido durante as Unidades Curriculares Estágio I e II no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança (7ª edição) da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Dança. O estágio foi desenvolvido no Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança durante o ano letivo 2018/2019 com o 4º Ano do Ensino Artístico Especializado de Dança, no âmbito da disciplina Técnica de Dança Contemporânea.

O público-alvo do estudo foi composto pelo total de 8 alunas. O estágio planejou utilizar a associação imagética como estratégia promotora do *embodiment* a partir de princípios de *Release Technique*. Entre os objetivos específicos do trabalho consta promover maior consciência corporal e encorajar a aprendizagem de componentes técnicas por meio da abordagem somática.

A pesquisa desenvolveu-se com base na Investigação-ação e na Triangulação de dados, tendo sido os instrumentos de recolha de dados a Tabela de observação, o Vídeo, o Diário de bordo, o Questionário, a Tabela de observação, o Quadro e a Folha de Apontamentos. Os resultados e conclusões constituíram-se na maior consciencialização do corpo e dos movimentos, melhora essencial na continuidade e fluxo de movimento e na constatação que a imagética é uma estratégia bem recepcionada quando o cinestésico é utilizado para sua efetivação.

Palavras-chave: Imagética, *Embodiment*, *Release Technique*.

ABSTRACT

This Final Internship Report was developed during the Curricular Units Stage I and II under the Master in Dance Teaching (7th edition) of the Dance School of the Polytechnic Institute of Lisbon in order to obtain the Master Degree in Dance Education. The internship was developed at the Amarante Maria Amélia Laranjeira Cultural Center, School of Music and Dance during the 2018/2019 school year with the 4th Year of Specialized Artistic Dance Education, within the scope of the Contemporary Dance Technical discipline.

The study target audience consisted of a total of 8 students. The internship planned to use the imagery association as a strategy that promotes embodiment from the principles of Release Technique. Specific objectives of the work include promoting greater body awareness and encouraging the learning of technical components through the somatic approach.

The research was developed on the basis of Action Research and Data Triangulation. The data collection instruments were the Observation Grid, Video, Logbook, Questionnaire, Observation Table, Table and the Notes Sheet. The results and conclusions consisted of greater awareness of body and movement, essential improvement in movement continuity and flow, and the finding that imagery is a well-received strategy when kinesthetic is used for its realization.

Keyword: Imagery, Embodiment, Release Technique

LISTA DE ABREVIATURAS

Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança (CCA)

Curso Básico de Dança (CBD)

Ensino Artístico Especializado (EAE)

Escola Superior de Dança (ESD)

Mestrado em Ensino de Dança (MED)

NOTAS INTRODUTÓRIAS

- 1- O presente Relatório de Estágio segue as normas da ortografia de Português do Brasil.
- 2- As citações e referências bibliográficas foram realizadas segundo o estilo científico da APA American Psychological Association (6ª edição) e de acordo com os guias temáticos do Centro de Documentação e Informação da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

ÍNDICE GERAL	
AGRADECIMENTOS	2
RESUMO	3
ABSTRACT	4
LISTA DE ABREVIATURAS	5
NOTAS INTRODUTÓRIAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	8
ÍNDICE DE QUADROS	9
ÍNDICE DE APÊNDICES	10
ÍNDICE DE ANEXOS	10
INTRODUÇÃO	11
CAPÍTULO 1: ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO	13
1.1.Caracterização da Instituição de acolhimento.....	13
1.2.Caracterização do público-alvo do estudo.....	15
1.3.Temática do estágio.....	16
1.4.Objetivos geral e específicos.....	18
1.5.Calendarização das atividades desenvolvidas e plano de ação	19
CAPÍTULO 2: ENQUADRAMENTO TEÓRICO	22
2.1.Técnica de Dança contemporânea.....	22
2.2.Imagética.....	25
2.3. <i>Release Technique</i>	28
2.4. <i>Embodiment</i>	32
2.5.Adolescência e o processo de ensino-aprendizagem na dança.....	35
2.6.Conceitos e estratégias.....	38
CAPÍTULO 3: METODOLOGIAS DE INVESTIGAÇÃO	42
3.1.A investigação-ação.....	42
3.2.Descrição dos instrumentos e técnicas.....	43
3.3.Descrição das fases e dos procedimentos de implementação.....	46
3.3.1. Observação estruturada.....	47
3.3.2. Lecionação partilhada.....	48
3.3.3. Lecionação supervisionada - 1º Bloco.....	49
3.3.4. Lecionação supervisionada - 2º Bloco.....	49
3.3.5. Lecionação supervisionada - 3º Bloco.....	50
3.3.6. Lecionação supervisionada - 4º Bloco.....	50
3.3.7. Cooperação em outras atividades.....	51
CAPÍTULO 4 - ESTÁGIO: APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS	52
4.1.Observação estruturada.....	52
4.2.Lecionação partilhada.....	55
4.3.Lecionação supervisionada.....	57
4.3.1.Bloco 1.....	57
4.3.2.Bloco 2.....	62
4.3.3.Bloco 3.....	68
4.3.4.Bloco 4.....	74
4.4.Avanços obtidos.....	86
4.5.Cooperação em outras atividades.....	87
REFLEXÕES FINAIS	89
BIBLIOGRAFIA	91
APÊNDICES	I
ANEXOS	CCXLIX

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Quesitos relacionais da Tabela de observação – Observação estruturada.....	53
Figura 2: Quesitos técnicos da Tabela de observação – Observação estruturada.....	54
Figura 3: Questionário aplicado ao fim do Bloco 1 – Aspectos fixos.....	58
Figura 4: Questionário aplicado ao fim do Bloco 1 – Aspectos variáveis.....	59
Figura 5: Gráfico da análise de conteúdo do quadro - Balão - Fim do 1º Bloco.....	59
Figura 6: Gráfico da análise de conteúdo do quadro - Faróis - Fim do 1º Bloco.....	60
Figura 7: Tabela de observação das alunas – Domínios – Bloco 1.....	61
Figura 8: Questionário aplicado ao fim do Bloco 2 – Aspectos fixos.....	63
Figura 9: Questionário aplicado ao fim do Bloco 2 – Aspectos variáveis.....	64
Figura 10: Gráfico da análise de conteúdo do quadro - Boneco articulado - Fim do 2º Bloco.....	65
Figura 11: Gráfico da análise de conteúdo do quadro - Gancho - Fim do 2º Bloco.....	65
Figura 12: Tabela de observação das alunas – Domínios – Bloco 2.....	66
Figura 13: Questionário aplicado ao fim do Bloco 3 – Aspectos fixos.....	69
Figura 14: Questionário aplicado ao fim do Bloco 3 – Aspecto variável – Objetos.....	69
Figura 15: Questionário aplicado ao fim do Bloco 3 – Aspecto variável – Peso.....	70
Figura 16: Questionário aplicado ao fim do Bloco 3 – Aspecto variável – Fluxo.....	71
Figura 17: Gráfico da análise de conteúdo do quadro – Bola de bate-bate - Fim do 3º Bloco....	71
Figura 18: Gráfico da análise de conteúdo do quadro – Tornado - Fim do 3º Bloco.....	72
Figura 19: Tabela de observação das alunas – Domínios – Bloco 3.....	73
Figura 20: Questionário aplicado ao fim do Bloco 4 – Aspectos fixos.....	75
Figura 21: Questionário aplicado ao fim do Bloco 4 – Aspectos variáveis.....	76
Figura 22: Questionário aplicado ao fim do Bloco 4 – Aspectos variáveis – Qualidades artísticas do movimento.....	76
Figura 23: Questionário final – Pertinência do estudo.....	77
Figura 24: Questionário final – Assimilação do estudo.....	78
Figura 25: Questionário final – Estratégias aplicadas.....	78
Figura 26: Análise de conteúdo da Pergunta aberta – Questionário final.....	79
Figura 27: Gráfico da análise de conteúdo do quadro - Laser - Fim do 4º Bloco.....	80
Figura 28: Gráfico da análise de conteúdo do quadro – Extremidades do corpo a brilhar como estrelas - Fim do 4º Bloco.....	81
Figura 29: Tabela de observação das alunas – Domínios – Bloco 4.....	81
Figura 30: Gráfico da análise de conteúdo da Folha – Aspectos técnicos - Fim do 4º Bloco....	82
Figura 31; Gráfico da análise de conteúdo da Folha – Aspectos artísticos - Fim do 4º Bloco....	83
Figura 32: Gráfico da análise de conteúdo da Folha – Aspectos cognitivos - Fim do 4º Bloco.....	83
Figura 33: Gráfico da análise de conteúdo da Folha – Aspectos subjetivos - Fim do 4º Bloco.....	84

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Aspectos gerais observados por aluna.....	15
Quadro 2: Disciplinas e carga horária semanal. 4º ano. Curso Básico de Dança. CCA.....	16
Quadro 3: Calendarização das atividades desenvolvidas.....	19
Quadro 4: Plano de ação.....	21
Quadro 5: Instrumentos de recolha de dados durante as fases do estágio.....	45
Quadro 6: Potencialidades e fragilidades observadas por aluna.....	52
Quadro 7: Estrutura de aula da professora cooperante.....	53
Quadro 8: Quadro-resumo da fase de Observação estruturada.....	54
Quadro 9: Objetos utilizados na fase de Lecionação partilhada.....	55
Quadro 10: Estrutura de aula da professora estagiária durante Lecionação partilhada.....	56
Quadro 11: Quadro-resumo da fase de Lecionação partilhada.....	56
Quadro 12: Estrutura de aula da professora estagiária Lecionação supervisionada – Bloco 1.....	58
Quadro 13: Quadro-resumo da fase de Lecionação supervisionada – Bloco 1.....	62
Quadro 14: Estrutura de aula da professora estagiária Lecionação supervisionada – Bloco 2.....	63
Quadro 15: Quadro-resumo da fase de Lecionação supervisionada – Bloco 2.....	67
Quadro 16: Estrutura de aula da professora estagiária Lecionação supervisionada – Bloco 3...	68
Quadro 17: Quadro-resumo da fase de Lecionação supervisionada – Bloco 3.....	74
Quadro 18: Estrutura de aula da professora estagiária Lecionação supervisionada – Bloco 4...	75
Quadro 19: Quadro-resumo da fase de Lecionação supervisionada – Bloco 4.....	85

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndice A: Modelo da Tabela de observação.....	II
Apêndice B: Modelo do Diário de bordo.....	III
Apêndice C: Tabelas de observação e Diários de bordo – Observação estruturada.....	IV
Apêndice D: Planos de aula e Diários de bordo – Lecionação partilhada.....	XX
Apêndice E: Planos de aula e Diários de bordo – Lecionação supervisionada – Bloco 1.....	XLVIII
Apêndice F: Modelo do Questionário aplicado ao fim do Bloco 1.....	LXXXVII
Apêndice G: Quadro e Análise de conteúdo – Bloco 1.....	LXXXVIII
Apêndice H: Tabela de Observação – Domínios – Bloco 1.....	XC
Apêndice I: Planos de aula e Diários de bordo – Lecionação supervisionada – Bloco 2.....	XCI
Apêndice J: Modelo do Questionário aplicado ao fim do Bloco 2.....	CXXXIX
Apêndice K: Quadro e Análise de conteúdo – Bloco 2.....	CXL
Apêndice L: Tabela de Observação – Domínios – Bloco 2.....	CXLII
Apêndice M: Planos de aula e Diários de bordo – Lecionação supervisionada – Bloco 3.....	CXLIII
Apêndice N: Modelo do Questionário aplicado ao fim do Bloco 3.....	CLXXVII
Apêndice O: Quadro e Análise de conteúdo – Bloco 3.....	CLXXVIII
Apêndice P: Tabela de Observação – Domínios – Bloco 3.....	CLXXX
Apêndice Q: Planos de aula e Diários de bordo – Lecionação supervisionada – Bloco 4.....	CLXXXI
Apêndice R: Modelo do Questionário aplicado ao fim do Bloco 4.....	CCXX
Apêndice S: Modelo do Questionário final.....	CCXXI
Apêndice T: Análise de conteúdo da pergunta aberta – Questionário final.....	CCXXIII
Apêndice U: Quadro e Análise de conteúdo – Bloco 4.....	CCXXV
Apêndice V: Tabela de Observação – Domínios – Bloco 4.....	CCXXVII
Apêndice W: Folha de Apontamentos e Análise de conteúdo – Bloco 4.....	CCXXVIII
Apêndice X: Modelo e comprovantes de consentimento informado.....	CCXXXVI
Apêndice Y: Fotos dos quadros preenchidos.....	CCXLV
Apêndice Z: Resumo do processo de estágio em vídeo.....	CCXLVIII

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A: Conteúdo programático de Técnica de Dança Contemporânea do 3º ciclo do Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança.....	CCL
Anexo B: Tabela evolutiva de conteúdos de Técnica de Dança Contemporânea do 2º e 3º ciclo do Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança.....	CCLXII

INTRODUÇÃO

Este Relatório de Estágio foi realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança (ESD) e procurou trabalhar a associação imagética como estratégia promotora do *embodiment* com princípios de *Release Technique* no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea.

O estudo se deu no 3º Ciclo do Ensino Básico com alunos do 8º ano do Curso Básico de Dança do Ensino Artístico Especializado em Regime Articulado. Este tipo de ensino consiste no regime em que os alunos frequentam a componente de formação geral no estabelecimento de ensino básico e/ou secundário, e algumas das disciplinas da componente de formação específica e toda a formação técnica/artística num estabelecimento de ensino artístico especializado (definido pelo Despacho n.º 17932/2008 alterado e republicado pelo Despacho n.º 15897/2009 de 13 de Julho e Declaração de retificação n.º 138/2009 de 20 de Janeiro e Despacho n.º 23057 de 2).

O estágio foi realizado no Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança (CCA) durante o ano letivo 2018/2019. Foram seguidas as orientações estabelecidas no Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança que prevê as diretrizes de cumprimento do estágio.

As motivações que levaram ao desenvolvimento deste trabalho fundamentam-se pelo genuíno interesse em aprofundar os estudos sobre a relação *body-mind*, desenvolvendo a compreensão de que o corpo está em constante conexão com o pensamento. A estagiária com Certificado de Capacitação Profissional e Pós-graduação em Dança Educacional identificou que, ao longo da própria formação, algumas informações poderiam ter sido transmitidas por meio desta abordagem para potencializar a aprendizagem. Enghauser (2007) citado em Sööt e Viskus (2014) enfatiza que é preciso: “Sensing, from the inside out, rather than relying only on imitational practices” (p. 294).

Dessa maneira, foi a partir do interesse em trabalhar no viés da percepção e consciência corporal, especialmente com adolescentes no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea, que se pretendeu desenvolver um trabalho de treinamento da propriocepção para impulsionar o acesso ao próprio corpo por parte dos alunos de forma sensível e autêntica.

A pertinência deste estudo justifica-se pela aplicabilidade da imagética com o público-alvo em questão, principalmente quando associada aos princípios de *Release Technique*.

Combinados, os recursos são capazes de atuarem como promotores da aquisição e desenvolvimento de competências, possibilitando a melhor assimilação de conteúdos.

No contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea, foram delineados como objetivos fulcrais deste estudo promover o *embodiment* por meio de associações imagéticas a partir de princípios de *Release Technique*; promover a consciência corporal através de estímulos imagéticos; estimular qualidades de movimento com vista a consolidação de competências técnicas e encorajar a aprendizagem de componentes técnicas por meio da abordagem somática.

A metodologia de investigação desta pesquisa foi realizada com base na Investigação-ação e a escolha e aplicação dos instrumentos teve em vista o modo de recolha e análise de dados definido como Triangulação de dados. Os instrumentos utilizados foram: Tabela de observação, Vídeo, Diário de bordo, Questionário, Tabela de observação, Quadro e Folha de Apontamentos.

De modo a abranger toda a realização do estágio, este Relatório Final está organizado em quatro capítulos. O primeiro capítulo consiste no Enquadramento Geral do Estágio, identificação da escola cooperante, público-alvo do estudo, temática, objetivos, calendarização e plano de ação das atividades desenvolvidas. O segundo capítulo compreende o Enquadramento Teórico, onde estão definidos conceitos, revisão e cruzamento de ideias que fundamentam este trabalho. O terceiro capítulo diz respeito às metodologias de investigação, escolha e descrição dos instrumentos de recolha de dados, fases e procedimentos de implementação. O último e quarto capítulo abrange a apresentação e análise dos dados. Por fim, é realizada uma reflexão final sobre a construção e desenvolvimento deste estudo, bem como recomendações para trabalhos que possam se dedicar às temáticas convergentes e perspectivas futuras.

CAPÍTULO 1: ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO

1.1. Caracterização da Instituição de acolhimento

O regulamento do curso de MED prevê que o estágio seja acolhido por escolas do EAE de Dança cujos protocolos estejam estabelecidos com a ESD. Desse modo, este estágio foi aplicado no Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança, escola com protocolo nos termos referidos, durante o ano letivo 2018/2019.

A instituição de acolhimento localiza-se em Amarante, cidade pertencente ao Distrito do Porto, região Norte e sub-região do Tâmega e Sousa, com cerca de 11 261 habitantes. É sede de um município com 301,33 km² de área e 56 264 habitantes, subdividido em 26 freguesias (segundo o Censo 2011).

O Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança foi fundado a 3 de dezembro de 1981 por Maria Amélia Laranjeira. O edifício onde a escola está atualmente instalada é uma recuperação da antiga Cadeia Comarcã de Amarante, reconstruído em 2008.

Dispõe dos seguintes espaços e equipamentos: 4 gabinetes; sala de professores e de reuniões; sala de convívio para alunos e encarregados de educação; bar; centro de documentação/arquivo; 12 salas de aula insonorizadas equipadas com piano e espelhos; 3 estúdios de dança com 100 m² com espelhos, barras, aparelhos de sonorização e materiais acessórios como bolas e tapetes; 2 vestiários para alunos de dança; sala de arrecadação dos instrumentos; biblioteca/videoteca; recepção; 6 casas de banho individuais para funcionários e utentes; 1 casa de banho para pessoas com mobilidade reduzida; 2 casas de banho para alunos; elevador e plataforma para pessoas com mobilidade reduzida; auditório insonorizado com capacidade para 126 pessoas, com *foyer*, palco com 50 m², plataforma elevatória, teias, régie com material audiovisual e de gravação, som de 20.000 *watts*, cave/arrecadação e recreio exterior.

A escola dispõe de uma oferta educativa no âmbito do EAE, conforme orientações da ANQEP (Agência Nacional para a Qualificação e Ensino Profissional), ministrando o Curso de Iniciação de Música e de Dança; o Curso Básico de Música e de Dança; o Curso Secundário e Profissional de Música. No ano de aplicação deste estágio, o CCA contou com 62% de professores profissionalizados. A equipe do curso de Dança formava-se por três professoras de Técnicas de Dança e um professor de Música. No momento de desenvolvimento deste estágio,

a direção pedagógica na área da Dança esteve a cargo da professora Joana Raposo, docente profissionalizada com MED pela ESD, também professora cooperante deste estágio.

No que diz respeito ao CBD, esta oferta formativa destina-se aos alunos do 2º e 3º ciclo do Ensino Básico e funciona em conformidade com a estrutura curricular e o plano de estudos correspondente ao que está estabelecido nos anexos I e II da Portaria nº 225/2012 de 30 de julho e Declaração de Retificação nº 55/2012 de 28 de setembro. A admissão é feita através de prova de seleção e as turmas são mistas, compostas por rapazes e moças.

O CBD funciona em regime Articulado, em que os alunos frequentam a componente de formação geral no estabelecimento de ensino básico e algumas das disciplinas da componente de formação específica e toda a formação técnico/artística num estabelecimento de EAE. A escola abriga as componentes técnico-artísticas de Dança Clássica e Contemporânea, Expressão Criativa/Práticas Complementares de Dança e Música.

A escola oferta Cursos Livres de Dança de Ballet Clássico (R.A.D.), Dança Jazz, Contemporânea, Criativa, Sociais, Sevilhanas e Flamenco, Sapateado e Hip Hop, além de aulas direcionadas para a 1ª infância como os projetos Descobrir e EducArte, dirigidos aos alunos do Pré-Escolar, com uma carga horária de uma hora semanal de Música e Dança, segundo o programa do Ministério da Educação.

Com autonomia pedagógica, foi-lhe concedida autorização definitiva de funcionamento DREN / nº 231, por Despacho do Diretor Regional Adjunto de 8 de junho de 2009. Como Estabelecimento de Ensino Particular e Cooperativo, a fonte de rendimento é o Contrato de Patrocínio, atribuído pelo Ministério da Educação. O CCA, como instituição, tem também outras fontes de rendimento: Câmara Municipal; Orçamento Privativo (Cursos Livres, aluguel do espaço e auditório...) e Donativos de parceiros/instituições.

Além do projeto educativo, o CCA exerce atividades em âmbito social com vista a inclusão de crianças e jovens que se encontram em maior vulnerabilidade educativa e social, permitindo, através da Música e da Dança, a reintegração em ambiente escolar por meio de projetos como a Orquestra Energia e a Dança Nova Geração.

O CCA tem por visão atuar enquanto promotor de ações educativas, formativas e socioculturais. Tem por missão, preparar os alunos para prosseguirem os seus estudos, munindo-os de capacidades que garantam sua empregabilidade e disponibilidade para a aprendizagem ao longo da vida.

1.2. Caracterização do público-alvo do estudo

A turma do 4º ano de Técnica de Dança Contemporânea do Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança é composta somente por alunas com idades compreendidas entre 13 e 14 anos e nível técnico uniforme. Todas as alunas iniciaram os estudos em dança no 1º ano do EAE, pelo que no ano letivo deste estágio estavam no 4º ano de experiência.

A turma é composta por 8 alunas que vêm de escolas regulares diferentes, sendo estas Amadeu Souza Cardozo e EB2, 3 Amarante. A turma em questão é heterogênea quanto aos objetivos das estudantes, visto que nem todas as alunas pretendem seguir a carreira profissional de dança.

Ao observar a dinâmica da classe enquanto grupo, diremos que as alunas da turma podem ser caracterizadas com boa capacidade de memorização dos exercícios. Por outro lado, os nossos registros revelam que são pouco participativas e recebem as informações de maneira passiva, demonstrando pouco entusiasmo mesmo quando executam os exercícios corretamente. Esta constatação serviu de parâmetro para continuar o desenvolvimento de certas competências como maior autonomia e capacidade cooperativa. No quadro que apresentamos abaixo, resumem-se os aspectos gerais observados na turma, especialmente quanto a comportamento e postura em sala de aula, além de perspectivas futuras e motivação pela dança das alunas.

Quadro 1. Aspectos gerais observados por aluna

Alunas/Aspectos gerais observados	Comportamento e postura	Perspectivas futuras
A1	Empenhada, dedicada, atenta.	Demonstra motivação e interesse pela dança
A2	Curiosa, empenhada, dedicada e costuma estar atenta, apesar de às vezes distrair-se com conversas.	Demonstra motivação e interesse pela dança.
A3	Comportamento inconstante e oscila entre dedicação e distração.	Demonstra motivação pela dança de maneira pontual.
A4	Demonstra desinteresse, desatenção e indiferença.	Demonstra constantemente indiferença pela dança e tem postura pouco empenhada.
A5	Comportamento inconstante e oscila entre dedicação e distração.	Demonstra motivação pela dança de maneira pontual.
A6	Dedicada, atenta e empenhada.	Demonstra interesse pela dança.
A7	Comportamento inconstante e oscila entre dedicação e distração.	Demonstra motivação pela dança de maneira pontual.
A8	É dedicada, atenta, empenhada e persistente.	Demonstra interesse pela dança.

1.3. Temática do estágio

O estudo, portanto, foi aplicado em uma Escola do EAE que tem por definição a “formação especializada, destinada a indivíduos que revelem potencialidades para o ingresso e progressão numa via de estudos artísticos aprofundados e profissionalizantes”, de acordo com o Decreto-Lei nº 344/90, de 2-11 – Bases da educação artística, Secção II, Artº11.).

A área de lecionação onde foi desenvolvida esta pesquisa intitula-se Técnica de Dança Contemporânea, disciplina que, como reconhece o conteúdo programático adotado no CCA (Anexo A e B) “engloba e funde as características de diversas técnicas e autores”.

A distribuição da carga horária semanal das disciplinas na área de dança cursada pelos alunos do 4º ano é a seguinte:

Quadro 2. Disciplinas e carga horária semanal. 4º ano. Curso Básico de Dança. CCA
Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança

Curso Básico de Dança/ 4º Ano	
DISCIPLINAS	CARGA HORÁRIA SEMANAL
Técnica de Dança Clássica	3 x 90 min.
Técnica de Dança Contemporânea	3 x 90 min.
Práticas Complementares de Dança	1 x 90 min.
Música	1 x 90 min.

O regulamento do curso de MED determina que o estágio seja uma prática de natureza profissional, de caráter individual e objeto de relatório final, estabelecido através de protocolo com a escola cooperante. Sendo o estágio uma atividade que vincula os aspectos teóricos e práticos, foi constante neste trabalho a contínua autoavaliação da estagiária em busca de respostas aos problemas apresentados.

Desse modo, esta pesquisa teve como temática a associação imagética como estratégia promotora do *embodiment*, com base em princípios de *Release Technique* no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea, com os alunos do 4º ano do Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança durante o ano letivo 2018/2019.

Por saber que a transmissão de conteúdos pode ser assimilada pelos alunos limitando-se a sua forma, este relatório de estágio foi originado pela questão: “Como transmitir conteúdos de movimento no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea ultrapassando a aprendizagem pela forma?”. Portanto, este trabalho visou contribuir para a consciencialização do movimento em Técnica de Dança Contemporânea, mas também contribuir para o

entendimento da dança enquanto expressão artística e não como meio para a reprodutibilidade de movimentos referido por Diehl & Lampert (2011).

Estudos que utilizaram a imagética como recurso em aulas de Técnica de Dança Clássica realizados por Andrade (2015) e Abreu (2014), concluíram que a imagética é um recurso a que os alunos respondem positivamente, contribuindo para melhorar seu desempenho técnico e artístico, favorecendo o processo de ensino-aprendizagem. Também com pesquisa realizada nesta área, Soares (2017) sugere mais estudos com a finalidade desenvolver estratégias mais eficazes com os alunos.

Franklin (1996) defende o uso da imagética associada ao estudo de técnicas de dança para promoção da qualidade de movimento, expressividade e compreensão do próprio corpo. O autor refere que a estratégia ajuda o aluno a autocorrigir-se e desenvolver autonomia no processo artístico. Por esse motivo, recorrer ao recurso da imagética justifica-se pela aplicabilidade desta ferramenta para este público. Acredita-se que esta estratégia pode atuar como impulsionadora da aquisição das competências referidas, promovendo assimilação mais eficiente dos conteúdos programáticos previstos.

Louppe (2012) refere que “Todas as estruturas de alinhamento de postura, todos os tipos de esforço e de desenvolvimento muscular e todo o movimento humano são regidos e coordenados pelo sistema nervoso, ou seja, pelo pensamento” (p. 71). Por esse motivo, é pertinente encorajar o aprendizado dos alunos por meio da relação *body-mind*, promovendo a compreensão de que o corpo está em constante conexão com o pensamento – no caso proposto, a imagética – e que esta é a relação que a dança estabelece. “Dançar consistiria, assim, em tornar legível a rede sensorial que o movimento explora e cria a cada instante” (Louppe, 2012, p. 85).

Neste sentido, ao escolher *Release Technique* como abordagem em dança que visa trabalhar no viés da percepção e consciência corporal, especialmente no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea, pretendeu-se desenvolver um trabalho de treinamento, propriocepção e prevenção de lesões como referido por Diehl & Lampert (2011) sobre a técnica.

A escolha da Técnica de Dança Contemporânea enquanto área para qual a proposta de estágio se destina justifica-se pelo interesse genuíno em aprofundar os estudos nesta área. Por acreditar que a Técnica de Dança Contemporânea pode ser ao mesmo tempo estruturante e motivadora do desenvolvimento de qualidades artísticas, esta proposta acredita que a assimilação e aprendizagem através da abordagem somática é um dos caminhos pelo qual é possível adquirir autoconhecimento - qualidade fundamental na gestão das competências

técnicas e artísticas neste ano de ensino e durante a continuação dos estudos em dança das alunas.

Optou-se por este nível e faixa etária por dois motivos: 1 – são estudantes de nível intermediário, que têm os conteúdos estruturantes compreendidos, conseqüentemente possuem base de conhecimentos em dança que permite maior assimilação desta proposta; 2 – é uma faixa etária da adolescência em curso do desenvolvimento cognitivo, que permite a capacidade de fazer comparações, metáforas e associações imagéticas.

Desse modo, em nível cognitivo, a contribuição do estudo está em favorecer um estado de alerta sem tensão que faz com que os bailarinos tomem decisões no ‘aqui’ e no ‘agora’. Em nível físico, contribui especialmente para alinhar os ossos de tal forma que eles suportem o peso do corpo e deixem os músculos livres para o movimento. Neste sentido, a aplicação deste estágio visou contribuir para a formação dos alunos, já que um bailarino conhecedor do próprio corpo, capaz de exercitar e aplicar os conhecimentos técnicos com inteligência e eficiência o torna mais capacitado, autônomo e autoconfiante para a atuação profissional.

No ano letivo 2018/2019, a estagiária integrou a equipe de professoras de Técnicas de Dança do Curso Básico de Dança do Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança. Este motivo serviu de motivação para direcionar o estágio para esta escola.

1.4. Objetivos geral e específicos

Objetivo geral

- Promover o *embodiment* por meio de associações imagéticas a partir de princípios de *Release Technique* no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea.

Sendo os objetivos específicos o meio pelos quais se atinge o acesso progressivo aos resultados da investigação, definiu-se:

Objetivos específicos

- Promover a consciência corporal através de estímulos imagéticos no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea;

- Estimular qualidades de movimento com vista a consolidação de competências técnicas no âmbito da aula de Técnica de Dança Contemporânea;
- Encorajar a aprendizagem de componentes técnicas por meio da abordagem somática na aula de Técnica de Dança Contemporânea;
- Trabalhar conteúdos de movimento de Técnica de Dança Contemporânea com base nos princípios de *Release Technique*;
- Exercitar conteúdos de movimento com vista a promoção do *embodiment* associado ao conteúdo programático definido para o 4º ano de Técnica de Dança Contemporânea do Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança.

1.5. Calendarização das atividades desenvolvidas e plano de ação

O Decreto Lei Nº 107/2008 de 25 de junho determina que o curso de MED (2011/2012) seja composto por “(...) um estágio de natureza profissional objeto de relatório final, consoante objetivos específicos visados, nos termos que sejam fixados pelas respetivas normas regulamentares (...)”.

O regulamento do estágio do curso de MED prevê que o estágio decorrente no 3º e 4º semestre desenvolva competências dos estudantes em contexto de trabalho, ocupando o correspondente a 1350 horas anuais divididas em 60 horas de Orientação Tutorial (OT); 60 horas de Prática Pedagógica distribuídas ao longo dos 2 semestres de acordo com a disponibilidade dos intervenientes e das escolas cooperantes e 1230 horas de trabalho autónomo, incluindo preparação das aulas e o processo de elaboração do relatório final.

Desse modo, respeitando o que foi estipulado por este documento e, ainda, de acordo com o artigo que discorre sobre as Modalidades dos Estágios, este estágio incluiu as modalidades de Observação estruturada de aulas na Escola Cooperante, a Participação acompanhada e a Lecionação supervisionada de aulas. Em concordância com o estipulado pela ESD e de acordo com a disponibilidade da Escola Cooperante, segue a Calendarização das atividades desenvolvidas.

Quadro 3. Calendarização das atividades desenvolvidas

CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES			
FASE/HORAS	ATIVIDADE	CALENDÁRIO	TEMPO EFETIVO
FASE 1 (8h)	Observação estruturada	Setembro 2018	
		Sexta-feira 28/09	1h30min
		Outubro 2018	

Calendarização das atividades desenvolvidas (continuação)			
FASE1 (8h)	Observação estruturada	Sexta-feira 12/10	1h30min
		Sexta-feira 26/10	1h30min
		Novembro 2018	
		Sexta-feira 02/11	1h30min
FASE 2 (8h)	Lecionação partilhada	Novembro 2018	
		Sexta-feira 09/11	1h30min
		Sexta-feira 16/11	1h30min
		Sexta-feira 23/11	1h30min
		Sexta-feira 30/11	1h30min
FASE 3 (40h)	Lecionação supervisionada (1º bloco)	Dezembro 2018	
		Sexta-feira 07/12	1h30min
		Sexta-feira 14/12	50min
		Janeiro 2019	
		Sexta-feira 04/01	1h30min
		Sexta-feira 18/01	1h30min
	Lecionação supervisionada (2º bloco)	Fevereiro 2019	
		Sexta-feira 01/02	1h30min
		Sexta-feira 08/02	1h30min
		Sexta-feira 15/02	50min
		Sexta-feira 22/02	1h30min
		Março 2019	
	Lecionação supervisionada (3º bloco)	Março 2019	
		Sexta-feira 01/03	1h30min
		Março 2019	
		Sexta-feira 08/03	50min
		Sexta-feira 15/03	1h30min
		Terça-feira 16/03	1h30min
	Lecionação supervisionada (4º bloco)	Março 2019	
		Sexta-feira 29/03	1h30min
Abril 2019			
Sexta-feira 26/04		1h30min	
Maió 2019			
Sexta-feira 03/05		1h30min	
Sexta-feira 10/05		1h30min	
Terça-feira 14/05		1h30min	
Sexta-feira 24/05	1h30min		
Terça-feira 28/05	1h30min		
FASE 4 (4h)	Cooperação em outras atividades	Ensaio geral e apresentação de momento performativo de finalização do estágio	
		Terça-feira 11/06	1h30min
		Apoio logístico e de iluminação para ensaio geral e espetáculo do 1º Ciclo ‘O Feiticeiro de Oz’	
		Sexta-feira 14/06	2h
		Sexta-feira 15/06	2h

O regulamento do curso de MED define o procedimento para a realização das práticas pedagógicas. Desse modo, foi definido o Plano de Ação das atividades realizadas com as fases, os respetivos objetivos e os instrumentos utilizados, proporcionando uma visão geral da implementação da temática ao longo do processo completo.

Quadro 4. Plano de ação

DATAS	FASE	OBJETIVOS	INSTRUMENTOS UTILIZADOS
Setembro/2018 Outubro/2018 Novembro/2018	FASE 1: Observação estruturada	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer o conteúdo programático da escola; - Conhecer o público-alvo do estudo; - Conhecer a estrutura de aula da professora cooperante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tabela de Observação; - Diário de Bordo.
Novembro/2018	FASE 2: Lecionação partilhada	<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecer relação com o público-alvo do estudo; - Introduzir elementos da temática; - Planificar a lecionação de acordo com os objetivos definidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diário de Bordo; - Vídeio.
Dezembro/2018 a maio/2019	FASE 3: Lecionação supervisionada	<ul style="list-style-type: none"> - Planificar e lecionar aulas de acordo com os objetivos estabelecidos para cada bloco; - Analisar a aquisição e desenvolvimento de <i>skills</i>; - Refletir analiticamente sobre a prática. 	<ul style="list-style-type: none"> - Definidos a seguir, por bloco:
	BLOCO 1	1 -Promover alinhamento postural; 2 - Estimular a consciência corporal; 3 - Exercitar a coordenação da respiração com o movimento.	<ul style="list-style-type: none"> - Diário de Bordo; - Vídeio; - Questionário; - Tabela de Observação; - Quadro.
	BLOCO 2	1-Promover a estabilidade do <i>core</i> ; 2 - Trabalhar a mobilidade articular; 3 - Exercitar a coordenação motora.	<ul style="list-style-type: none"> - Diário de Bordo; - Vídeio; - Questionário; - Tabela de Observação; - Quadro.
	BLOCO 3	1 - Trabalhar fluxo e continuidade de movimento;2 - Promover a gestão eficiente de energia; 3 - Estimular a consciencialização do próprio peso.	<ul style="list-style-type: none"> - Diário de Bordo; - Vídeio; - Questionário; - Tabela de Observação; - Quadro.
	BLOCO 4	1 - Promover qualidades artísticas do movimento	<ul style="list-style-type: none"> - Diário de Bordo; - Vídeio; - Questionário; - Tabela de Observação; - Quadro; - Folha de Apontamentos.
Junho/2019	FASE 4: Cooperação em outras atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Dirigir o ensaio geral e apresentar momento performático de finalização do estágio; - Dar apoio logístico e de iluminação para ensaio e espetáculo do 1º Ciclo ‘O Feiticeiro de Oz’. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diário de Bordo.

CAPÍTULO 2: ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Este relatório de estágio consistiu em uma investigação sobre a associação imagética como estratégia na promoção do *embodiment* com base em princípios de *Release Technique* no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea com os alunos do 4º ano do Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança.

Nesse sentido, é importante ressaltar a definição de Técnica de Dança contemporânea, imagética, *embodiment*, os fundamentos e aplicações da *Release Technique* - abordagem em dança que deu suporte a este trabalho e frisar a adolescência enquanto fase da vida em que o público-alvo deste estágio encontrava-se. Além disso, é importante referir aproximações e cruzamentos teóricos em que este trabalho se apoia para enquadrar devidamente os conceitos referidos durante as aulas e estratégias utilizadas.

2.1. Técnica de Dança contemporânea

Muito se fala sobre os corpos extremamente disciplinados (Foucault, 1987) submetidos a práticas exigentes, onde esta construção supostamente daria lugar à reprodução arbitrária de movimentos. Green (2002-2003) refuta esta ideia no contexto da educação em dança quando diz que é uma questão de “(...) why and how we mold our bodies in such ways. Do we wish to experience the kinesthetic rewards of movement? Or do we strive to copy such movements in order to soothe and/or satisfy the outside gaze?” (Green, 2002-2003, p. 121).

Estas questões perpassam correntes artísticas. Smith-Autard (1994) reconhece as teorias formalistas em oposição às expressionistas da arte. “Formalist theories differ from expressionist theories in that the focus is inward on the art work itself rather than outward in looking for symbolic reference to life meanings” (p. 11).

Diante da problemática “Como ultrapassar a aprendizagem pela forma?”, primeiramente é necessário realizar o recorte do que entende-se por forma. Smith-Autard (1994) para a conferência *Dance and Child International 6th Trienal International Conference*, cujo tema foi *Expression and Form in the Art of Dance in Education* elenca, entre outros pontos, a seleção, ordenação, criação, estruturação e compreensão de frases no tempo, espaço e relação com o outro. Entretanto, a autora ressalta que expressão e forma não podem ser pensadas de maneira dissociada. Smith-Autard (1994) refere Reid (1931) ao destacar que é a relação e justaposição das partes em relação ao todo que “(...) creates the unified and embodied meaning” (p. 11).

Neste sentido, este trabalho não se focou na negação das estruturas formais de ensino e codificações. Pelo contrário, ao reconhecer a devida importância desta via de aprendizagem é possível potencializá-la, promovendo e desenvolvendo qualidades técnicas e artísticas por meio da maior propriocepção.

No texto *A modern dancer's primer for action: A Basic Educational technique*, de 1941, Martha Graham destacou a importância e objetivo do uso da técnica: “Through all times the acquiring of technique in dance has been for one purpose - so to train the body as to make possible any demand made upon it by that inner self which has the vision of what needs to be said” (Graham, 1941, p. 3).

Entretanto, deixou claro no mesmo texto: “To dance significantly means ‘through the medium of discipline and by means of a sensitive, strong instrument, to bring into focus unhackneyed movement: a human being’” (Graham, 1941, p. 1). Portanto, é a partir da perspectiva humana que se entende o ensino de dança, em que o treino e a técnica são o meio e não o fim. “Training and technique are means to strength, to freedom, to spontaneity” (Graham, 1941, p. 1).

Martha Graham defendeu no texto referido que possuiríamos naturalmente qualidades dos corpos de bailarinos “(...) if they had not been destroyed in us by wrong training, either physical, intellectual, or emotional” (Graham, 1941, p. 3). O respeito pelo corpo e pelo desenvolvimento progressivo de suas capacidades inerentes devem ser prioridade no ensino de dança com bailarinos em processo de formação. “There should be no violation of the body. All exercises are but the extensions of physical capabilities. This is the reason it takes years of daily work to develop a dancer's body” (Graham, 1941, p. 4).

Mauss (1934) em *Les techniques du corps* inserido em *Sociologie et Anthropologie*, em tradução livre, referiu que: “Não há técnica e tão pouco transmissão se não há tradição” (p. 1). O autor aponta que é nisso que o homem se distingue dos animais: pela transmissão de suas técnicas e, muito provavelmente, por sua transmissão oral, incluindo as técnicas corporais. “O corpo é o primeiro e o mais natural instrumento do homem. (...) O primeiro e mais natural objeto técnico, e ao mesmo tempo meio técnico do homem” (p. 1).

Pomarès (1999) em *Les acquisitions techniques en danse contemporaine* do Centre National de La Danse refere que, embora seja verdade que uma técnica de dança contemporânea com um caráter único não exista, o professor de dança contemporânea precisa oferecer um ensino rigoroso, preciso e flexível. O autor menciona a ampla abrangência de estilos e estados do corpo que os transmitem no campo estético da dança contemporânea, no entanto destaca a

importância de se procurar na história ferramentas de ensino referenciadas, levando em conta a herança moderna e o conhecimento que ela traz.

Roche (2015) destaca a importância da dança moderna emergente no início do século XX, principalmente, através de Isadora Duncan, Loie Fuller, Ruth St. Denis e Ted Shawn na América do Norte e Rudolf Laban e Mary Wigman na Europa. A autora refere a predominância de dançarinos-coreógrafos. Martha Graham, Doris Humphrey e, a geração seguinte, com Merce Cunningham, Erik Hakwkins e Paul Taylor desenvolveram técnicas de movimento que apoiavam seus trabalhos coreográficos e refletiam as preocupações de sua época.

Pomarès (1999) destaca que, quando os processos de ruptura nascem do sólido suporte do legado moderno e pós-moderno são capazes de permitir a abertura de novos canais. Caso contrário, sem memória, estes processos podem levar a ‘becos sem saída’.

Para o autor, no campo do treinamento, a ruptura deliberada com o ensino do passado é uma grave violação. “Dans le domaine des formations, la rupture délibérée ou inconsciente (par méconnaissance) avec les enseignements du passé est un manquement grave à la responsabilité de transmission des savoirs de tout enseignant. Voire une imposture” (Pomarès, 1999, p. 9).

Estes processos cruzaram-se com a trajetória da dança contemporânea no século XX, que incorporou diferentes estilos não-nativos, que foram do ballet clássico às performances e *happenings*. Além disso, a década de 1970 foi marcada por movimentos artísticos e políticos da época. Roche (2015) cita que, durante esse período, artistas da dança britânica incorporaram às técnicas de dança codificadas, perspectivas da relação *body-mind* como Alexander *Technique*, *Body-Mind Centering*, Yoga, Pilates, Método Feldenkrais e artes marciais como o Tai Chi. “Throughout this time, Release Technique, which was introduced to the UK by North American dancers, in particular Mary Fulkerson, became widely used as an approach that prepared the body for a greater number of movement possibilities” (p. 6).

Louppe (2012) cita: “Sabemos que as técnicas contemporâneas estabelecem critérios mais delicados, identificáveis na sua qualidade e, sobretudo, na sua singularidade” (p. 71-72). A autora menciona Irene Down porque para ela “(...) não existe uma imagem correta (right), uma postura correta ou sequer um movimento correto. Existe uma maneira de funcionar que, num dado momento, conduz simultaneamente à unidade e à abertura” (p. 71-72). Para Louppe (2012) todo o sentido e trabalho da dança contemporânea consiste em uma longa procura de um corpo em devir. “Neste corpo em devir, inúmeras técnicas de inteligência do movimento (Alexander, Feldenkrais, Pilates, entre outras já mencionadas) podem ajudar o indivíduo, bailarino ou não, que se empenha nessa procura” (p. 83). Claid (2006) citada em Roche (2015)

destaca a dedicação necessária com o devido tempo que este tipo de prática requer: “I had underestimated the time it took for bodies to re-learn through somatic attention. (...) There was no time to let go, un-do, re-think and allow the body-mind knowledge to do its work” (p. 10).

Diante de tantos caminhos possíveis, Salk (2005) defende que o ato de integrar a consciencialização de experiências anatômicas no ensino de dança ajuda os alunos a fazerem escolhas educadas sobre seus corpos, enquanto simultaneamente, tornam-se dançarinos dinâmicos e versáteis. A autora é categórica quando diz que “It is our responsibility as dance educators, whether at the elementary, secondary, or college level, to teach students how to care for their bodies and make informed choices about how to move with efficiency” (Salk, 2005, p. 97).

2.2. Imagética

Perica (2010) destaca que: “There is a diversity of definitions of imagery in the literature that show considerable variety in meaning and classifications” (p. 7). Apesar do treino necessário que a utilização desta estratégia requer, Udow (2004) citado em Perica (2010) sugere que a maioria das pessoas têm a habilidade de imaginar imagens “(...) through the experiences of sight, sound, smell, touch and motion, both real and invented” (p. 7).

Apesar da classificação poder ser diversa e variar de autor para autor é possível fazer considerações. Udow (2004) citado em Perica (2010) classifica imagética em quatro secções: “after image; eidetic image; memory image; and the imagination image” (p. 9). Ainda é possível fazer mais um enquadramento. Perica (2010) refere como Franklin (2010) classifica imagética: “into several parts that also show a clear representation of the different types of imagery which may be involved. He has categorised sensory imagery into seven areas: visual; kinaesthetic; tactile; proprioceptive; olfactory; auditory and gustatory” (p. 9).

De acordo com Franklin (1996) citado em Perica (2010), a imagética ainda pode ser dividida em direta e indireta. O autor “(...) describes direct imagery as a non verbal and literal representation of a movement” (p. 10) e “(...) indirect imagery is metaphorical and symbolic imagery where an outside event or object is put onto and used to clarify processes or movement” (p. 10).

Nordin e Cumming (2007) citados em Pavlik e Nordin-Bates (2016) definiram imagética como:

(...) an experience that mimics real experience or approximates a desirable sensation. We can be aware of 'seeing' an image, feeling movements as an image, or experiencing an image of smell, taste or sounds without experiencing the real thing. Sometimes people find that it helps to close their eyes. It differs from dreams in that we are awake and conscious when we form an image. (Pavlik & Nordin-Bates, 2007, p. 51)

De modo mais específico, Pavlik e Nordin-Bates (2016) definiram as imagens de dança como conscientemente criadas a partir da representação mental de uma experiência, seja ela real ou imaginária, que pode afetar o dançarino e seu movimento. As autoras defendem que a imagética pode ajudar os alunos a aprender o movimento e melhorar a técnica. Um professor pode usar uma metáfora para ajudar os alunos a trabalharem certa qualidade, encorajá-los a dançar com intenção ou chamar atenção para um movimento específico. Além disso, imagens podem ser usadas para regular o humor e a motivação, amenizando a ansiedade ou ajudando um dançarino a sentir-se autoconfiante. Pavlik e Nordin-Bates (2016) destacam a importância do Método Franklin enquanto referência que tem a imagética como foco principal para melhorar a propriocepção e tornar a relação *body-mind* mais efetiva.

Franklin (1996) reconhece a contribuição para o desenvolvimento da imagética de Todd, Clark, Swiegard, Dowd, Bernard e Skinner e como ela é usada hoje na dança. Sweigard (1978) citado em Franklin (1996) refere Mabel Todd e a ideia publicada em seu livro *The Thinking Body* de que a imagética muda a padronização do sistema nervoso. A premissa básica de Mabel Todd era: "Concentration upon a picture involving movement results in responses in the neuromusculature as necessary to carry out specific movements with the least effort" (p. 31). Franklin (2006) destaca que o cérebro se adapta para apoiar tudo o que se faz, escutando cada um dos pensamentos e gravando cada um dos movimento. "El modo en que piensas tu danza establece el patrón para desarrollar tus habilidades" (p. 15).

Sabe-se que a dança é uma atividade extremamente cognitiva. "A dancer's skill includes not only expert physical abilities but also a wide range of cognitive skills" (Blasing, Puttke & Schack, 2010, p. 3). O cérebro ajuda a processar informações do ambiente externo através dos sentidos "(...) to make this information available for memory, as well as imagination and imaging" (Perica, 2010, p. 14). O sistema nervoso composto pelos neurônios sensoriais, motores e interneurônios reúnem informações e fornecem estímulos para a atividade reflexa; transportam comandos para os músculos e realizam as comunicações sensoriais entre todos os

sentidos. Por esse motivo, Perica (2010) refere Franklin (1996) quando sugere que “(...) the mind and brain are the same thing”.

Acerca da imagética, Franklin (2012) destaca a boa relação com as habilidades técnicas. Ao encontro da convicção de que dançar é mais que executar uma série de passos, o autor defende que passos são veículos para a transmissão de informações sobre forma e alinhamento, ritmo e musicalidade, espaço e direção, peso e fluxo, qualidade e iniciação de movimento entre outros conceitos. Para ele, o recurso imagético melhorará a componente técnica porque desenvolve uma variedade infinita de opções para serem usadas no ‘*motion-time*’.

Franklin (1996) refere que estamos cercados por um mar de informações, impressões e eventos do mundo exterior e, estamos constantemente escolhendo reagir ou não reagir a esse ambiente. “We also have an inner sea of thoughts, images, and emotions that influence our actions” (p. 29). Este pode ser um dos motivos pelos quais as imagens utilizadas no processo de ensino-aprendizagem podem ser recebidas de forma variável. Segundo Perica (2010): “It is also very important to note that every person is unique and each individual's ability to receive and put out images is different. The image-making process is also dependent on how the brain receives, interprets and sends images” (p. 8).

Franklin (1996) defende que os pensamentos são poderosos e se revelam fisicamente, por meio de características físicas, como por exemplo a postura. Além disso, as palavras e imagens ao nosso redor afetam as ações mais simples como sentar, ficar de pé e caminhar. Palavras e imagens também influenciam sentimentos em nossos corpos que alimentam novos pensamentos e imagens mentais. Este processo é capaz de favorecer a aquisição e desenvolvimento de competências técnicas durante a formação em dança, especialmente quando são exercitadas de maneira construtiva.

Neste sentido, o aperfeiçoamento de uma mente treinada com o auxílio de ferramentas como a imagética é capaz de enriquecer o desenvolvimento de competências como o fluxo de movimento e o alinhamento postural dinâmico.

The concept of flow is crucial to creating dynamic alignment. Just as we have said that your mind can *sculpt* your body into a certain posture, your mind can also help your body *flow* into better alignment. (...) Using imagery, you can constantly guide your alignment toward increased efficiency without ever holding onto it. If you were to stop the flow, even in what appears to be a biomechanically well-aligned position, tension

would ensue. The building blocks of our body, the cells, are both filled and surrounded by fluids. Therefore fluid motion is inherent in our very structure. (Franklin, 1996, p. 10).

Apesar de reconhecer a autonomia do professor para usar seu próprio método intuitivo para o uso de imagens de acordo com o contexto em que trabalha, Franklin (2012) também descreve recomendações para os professores usarem a imagética como recurso em suas aulas de técnica de dança. Demonstração, imagem, música e ritmo, instrução verbal ou o toque podem ser um dos métodos ou a combinação de métodos a serem utilizados.

2.3. Release Technique

Release Technique é um termo abrangente para uma variedade de diferentes práticas corporais e abordagens com ênfase na eficiência do movimento que não podem ser reduzidas a um denominador comum (Diehl & Lampert, 2011). Entretanto, relacionam-se diretamente com o uso de imagens, usadas para o reconhecimento de que existem fluxos energéticos no movimento; alinhamento do corpo de modo que o peso seja suportado pelo centro dos ossos e o entendimento da experiência em dança como dinâmica.

Joan Skinner, Bárbara Clark e Mary O'Donnell Fulkerson são reconhecidas como pioneiras da abordagem em dança com ênfase na relação *body-mind* desenvolvida ao longo do século XX. Joan Skinner não nomeou sua técnica como '*Release Technique*', mas '*Releasing Technique*' - mais precisamente, *Skinner Releasing Technique*. Foram seus estudantes da Universidade de Illinois que criaram o termo *Release Technique*.

Em entrevista pessoal para a professora e coreógrafa Stephanie Skura citada em Franklin (1996), Skinner referiu a importância do uso de imagens para fornecer base para o movimento e controle sem esforço em seu método:

Letting go is a crucial preparation for allowing an image to truly move you. Releasing does not have to do with moving softly; it has to do with a constant flux without grabbing onto anything. You get your orientation not by holding onto some center, but

by letting the energy flow within you, through you, and around you (Franklin, 1996, p. 9).

Em outra entrevista para Skura para uma edição da *Contact Quartely* de 1990, Joan Skinner falou sobre os diferentes níveis de consciência e de como um estado concentrado é importante para a aprendizagem. “At the alpha level, just under the conscious state, there's internal calm and quiet; it's free of tensions and anxieties; it's alert to new stimuli; and it's the state most conducive to learning” (Skinner, 1990, p. 13). Além da concentração propícia e necessária para o uso de imagens, Joan Skinner referiu o organismo humano como um sistema complexo de energias ligado a um alinhamento em fluxo. “When it's harmonious, then something is unleashed, then power and energy are released, and that becomes Releasing dance (Skinner, 1990, p. 13)”.

Diehl & Lampert (2011) mencionam que uma das representantes proeminentes desta abordagem é Mary O'Donnell Fulkerson que estudou com Joan Skinner. Fulkerson definiu seus objetivos da seguinte forma: alinhamento (a orientação das partes do corpo para o outro e no espaço); concentração; foco; estar completamente envolvido; explorar a própria construção do processo de pensamento; simplicidade na abordagem aos desafios cotidianos; e integração ativa de mente e corpo.

Segundo Roche (2015), através de *Release Technique*, Fulkerson combinou seu conhecimento de anatomia obtido através de estudo com Barbara Clark, uma estudante de Mabel Todd (1880-1956) que desenvolveu Ideokinesis. Jordan (1992) citado em Roche (2015) explica a importância do uso de imagens no trabalho de Fulkerson como um aspecto fundamental de *Release Technique*: “Release work’s anatomical aspect, images are used ment: images of lines, bridges and dowl shapes in the body, of paths of action-flow, all designed to relase the body into easy eficiente alignment and action” (p. 6).

As imagens utilizadas em *Release Technique* são inicialmente anatômicas ou criadas a partir de princípios físicos aplicados à dança porém, mais tarde, podem partir de histórias pessoais, emoções, sonhos, memórias, desejos e protestos sociais. “Release is a body/mind integrative technique through which engagement with imagery enhances and inspires imaginative responses and bodily movement” (Fulkerson, 2005-2006, p. 1). No livro *Release, from Body to Spirit Seven Zones of Compreehension Coming from the Practice of Dance*, Mary Fulkerson definiu *Release* como:

An open-ended enquiry into the relationship between thinking and moving. Release activity is informed by the on-going feedback process between thought and action where intuition promotes activity and activity influences and develops intuition. The feedback process is in evidence within any of life's activities, since all that we do is a process of image creation and fulfilment. Release is an integrative technique in which mind and body are seen as completing each other (Fulkerson, 1978, p. 3).

No ano letivo 2005/2006, Mary O'Donnell Fulkerson escreveu currículo para a ArtEZ University of Arts, em Arnhem, na Holanda, em que estabeleceu objetivos para diferentes níveis de aprendizagem. De acordo com o currículo referido, no nível inicial, objetiva-se maior consciência, onde o indivíduo é capaz de fazer pensamentos concretos, simples e focados em ações e interações diretas e essenciais. No nível mais avançado, a imagética em *Release* cria pontes imaginativas, ligando o pensamento em atividade fluida e vocabulário. Neste nível, há o aumento da consciência e do desenvolvimento psicológico, físico e emocional, onde o dançarino experimenta diferentes imagens que resulta na clareza do movimento de dança. No próximo nível, a compreensão engloba a possibilidade de os opostos criarem uma riqueza de experiência, usando imagens para construir paradigmas que se referem à performance de dança, criação em dança e a vida em si. No nível avançado, *Release* fornece o aprimoramento da experiência através da integração de imagens, respostas físicas imediatas e processos de pensamento avaliativo.

É importante referir o contexto sócio-político de *Release e Alignment Oriented Techniques* (Diehl & Lampert, 2011), encontrados no surgimento da dança pós-moderna nos EUA após o fim da Segunda Guerra Mundial. Os dançarinos da época precisavam de uma plataforma aberta e ainda assim específica o suficiente para servir suas necessidades como artistas. O maior denominador comum foi uma compreensão biologicamente fundamentada do corpo e de suas possibilidades de movimento e experiência – especialmente a construção anatômica do esqueleto, os ossos, articulações, músculos e sua investigação somática.

Release means 'letting go' in the sense of opening oneself to other possibilities — as well as being open about the ways to utilize these new possibilities. Central concepts

are freedom, taking responsibility, and making choices. So this is not just about letting go of, but particularly letting go for, i.e., allowing energy that was blocked to flow so that it can be used in new ways. These new ways can serve a variety of purposes, but, essentially, the point is to understand how each body part connects with other body parts, and to work on clearly aligning the whole body, along with the intention and awareness, in time and space (Diehl & Lampert, 2011, p. 274).

Os autores destacam como *Release* desenvolve consciência física que leva a clareza de movimento, permitindo mais destreza ao lidar com a complexidade do movimento, pois o aluno ganha acesso a entendimentos que emergem dos aspectos cinéticos e anatômicos. “This readiness is due to active release work, which does not begin with the muscles but with the skeleton - and in particular by focusing on the joints” (p. 279).

Esta abordagem teve influência de *Body-Mind Centering* e *Alexander Technique*. Esta última contribuiu para princípios como evitar o bloqueio do corpo, seguindo um movimento tão eficiente quanto possível com o mínimo de esforço necessário. Também sofreu influência de Moshé Feldenkrais, com a ideia de “receber, não manipular” e também do Budismo e Artes Marciais Asiáticas. “In both meditation and Release Technique, a person assumes that a technical exercise trains both body and mind” (Diehl & Lampert, 2011, p. 278).

Após as referidas contribuições de Joan Skinner, Mary O'Donnell Fulkerson e da influência de treinos complementares nesta abordagem, pode-se resumir os princípios de *Release Technique*, segundo Diehl e Lampert (2011) como a integração *body-mind*, forte atenção para o alinhamento corporal e manutenção do corpo disponível e em comunicação com o ambiente. Butterworth (2012) enfatiza a mínima tensão na busca por clareza, fluidez, uso eficiente de energia e melhor respiração. “In *Release Technique*, the dancers release through the joints and muscles to create ease of movement, and show a greater sense of gravity” (p. 21). Legg (2011) refere o abandono de velhos hábitos de movimento para que os padrões de tensão e retenção possam ser diminuídos por todo o corpo. “There is a focus on ‘movement efficiency’: doing more with less, using momentum rather than force” (p. 222).

Roche (2015) aponta que a técnica ainda é amplamente utilizada por dançarinos e estudantes de dança hoje, que envolve sob um espectro diversos métodos de treinamento que muitos dançarinos usam para desenvolver suas habilidades e preparar seus corpos para dançar.

“Release Technique does not employ a specific movement vocabulary, but rather requires the dancer to employ an attitude of introspection and sensitivity towards the body’s physiological structures” (p. 6).

2.4. Embodiment

O conceito de *embodiment* pode atravessar debates de diferentes áreas como Filosofia e Antropologia. Block & Kissell (2001) referem que a noção de *embodiment* é totalmente humana. “We are not merely embodied as individuals. Our culture, our language and our art tell us that our way of being-in-the-world means being with others” (Block & Kissell, 2001, p. 8).

As autoras mencionam as diversas esferas pelas quais o conceito percorre e refere a capacidade da dança de englobar todas elas. “To be human entails existing in a world of symbolization and meaning that is essentially tied to the material, the physical, the kinetic, the spatial, the temporal. Dance captures all of these ideas” (Block & Kissell, 2001, p. 8).

Além do ambiente físico como espaço, tempo e gravidade, a dança está essencialmente ligada aos sentidos e, não só: está fundamentalmente ligada ao significado, seja um contexto pessoal ou público. “According to Straus and Levin, movement inevitably becomes dance” (Block & Kissell, 2001, p. 12).

O conceito também atravessa a perspectiva neurocognitiva. Blasing, Puttke & Schack (2010) referem que, desde que as ciências cognitivas descobriram a importância deste conceito e a relação com o ambiente físico com o qual interagem constantemente, o movimento do corpo humano tornou-se um tópico de crescente relevância. Apesar do interesse neurocientífico da dança enquanto arte ser recente, o interesse científico pelo corpo humano como fonte de informação e seus processos sensoriais-motores têm aumentado.

It is probably not until neuronal computing emphasized the importance of embodiment that the perspective has changed. Today, the body is regarded as more relevant than a mere sensory boundary, an input tool, where information about the environment is gathered and then processed by the human brain (Blasing, Puttke & Schack, 2010, p. 209).

Dunlop & Colberg (2002) citado em Butterworth (2012) definem *embodiment* do movimento como processo complexo que:

It more than getting movement into the dancer's bodies, more than their physical muscle, bone and skin. Embodiment of movement involves the whole person, a person conscious of being a living body, living that experience, giving intention to the movement material (Dunlop & Colberg, 2002, p. 118).

Corroborando esta definição do conceito de *embodiment*, Mary Wigman em trecho de *Lettre à un jeune danseur* publicado em *Les acquisitions techniques en danse contemporaine* do Centre National de La Danse reforça a ideia de que a dança é também uma arte do tempo, conscientemente vivida e realizada: “La danse n'est pas seulement un art du temps et de l'espace, c'est aussi l'art du moment consciemment vécu et accompli, dans le studio ou sur scène” (Wigman, 1999, p. 7).

Embodiment significa tornar algo físico ou ‘corporificar’, ou seja, refere-se ao que deixa transparecer pelo corpo. Neste sentido, a imagética é uma aliada na promoção desta qualidade do ponto de vista do desenvolvimento de competências técnicas adquiridas no contexto do ensino artístico especializado. Para isso, é preciso exercitar o desenvolvimento da consciência e trabalhar a relação *body-mind* de maneira eficiente sem que nenhum dos aspectos relacionais seja deixado de lado.

Everyday thinking is not sufficient training for complex changes in our mindbody organization. Like muscles, our brains get stronger at whatever they do regularly. If we practice visualization techniques and use imagery, our brains get better at doing that. Conversely, if our minds regularly wander off into a jumble of random thought, they get better at that. (Franklin, 1996, 31).

Apesar dos muitos significados que o termo *embodiment* pode adquirir, principalmente através de tradução que pode sugerir alternativas pouco apropriadas como ‘encarnação’,

adotamos neste estágio o sentido de aprendizagem e assimilação feita pelo corpo e só nele observável. Convergindo o entendimento que incorporação envolve a intrínseca relação *body-mind* já referida, Merleau-Ponty (1962) citado em Almeida (1996) expõe:

É através do meu corpo que compreendo as outras pessoas; assim como é através do meu corpo que perceciono as ‘coisas’. O significado de um gesto ‘compreendido’ deste modo não está escondido por ele, está sim entrelaçado com a estrutura do mundo. (Merleau-Ponty, 1962, p. 5).

Almeida (1996) destaca o pensamento de Merleau-Ponty quando diz que o pensador defende o corpo como agente e, ao mesmo tempo, base da subjetividade humana. “Merleau-Ponty rejeita a ideia de que a mente seja uma substância separada do corpo. O corpo vê e é visto, ouve e é ouvido” (Almeida, 1996, p. 11).

As práticas corporais - assim como as técnicas de dança - envolvem uma combinação de memória cognitiva e de memória-hábito. “Mas é necessário ver como as práticas são incorporadas, compreender a sua qualidade de hábito” (Almeida, 1996, p. 16). No contexto do ensino artístico especializado, a incorporação do movimento pode se dar de maneira positiva, mas também requer cuidado para que o corpo não adquira a memória de maus hábitos e práticas incorretas.

Fazenda (1996) reforça a ideia de que as técnicas corporais são práticas incorporadas e que, portanto, a aprendizagem de qualquer técnica de dança visa naturalizar o corpo para assim o tornar hábil, competente e eficaz, tornando-o apto a realizar formas de movimento cujas qualidades possam ser reconhecíveis, identificáveis e, quando, experienciadas, possam ser sentidas. “A incorporação pode ser entendida como uma endoculturação na condição de considerarmos o corpo não como um receptáculo passivo da cultura, mas antes como uma entidade participativa, activa e criadora de cultura” (p. 152).

2.5. Adolescência e o processo de ensino aprendizagem na dança

Barbosa (2010) relembra que “(...) a arte na educação, como expressão pessoal e como cultura, é um importante instrumento para a identificação cultural e o desenvolvimento individual” (p. 99). No entanto, durante este processo há influências das instituições nas quais

o adolescente está inserido, interferências do meio e mudanças biológicas pelas quais o indivíduo passa. Efland (2010) reforça o próprio papel da arte e a importância que esta tem na criação de significados pessoais e na transmissão da cultura, convergindo para os objetivos da educação pela arte. “É somente na arte que a imaginação é encontrada e explorada em completa consciência” (p. 342).

Ao reconhecer o sujeito como sensível, Read (2001) destaca o caráter afetivo e psicofísico – incluindo a reação motora dos nervos, das glândulas e de todo o metabolismo do corpo ao estímulo recebido através dos órgãos sensoriais. “A resposta da mente a qualquer ato de percepção não é um fato isolado; ela é parte de um desenvolvimento em série: ocorre no contexto de uma completa orquestração das percepções sensoriais e das sensações (...)” (p. 39).

Cunha (2016) menciona a dimensão biológica do homem formada pela estrutura orgânica (conjunto de todos os órgãos que compõem o corpo humano); a estrutura muscular (conjunto de ossos, músculos e articulações) e a estrutura perceptivo-cinética (conjunto do Sistema Nervoso Central – SNC e periférico e os órgãos sensoriais).

O autor refere que qualquer movimento humano solicita o homem na sua totalidade e que as estruturas acima consideradas estão envolvidas na realização dos movimentos. “A elaboração de qualquer resposta motora só é possível devido a participação integrada dos vários sistemas que recolhem informação, comandam, controlam e realizam a sua execução” (Cunha, 2016, p. 25).

Na dança não é diferente, especialmente na adolescência, período em que acontecem mudanças em diversas esferas do indivíduo, tanto psicológicas, como sociais e fisiológicas. Nesta fase, há aumentos súbitos em altura, ocorre diminuição da força e coordenação muscular e acontecem alterações hormonais dramáticas e flutuantes.

During the adolescent growth spurt, physiological changes include increased height, increased body mass, increased arm and leg length, and changing proportion of limb to torso length. As the nervous system struggles to keep up with these muscular and skeletal changes, the dancer experiences fluctuations in coordination and balance. (International Association for Dance Medicine and Science, 2000, s.p.).

O surto de crescimento geralmente acontece entre 11 e 14 anos e pode durar de 18 a 24 meses segundo a International Association for Dance Medicine and Science. Alguns jovens

podem crescer lentamente sem perceber mudanças dramáticas, no entanto, outros podem crescer um centímetro ou mais em um mês. Estas mudanças complexas podem ter um efeito significativo nas habilidades de dança como diminuição geral da qualidade técnica e controle, diminuição de força e flexibilidade, coordenação e equilíbrio diminuídos, aumento do comprimento das pernas em relação à coluna e dificuldade em manter o alinhamento do tronco e da pélvis.

Além das mudanças físicas, há outro ponto a ser levado em consideração: as questões psicológicas. Ao lidar com mudanças físicas e diminuições perceptíveis de habilidades técnicas, o adolescente pode sentir diminuição da autoestima e autoimagem positiva. “The loss of technique in combination with normal adolescent emotional challenges can lead to lack of confidence and low self-esteem”. (International Association for Dance Medicine and Science, 2000, s.p.).

A International Association for Dance Medicine and Science recomenda que os professores de dança organizem o seu tempo de aula para o desenvolvimento de habilidades proprioceptivas como consciência de posições do corpo e do corpo em movimento no espaço para minimizar danos físicos, prevenindo lesões e encorajando os adolescentes a aprenderem sobre seus corpos em mudança.

Sendo este estágio direcionado a uma turma-alvo que abrange idades entre 13 e 14 anos é necessário explicar sobre esta fase da adolescência em específico. Definida como adolescência intermediária, é o momento em que começa a emergir “o adolescente pensante, intelectual e idealista” (Tavares & Alarcão, 2005, p. 43). Esta fase vai até os 16 anos e compreende a transição de esquemas operatórios concretos para esquemas operatórios abstratos. Os autores referem que a inteligência abstrata funciona a partir de relações, de raciocínio baseado na noção combinatória e de capacidade de abstração. A imagética como estratégia utilizada com este público é, portanto, adequada e pertinente.

Tavares, Pereira, Gomes, Monteiro & Gomes (2007) referem que, ao longo do desenvolvimento - neste caso desde a infância até a adolescência - a capacidade do processamento de informação aumenta, isto é, decorre o aperfeiçoamento do pensamento abstrato e flexível. Neste sentido, quanto mais avançado é o estado de desenvolvimento cognitivo do sujeito mais vasto é a sua capacidade de organizar e planejar o pensamento. Os autores mencionam a metacognição – capacidade para pensar sobre o próprio pensamento – como fundamental para o desenvolvimento cognitivo do sujeito, contudo, alertam que pode facilmente exacerbar outra característica adolescente: o egocentrismo. Por esse motivo, família

e professores devem estar atentos ao comportamento adolescente, oferecendo orientação e apoio.

Outra característica da adolescência é a mudança nas relações interpessoais, que deixam de estar centradas somente no cerne familiar, enquanto os amigos ganham lugar crescente na esfera social e emocional do indivíduo. Claes (2007) refere que esta fase se caracteriza pelo investimento progressivo e intenso na vida relacional fora da família. O autor atribui importância também à puberdade e representação de si mesmo enquanto fatores de transformações nesta etapa da vida “pois modificam as percepções, expectativas e respostas de outrem e influenciam significativamente a natureza das interações sociais” (p. 20).

Claes (2007) destaca a coincidência da adolescência com o ambiente social e estrutural escolar diferente se comparado aos ciclos anteriores: elevado número de alunos, a sua diversificação, presença de subgrupos e subculturas adolescentes nas escolas, maior número de professores, que assumem tarefas mais especializadas, tornando o contato menos frequente e mais impessoal.

Para o autor, estes fatores podem ser decisivos na conduta pessoal do adolescente, pois diz respeito à atribuição de experiências de sucesso ou fracasso, bem como o julgamento que fazem de si mesmos, que pode ocasionar maior autoestima ou autoavaliação negativa. Neste sentido, Claes (2007) defende que os adolescentes sejam devidamente acompanhados por pais e professores, especialmente se vivem uma série de transformações simultâneas porque esta acumulação é portadora de stresse e torna o indivíduo menos apto a encarar as transições normais desta fase.

Portanto, é imprescindível demandar atenção para os procedimentos e práticas adotadas enquanto professor. Read (2001) diz:

Percepções que resultam em imagens, sensações que resultam em sentimentos – estes são os materiais elementares a partir dos quais construímos nosso conceito do mundo e o nosso comportamento no mundo. O objetivo da educação é assistir a criança nesse processo de aprendizagem e maturação, e a questão é se nossos métodos educativos são próprios e adequados para esse propósito (Read, 2001, p. 60).

Sööt e Viskus (2014) referem que a pedagogia da dança no século XXI têm os mesmos desafios que o resto da educação. “What should dance teaching provide on a larger scale? How

to achieve the balance between personal/collective voice and craft/compositional knowledge when teaching in dance education? The role of dance teaching is far broader than mere bodily forms teaching” (p. 292).

As autoras destacam que, cada vez mais, a abordagem somática e treinos complementares se fazem presentes nas aulas de dança, desafiando os alunos a olhar para dentro e a ter maior consciência do movimento. “As dance is definitely a physical and aesthetic discipline, it has become increasingly important to use awareness of his body in learning and in teaching. The role of the teacher is to encourage students to originate from their bodies and its special characteristics” (p. 293).

2.6. Conceitos e estratégias

Ao longo deste estágio foram aplicadas estratégias com o objetivo de ultrapassar a aprendizagem limitada à forma do movimento. Com a utilização do recurso da imagética, os exercícios aplicados no 1º bloco de aulas tinham, entre outras finalidades, desenvolver maior atenção ao alinhamento correto, a postura mais eficiente, a estabilização da cintura pélvica, menor tensão neuromuscular, buscando a maior consciência do processo mental que a execução de determinado movimento requer.

Franklin (2012) indica que imagens básicas podem se tornar ferramentas poderosas se forem aplicadas com total concentração. “If you are completely identified with your image, if you believe that you are the image, you are transformed and your audience will sense the magic created by this transformation” (p. 18). Por esse motivo, sentiu-se a necessidade de inserir uma secção de aula a qual se chamou *Beginning*. Este momento consistiu em visualizar partes que tocam e não tocam o chão e visualizar a si mesmo executando um movimento que gostaria de melhorar. Além da promoção de consciência corporal comum aos dois exercícios, o último deles também fornece um reforço positivo da autoimagem, ponto importante de ser trabalhado com adolescentes.

O toque foi utilizado ao longo de algumas aulas. Franklin (2012) destaca que, se apropriadamente usado, o toque pode ser muito efetivo para a utilização da imagética e pode ser usado de muitas formas: para indicar a localização e direção de uma imagem; para distinguir estruturas do corpo; para promover o correto alinhamento; para aliviar a tensão; para mostrar a correta iniciação do movimento; para agregar consciência em uma área específica do corpo; entre outros. Esta estratégia foi utilizada para distinguir estruturas ósseas e não-ósseas do corpo

no início de algumas aulas, aliviar a tensão muscular no fim da aula em forma de massagem no próprio corpo, além de ser utilizada para indicar correções.

Ao longo do 2º e 3º blocos de aulas foram utilizadas diversas estratégias explicadas e debatidas no último capítulo deste trabalho como execução de exercícios a pares e utilização de acessórios para fazer as alunas experimentarem a sensação do movimento requerido. Além das estratégias citadas, solicitou-se que as alunas trouxessem músicas para alguns momentos específicos das aulas, o que as ajudou a oferecer uma melhor prestação em sala. Sobre música e o impacto que esta tem nas sensações humanas, Eco (1972) diz que “(...) a estrutura só adquire um significado quando interpretada de acordo com modelos de reacção” (p. 165). Ou seja, os estímulos são eficientes quando adquirem significados para quem o recebe e, interligada com a dança, a música tem a capacidade de estabelecer essa relação. Portanto, esta prática foi avaliada como positiva durante o estágio.

Uma estratégia utilizada no 3º bloco de aulas foi a consciencialização do próprio peso do corpo através do contato com o outro a pares, havendo exercícios que se revelaram importantes e eficazes. Franklin (1996) refere que: “Images in the section on contact improvisation can also be used in technical partnering. Breathing as a unit and connecting center to center, for example, are useful in all types of partner work” (p. 192).

O 4º e último bloco de aulas teve por objetivo trabalhar qualidades artísticas do movimento. Perica (2010) reconhece a dificuldade de consenso na literatura sobre a definição e interpretação de qualidade de movimento, que poderia levar em conta os conceitos como energia e estética, por exemplo. Entretanto, continua difícil discuti-los separadamente porque estão relacionados e interligados, tendo em consideração a subjetividade envolvida. “This subjectivity may come from the dancer or from how the audience views and understands the movement” (p. 38-39).

Entretanto, uma das conclusões da tese de Perica (2010), intitulada *The Dancing Imagination: How Does Imaginative Imagery Facilitate Movement Qualities in Dance Training and Performance?*, foi que a imagética promoveu qualidades de movimento. Uma das respostas obtidas nos questionários aplicados foi que a imagética tinha feito o movimento parecer mais “(...) natural and not manufactured”. (p. 34). A autora destaca: “(...) imagery is a useful tool for dancers to use to enhance the quality of their movement (...)” (p. 33). Este dado converge para os objetivos deste trabalho que visou promover o exercício e execução de exercícios de forma genuína e, no último bloco, focou-se sobre qualidades artísticas do movimento.

Franklin (2006) também reforça que é necessário guiar os alunos a criar suas próprias imagens, com a vantagem da autenticidade e autonomia. “A través de tal guía, el bailarín se convierte al final en su propio entrenador, y la imagen que mejora su movimiento aparece espontáneamente cuando la necesita (p. 20)”. Esta prática se deu ao longo deste bloco e revelou a capacidade que as alunas adquiriram de desenvolver e aplicar suas próprias imagens.

Desse modo, procurou-se em cada aula, trabalhar as qualidades referidas. A primeira aula focou-se em estudar as variações de movimento construídas a partir das *skills* que precisavam ser aprimoradas com maior ênfase. Esta aula focou-se em exercitar a memorização dos exercícios e desenvolver confiança para que as qualidades artísticas se revelassem nas aulas seguintes.

A segunda aula deste bloco, trabalhou a projeção de movimento. Sobre o momento de preparação para apresentação e projeção no palco, Franklin (1996) refere dizeres de Pauline Koner citado em Sorell (1986): “You feel a vibration, a blue flame, an electric current between you and the audience that must be kept in constant play...It is your concentration, awareness, and sincerity that sparks the current” (p. 225). Com o objetivo de estimular esta qualidade trabalhou-se o ‘Triângulo da projeção’, um material de borracha E.V.A. com glitter cortado em formato de triângulo e colocado com clip de papel no maiô das alunas na altura central do peito.

A terceira aula deste bloco focou-se na expressividade do movimento. Smith-Autard (1994) para a conferência *Dance and Child International 6th Trienal International Conference*, cujo tema foi *Expression and Form in the Art of Dance in Education*, referiu como características da expressão em dança, entre outros itens “(...) exploration of movement ideas discovering actions, qualities, rhythmic and spatial features to express the theme into the type and style of dance planned” (p. 3). Por esse motivo, nesta aula trabalhou-se ferramentas de manipulação do tempo e do espaço com o objetivo de promover o movimento dinâmico, pontuado e não-linear, considerando neste trabalho a referida definição para ‘movimento expressivo’.

A quarta aula deste bloco trabalhou a amplitude de movimento. Para a leitura deste trabalho, esta qualidade pode ser considerada como a característica do movimento de ser executado em sua capacidade máxima de extensão. A quinta aula deste bloco trabalhou a precisão de movimento. Assim como a definição anterior, refere-se a precisão como a qualidade de ser rigoroso, exato e com a clareza de onde parte e finaliza o movimento.

A última aula deste bloco focou-se em trabalhar a intencionalidade. Perica (2010) refere que intenção foi mencionada diversas vezes nas respostas dos questionários aplicados em sua

tese “(...) consequently facilitating the sensation and quality of the movement, changing the way it was performed” (p. 34). Reforçando esta ideia, Franklin (2012) destaca que o começo de todo movimento é a intenção. Este pré-requisito é compreendido como o que se faz com propósito e de modo sistemático, ao contrário de conectar-se com uma imagem de maneira aleatória e efêmera.

Segundo o autor, concentrando-se em uma parte do corpo com a intenção de movê-la de determinado modo, cria-se a energia que apoia esse modo de mover. Franklin (1996) também defende que “When you dance, you should have a history. You are not just a machine sending sugar through its muscles. You are a personality, an individual with a background, surrounded by the aura of the many great events in which you have participated” (p. 223). Portanto, trabalhar esta qualidade permitiu fornecer ferramentas para ajudar os alunos a experimentar, com propósito, os movimentos estudados ao longo do processo de estágio.

Este bloco de aulas foi marcado pela escrita. No livro *Release, from Body to Spirit Seven Zones of Comprehension Coming from the Practice of Dance*, Mary O'Donnell Fulkerson destaca a importância da escrita em seu processo criativo e treino e como o ato de tomar notas pode ajudar professores, coreógrafos e bailarinos a acompanhar suas decisões e possibilidades. Com o objetivo de ‘rastrear’ sensações, emoções e estratégias mais eficazes, solicitar que as alunas escrevessem impressões e novas imagens promoveu a reflexão e a maior consciencialização do processo.

CAPÍTULO 3: METODOLOGIAS DE INVESTIGAÇÃO

3.1. A investigação-ação

O método a ser aplicado definido pelas regras regulamentadoras deste estágio é de investigação-ação. Bogdan & Biklen (1994) o definem como “(...) recolha de informações sistemáticas com o objetivo de promover mudanças sociais” (p. 292). Sousa e Baptista (2011), definem o método de investigação-ação como:

(...) metodologia que tem o duplo objetivo de ação e investigação, no sentido de obter resultados em ambas as vertentes: ação – para obter mudança numa comunidade ou organização ou programa; investigação – no sentido de aumentar a compreensão por parte do investigador, do cliente e da comunidade (Sousa & Baptista, 2011, p. 65).

O método de investigação-ação pressupõe um ciclo composto por: reflexão, ação, observação e planificação. Sendo ela participativa e colaborativa, o investigador é um co investigador com e para os interessados nos problemas práticos e na melhoria da realidade. Segundo Sousa e Baptista (2011), este método pode ser investigação-ação técnica; investigação-ação prática e investigação-ação crítica ou emancipadora. Acredita-se que esta proposta se enquadra na segunda classificação pois “(...) é caracterizada por um protagonismo ativo e autónomo do investigador, sendo ele que conduz o processo de investigação” (Sousa & Baptista, 2011, p. 66).

Sousa (2005) coloca que a investigação-ação possui uma feição eminentemente empírica por se basear na observação de comportamentos e atitudes constatadas no decorrer da ação pedagógica e lida com os problemas concretos localizados na situação. Neste método é comum utilizar a planificação de ações (sessões, aulas, lições) que sucedem no tempo com determinados conteúdos programáticos e calendarização pré-definida por etapas. De maneira constante ao longo do processo procede-se a uma avaliação, com a finalidade de verificar se a evolução das ações está se sucedendo em conformidade com o previsto.

É necessário reforçar o carácter qualitativo deste tipo de investigação, uma vez que os intervenientes são sujeitos subjetivos e a prática pedagógica não é linear e está em constante ajuste de acordo com as necessidades que surgem ao longo do processo. Igualmente, é preciso

reconhecer que os dados recolhidos por meio de determinados instrumentos permitem o levantamento de informações qualitativas, portanto com maior margem para a subjetividade – embora não comprometa o caráter científico da investigação.

Segundo Bogdan & Biklen (1994), a investigação qualitativa possui cinco características. A primeira delas é que neste tipo de investigação, a fonte direta de dados é o ambiente natural, sendo o principal instrumento o próprio investigador. A segunda característica deste tipo de investigação é ser descritiva, de modo que os dados sejam recolhidos em formas de palavras ou imagens e não em números. A terceira característica é que os investigadores se interessam mais pelo processo do que simplesmente pelos resultados ou produtos. A quarta característica é a análise de dados de forma indutiva, ou seja, sem o objetivo de confirmar hipóteses. A quinta característica é a importância da subjetividade dos indivíduos envolvidos nesta abordagem.

Desse modo, os autores destacam que os investigadores qualitativos em educação estão continuamente questionando os sujeitos de investigação. Para isso, estabelecem estratégias e procedimentos que lhes permitam levar em consideração as experiências.

3.2. Descrição dos instrumentos e técnicas

Pelos motivos mencionados acima, opta-se nesta proposta de estágio pela triangulação de dados, definida por Sousa (2005) como “recolha de dados de diferentes fontes para se compararem entre si” (p. 173). A justificativa desta opção se dá porque cada método revela diferentes aspectos da realidade e, por isso, deve-se usar diferentes ferramentas para observar esta realidade. Além disso, a combinação de métodos pode permitir uma melhor compreensão dos fenômenos e, assim, alcançar resultados mais seguros.

Os instrumentos de recolha de dados escolhidos foram: Tabela de observação, Vídeo, Diário de bordo, Questionário, Tabela de observação, Quadro e Folha de Apontamentos. O primeiro instrumento, a Tabela de observação, foi utilizada durante a Observação estruturada (Fase 1), momento em que foram aferidos aspectos técnicos e relacionais da turma (Apêndice A).

O segundo instrumento, o Vídeo, justifica-se de acordo com Sousa (2005) porque: 1 - proporciona exemplos de ação educativa que podem ser posteriormente analisados e discutidos; 2 – proporciona arquivos para posterior análise, além de ativar a memória e recordar o sucedido;

3 – registra tudo o que sucedeu durante o tempo de observação. Este instrumento foi utilizado na Lecionação partilhada (Fase 2) e durante toda a Lecionação supervisionada (Fase 3).

O terceiro instrumento utilizado foi o Diário de bordo, constituído de descrições, notas e reflexões de cada aula. Em cada sessão, a estagiária registrou o que foi satisfatório, o que não funcionou, o desempenho dos alunos, alternativas ao que não funcionou e outras observações pertinentes. Sousa (2005) destaca que a análise do resultado deste instrumento pode proporcionar conclusões pertinentes quanto as técnicas mais adequadas e ferramentas mais eficazes. Este instrumento foi utilizado nas Fases 1, 2, 3 e 4 do estágio e foi avaliado como indispensável para extrair informações relevantes.

O questionário foi o quarto instrumento utilizado ao fim de cada um dos quatro blocos da Fase de Lecionação supervisionada (Fase 3). Gil (2007) destaca que a escolha das perguntas que constarão no questionário está condicionada a inúmeros fatores, no entanto, algumas regras básicas devem ser levadas em consideração como clareza e concisão. O questionário foi aplicado para compreender como a imagética foi recepcionada pelos alunos por meio de aspectos fixos e variáveis. Os aspectos fixos se mantiveram ao longo de todos os blocos e os aspectos variáveis mudaram de acordo com as estratégias ou conteúdos trabalhados no bloco de aulas em questão.

O quinto instrumento utilizado foi a Tabela de observação de domínios a serem analisados em cada uma das alunas com base no Vídeo. A partir da temática e dos objetivos definidos para a aplicação do estágio, foram determinados domínios para serem observados ao longo da Lecionação supervisionada (Fase 3). Desse modo, ao fim de cada bloco de aula desta fase foi possível aferir a partir do Vídeo o desenvolvimento das seguintes competências nas alunas: 1 – Consciência corporal; 2 – Alinhamento postural; 3 – Continuidade e fluxo de movimento; 4 – Gestão eficiente de energia e; 5 – Coordenação da respiração com o movimento. A escala de cotação definida progride de NS (não satisfaz), S (satisfaz), SB (satisfaz bem) até SM (satisfaz muito). Para viabilizar a leitura dos gráficos no próximo capítulo deste relatório a escala de cotação corresponde a cada um dos números: NS (não satisfaz) = 2; S (satisfaz) = 3; SB (satisfaz bem) = 4 e SM (satisfaz muito) = 5.

O sexto instrumento usado foi o Quadro que foi desenvolvido de maneira cooperativa pelas alunas: cada uma escolhia uma cor de caneta e o preenchia. Aplicado ao fim de cada bloco de aulas da Lecionação supervisionada (Fase 3), o instrumento foi dividido em: Imagens / O que te fez pensar? / O que te fez sentir? / Como teu corpo reagiu?. As imagens foram definidas colaborativamente com a turma a partir do que foi trabalhado naquele bloco em específico.

Este instrumento surgiu a partir da necessidade de comprovar o processo pelo qual o conceito de *embodiment* perpassa. Ou seja, a partir da imagética e do processo de visualização mental, sensações ou emoções podem ser reveladas no corpo com uma qualidade de movimento que ultrapassa a aprendizagem pela forma.

O sétimo instrumento somente foi utilizado no Bloco 4 da Lecionação supervisionada (Fase 3). Na última aula do bloco anterior as alunas sugeriram *skills* que gostariam de trabalhar com base na identificação de suas próprias necessidades e as imagens associadas para serem aplicadas em combinações e *phrasings* construídas pela professora no bloco seguinte. A partir disto, ao longo de seis aulas, as alunas apontaram impressões e novas imagens no que foi denominado Folha de Apontamentos.

Já que o último bloco da Lecionação supervisionada (Fase 3) tinha por objetivo promover qualidades artísticas do movimento, este instrumento foi utilizado para monitorar o processo pelo qual as alunas passaram ao longo das aulas, nomeadamente quais estratégias as alcançaram em maior nível e foram mais eficazes para promover as qualidades referidas.

Quadro 5. Instrumentos de recolha de dados durante as fases do estágio

FASE 1: Observação estruturada	
INSTRUMENTOS	OBJETIVOS
Tabela de observação	Observar: <ul style="list-style-type: none"> - Atitude e comportamento dos alunos; - Relação e interação entre alunos; entre alunos e professor (a); - Conhecimento dos alunos acerca da temática; - Capacidade dos alunos de demonstrar propriocepção.
Diário de Bordo	<ul style="list-style-type: none"> - Registrar estratégias pedagógicas utilizadas pela professora cooperante; - Registrar características da turma para planejar a implementação da temática; - Analisar o desempenho dos alunos durante as atividades propostas pela professora.
FASE 2: Lecionação partilhada	
INSTRUMENTOS	OBJETIVOS
Diário de Bordo	<ul style="list-style-type: none"> - Registrar a receptividade quanto à introdução da temática; - Identificar as dificuldades; - Planejar interações mais eficientes.
Vídeo	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar a intervenção da estagiária e a receptividade dos alunos; - Registrar as aulas para consulta posterior.
FASE 3: Lecionação supervisionada	
INSTRUMENTOS	OBJETIVOS
Diário de Bordo	<ul style="list-style-type: none"> - Registrar a prática pedagógica; - Analisar a aquisição e desenvolvimento de skills; - Refletir analiticamente sobre a prática; - Descrever os acontecimentos, possíveis trocas de estratégias e resolução de problemas identificados.

Instrumentos de recolha de dados durante as fases do estágio (continuação)	
Vídeo	- Analisar a intervenção da estagiária e a receptividade dos alunos; - Registrar as aulas para consulta posterior.
Questionário	- Inquirir os alunos sobre aspectos aplicáveis da imagética; - Inquirir os alunos sobre a eficácia de estratégias.
Tabela de Observação	- Acompanhar o desenvolvimento técnico dos alunos por meio de domínios definidos em tabela.
Quadro	- Promover a participação e integração dos alunos no processo; - Estimular a reflexão sobre a prática.
Folha de Apontamentos	- Verificar a eficácia de estratégias pedagógicas; - Promover a reflexão sobre a própria prática.
FASE 4: Cooperação em outras atividades	
INSTRUMENTOS	OBJETIVOS
Diário de Bordo	- Descrever e refletir sobre os acontecimentos sucedidos e sobre a finalização da prática pedagógica.

3.3. Descrição das fases e dos procedimentos de implementação

A organização, sistematização e implementação das práticas pedagógicas realizadas foram aplicadas de acordo com a proposta do regulamento do estágio do curso de MED, levando em consideração os objetivos definidos para este estudo.

O planeamento foi realizado com base no calendário de atividades e disponibilidade da Escola cooperante, sendo definido um mútuo acordo de intervenção pedagógica a ser realizada uma vez por semana, às sextas-feiras, com a duração de 1 hora e 30 minutos, apesar de haver a possibilidade de acontecer em outro dia da semana mediante acordo prévio.

A prática pedagógica ajustou-se às atividades e necessidades da escola cooperante e, por algumas vezes, o tempo de aula foi partilhado com ensaios para apresentações em atividades da escola e simulação de exames para as provas trimestrais do 1º e 2º período letivo.

Dito isto, a Observação estruturada (Fase 1) teve por finalidade observar de modo analítico, criterioso e neutro o contexto em que a turma estava inserida e as dinâmicas da sala de aula para que fosse possível identificar questões pertinentes ao estudo. A Lecionação partilhada (Fase 2) consistiu na identificação de dificuldades e planeamento de interações mais eficientes para o momento da Lecionação supervisionada. Nesta fase e, em parceria com a professora cooperante, foram introduzidos os eixos centrais da fase seguinte de modo a integrar a temática ao Conteúdo Programático da escola para este ano de estudo. A Lecionação supervisionada (Fase 3) foi dividida em quatro blocos de aulas, sendo cada um com um eixo central de conteúdo de movimento que foi implementado de acordo com os objetivos estabelecidos e em congruência com o Conteúdo programático da escola. Cada bloco será

especificado a seguir. Por fim, a Cooperação em outras atividades (Fase 4) aconteceu ao fim de todo o processo de estágio e resultou em um momento performático. Além disso, nesta fase, enquadrou-se o apoio logístico e de iluminação para ensaio geral e espetáculo do 1º Ciclo ‘O Feiticeiro de Oz’.

Nesse sentido, a ordem aplicada segue o previsto em Regulamento: Observação estruturada; Lecionação partilhada, Lecionação Supervisionada e Cooperação em outras atividades.

3.3.1. Observação estruturada

Nesta fase optou-se por dois tipos de instrumentos de recolha de dados: o Diário de bordo e a Tabela de observação. O primeiro instrumento teve por objetivo identificar estratégias utilizadas pela professora cooperante, bem como a linha pedagógica trabalhada para que os conteúdos programáticos continuassem a serem dados de maneira integrada com a temática proposta. Foi utilizado também com a finalidade de esboçar as próprias proposições de exercícios, ideias de imagens a serem aplicadas e sobre quais conteúdos se dedicar de acordo com as necessidades identificadas.

O segundo instrumento tinha por objetivo constatar características relacionais e técnicas, além de verificar dificuldades e aptidões do público-alvo do estudo de modo que fosse possível intervir nas fases posteriores. As respostas foram divididas em ‘sim’, ‘não’ e ‘às vezes’. As respostas ‘sim’ e ‘não’ foram assinaladas quando o quesito observado podia ser verificado plenamente. A resposta ‘às vezes’ foi assinalada quando o quesito observado foi verificado de maneira pontual.

Esta fase decorreu entre os meses de setembro e novembro de 2018 e aconteceu durante quatro dias. Cada sessão observada teve a duração de 1 hora e 30 minutos e, dentre as quatro aulas observadas, três delas havia a presença do 9º (5º) ano. Nas ocasiões em que as duas turmas estavam juntas, foi preciso voltar a atenção para a amostra constituída pelas oito alunas do 8º (4º) ano). A professora cooperante gerenciou a disposição dos alunos de forma que a observação fosse facilitada.

Os Diários de bordo foram utilizados para descrever e comentar os exercícios aplicados somente ao 8º (4º) ano), bem como registrar as reflexões: que conteúdos devem ser abordados com maior enfoque nas próximas fases; com o suporte de quais imagens e que estratégias podem auxiliá-las a desenvolverem suas capacidades (Apêndice B).

3.3.2. Lecionação partilhada

Nesta fase utilizou-se os Planos de aulas para introduzir exercícios da temática proposta. Os instrumentos de recolha de dados foram o Diário de bordo e o Vídeo. Os Planos de aulas registraram os exercícios trabalhados e os objetivos definidos para aquela aula; a combinação de movimentos; ideias e correções a serem reforçadas durante a aula; os objetivos de cada exercício e o tempo de aula necessário. Os planos também tomaram nota do que correu bem na aula e o que foi mais frágil com o objetivo de proceder de maneira mais eficiente da próxima vez.

Nesta fase, o Diário de bordo registrou exercícios conduzidos pela professora cooperante e pela professora estagiária, tirando notas complementares de como foram recebidos pelos alunos e quais estratégias pedagógicas foram utilizadas. O instrumento também permitiu uma reflexão sobre a aula em seu aspecto global convergindo para os objetivos delineados nos Planos de aulas.

O Vídeo foi utilizado pela primeira vez nesta fase. O instrumento tinha por objetivo gravar os exercícios realizados nesta fase e servir de consulta posterior. Com este recurso, foi possível analisar e refletir de modo mais minucioso sobre as estratégias adotadas, fazer uma autorreflexão sobre as escolhas pedagógicas aplicadas e como as propostas foram recebidas pelos alunos. Este mecanismo permite observar a si mesmo e aos outros sob outro ponto de vista e captar detalhes que podem passar despercebidos durante a lecionação.

Esta fase decorreu durante o mês de novembro de 2018, aconteceu durante quatro dias e foi possível introduzir a temática proposta e partilhar a aula com a professora cooperante. Cada sessão de aula teve a duração de 1 hora e 30 minutos e, dentre as quatro aulas desta fase, três delas havia a presença do 9º (5º) ano. Nas ocasiões em que as duas turmas estavam juntas, as professoras cooperante e estagiária organizaram a disposição dos alunos de modo a gerir da melhor maneira o cumprimento das atividades.

Esta fase coincidiu com os exames do 1º período letivo dos alunos de modo que as duas primeiras aulas antecederam o exame. A professora cooperante revisou os exercícios, fazendo correções mais pontuais e solicitando aos alunos que os apresentassem em simulação ao exame. Os alunos demonstravam os exercícios de maneira alternada, sendo apresentado um exercício do 8º (4º) ano seguido de um exercício do 9º (5º) ano.

As duas aulas desta fase que aconteceram após os exames do 1º período letivo correram à vontade e não foi preciso conciliar as propostas de estágio com outras atividades dos alunos. A professora cooperante compartilhou que seu objetivo era disponibilizar tempo da aula

gradualmente para permitir autonomia e preparo para a fase de Lecionação supervisionada, de modo que as referidas aulas fossem conduzidas por completo pela professora estagiária. Durante estas aulas, a professora cooperante partilhou contributos e fez correções às alunas.

3.3.3. Lecionação supervisionada - 1º Bloco

O 1º bloco de aulas da fase de Lecionação supervisionada decorreu durante os meses de dezembro de 2018 e janeiro de 2019 e aconteceu durante cinco dias. Ao fim do bloco foram aplicados: 1 - Questionário às alunas; 2 - Quadro em que as alunas preencheram de maneira cooperativa e 3 - Tabela de Observação de domínios a serem aferidos em cada uma das alunas com base no Vídeo.

O primeiro instrumento tinha por objetivos inquirir os alunos sobre aspectos aplicáveis da imagética e sobre a eficácia de estratégias. O segundo instrumento tinha por finalidade promover a integração dos alunos no processo e estimular a reflexão sobre a prática. O terceiro instrumento objetivava acompanhar o desenvolvimento técnico dos alunos por meio de domínios definidos em tabela.

Quatro sessões tiveram a duração de 1 hora e 30 minutos enquanto uma sessão teve a duração de 50 minutos efetivos devido a uma atividade artístico-escolar dos alunos. Dentre as cinco aulas desta fase, duas delas havia a presença do 9º (5º ano). Assim como na Lecionação partilhada, nesta fase se utilizou os Planos de aula, os Diários de bordo e o Vídeo com as mesmas finalidades já referidas anteriormente.

3.3.4. Lecionação supervisionada - 2º Bloco

O 2º bloco de aulas é composto por cinco aulas e decorreu durante os meses de fevereiro e março de 2019. Ao fim do bloco foram aplicados: 1 - Questionário às alunas; 2 - Quadro em que as alunas preencheram de maneira cooperativa e 3 - Tabela de Observação de domínios a serem aferidos em cada uma das alunas com base no Vídeo. Todos os instrumentos foram aplicados com base nos objetivos referidos anteriormente.

Quatro sessões tiveram a duração de 1h30min enquanto uma sessão teve a duração de 50 minutos efetivos devido a uma atividade festiva do calendário escolar para a qual as alunas precisaram ensaiar. Durante as cinco aulas desta fase, em nenhuma delas havia a presença do

9º (5º ano). Assim como no bloco de aulas anterior, foram utilizados os Planos de aula, os Diários de bordo e o Vídeo com as mesmas finalidades já referidas anteriormente.

Em três das cinco aulas estavam todas as oito alunas do 8º (4º ano). Em uma aula participaram somente cinco alunas e na última aula e finalização do bloco estavam presentes somente três alunas. Na aula em que estavam cinco alunas, as demais faltaram por motivos diversos e na última aula, a maior parte da turma faltou devido uma atividade na escola regular.

3.3.5. Lecionação supervisionada - 3º Bloco

O 3º bloco é composto por quatro aulas e decorreu durante o mês de março de 2019. Três sessões tiveram a duração de 1 hora e 30 minutos enquanto uma sessão teve a duração de 50 minutos efetivos devido ao estudo dos exercícios da prova trimestral do 2º período. Ao fim do bloco foram aplicados: 1 - Questionário às alunas; 2 - Quadro em que as alunas preencheram de maneira cooperativa e 3 - Tabela de Observação de domínios a serem aferidos em cada uma das alunas com base no Vídeo. Todos os instrumentos foram aplicados a partir dos objetivos referidos anteriormente.

Neste bloco, em duas das quatro aulas havia a presença do 9º (5º) ano: na segunda aula - 6 alunos; na terceira aula - 7 alunos. Somente na terceira aula do bloco estiveram todas as alunas do 8º (4º) ano: na primeira aula estiveram presentes somente quatro alunas devido a uma atividade na escola regular; na segunda e quarta aula estiveram presentes sete alunas. Assim como no bloco de aulas anterior, foram utilizados os Planos de aula, os Diários de bordo e o Vídeo com as mesmas finalidades já referidas anteriormente.

3.3.6. Lecionação supervisionada - 4º Bloco

Composto por seis aulas, o 4º bloco decorreu durante os meses de abril e maio de 2019. Todas as sessões tiveram a duração de 1h30min e em nenhuma delas havia a presença do 9º (5º ano). Ao fim do bloco foram aplicados: 1 - Questionário às alunas; 2 - Questionário final de todo o estágio; 3 - Quadro em que as alunas preencheram de maneira cooperativa; 4 - Tabela de Observação de domínios a serem aferidos em cada uma das alunas com base no Vídeo e; 5 – Folha de Apontamentos preenchida ao longo do bloco. Os quatro primeiros instrumentos foram aplicados com base nos objetivos referidos anteriormente e a Folha de Apontamentos

teve por objetivos verificar a eficácia de estratégias pedagógicas e promover a reflexão sobre a própria prática.

Assim como no bloco de aulas anterior, foram utilizados os Planos de aula, os Diários de bordo e o Vídeo. Na primeira e última aula do bloco, estiveram presentes seis alunas em cada. Na segunda e terceira aula do bloco, estiveram presentes cinco em cada. Na quarta aula estiveram presentes sete alunas. Somente na quinta aula do bloco estiveram presentes as oito alunas.

3.3.7. Cooperação em outras atividades

A Fase 4 consistiu em dois momentos: Ensaio geral e apresentação de momento performático de finalização do estágio e Apoio logístico e de iluminação para ensaio geral e espetáculo do 1º Ciclo ‘O Feiticeiro de Oz’. O primeiro momento decorreu no dia 11 de junho no auditório do Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança e contou com 5 alunas do 4º ano de dança. A apresentação foi assistida pelos colegas do 3º e 5º ano de dança, pela professora cooperante, por uma professora do Departamento de Dança e por um Encarregado de Educação. O ensaio geral revisou entradas e saídas e pontos a serem otimizados. A apresentação mostrou o que foi realizado durante todo o estágio com maior ênfase ao que foi trabalhado no último bloco de aulas, além de ter exibido a projeção de imagens referidas em sala em simultâneo com o movimento executado. O objetivo deste recurso foi transmitir ao público como se deu a construção e desenvolvimento do processo até o momento da apresentação.

O segundo momento consistiu no apoio logístico e de iluminação para o ensaio geral e espetáculo do 1º Ciclo ‘O Feiticeiro de Oz’. O ensaio geral aconteceu na sexta-feira 14/06 e a cooperação da professora estagiária consistiu na elaboração do Plano de Luz e condução da iluminação do espetáculo. No dia 15/06 se deu a realização do espetáculo e a professora estagiária auxiliou os alunos a vestirem-se, a maquiarem-se e na condução da iluminação do espetáculo. Ao fim do espetáculo, foi dado auxílio às alunas na troca de figurinos, na entrega das mesmas aos Encarregados de Educação e na organização do estúdio.

CAPÍTULO 4 - ESTÁGIO: APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Neste capítulo serão apresentados os dados coletados e a análise dos resultados feita a partir do trabalho prático desenvolvido no decorrer das aulas. O trabalho será apresentado em ordem cronológica de execução do estágio e tem por sequência de exposição a implementação e discussão dos dados recolhidos. Cada fase tem um quadro que resume os respectivos objetivos, estratégias e resultados obtidos.

4.1. Observação estruturada

Nesta fase, foram observadas características técnicas das alunas; estrutura de aula e estratégias utilizadas pela professora cooperante, além de aspectos relacionais e técnicos da turma assinalados em Tabela de Observação própria. Foram observados aspectos técnicos da turma quanto a potencialidades e fragilidades das alunas.

Quadro 6. Potencialidades e fragilidades observadas por aluna

Alunas/Potencialidades e fragilidades	Potencialidades	Fragilidades
A1	Boa capacidade de memorização dos exercícios.	Dificuldades no controle do corpo, pouca força no <i>core</i> e descoordenação motora. Pode melhorar a projeção do movimento.
A2	Boas capacidades cognitivas, motoras e artísticas. Boa capacidade de memorização, atenção às correções, boa destreza, controle e coordenação.	Propriocepção ainda por se desenvolver.
A3	Tem boas capacidades cognitivas, motoras e artísticas. Possui destreza e coordenação.	Pode melhorar postura física, controle, capacidade de memorização e propriocepção.
A4	Não demonstra dificuldades graves e possui potencialidades físicas.	Pode ter postura mais autônoma e persistente e desenvolver muito mais controle, memorização e destreza.
A5	Tem excelente capacidade de memorização e boa propriocepção.	Pode ter uma postura mais autônoma e persistente. Pode melhorar controle, destreza e projeção do movimento.
A6	Boa capacidade de memorização dos exercícios.	Dificuldades no controle do corpo, pouca força no <i>core</i> e descoordenação motora. Pode melhorar a projeção do movimento.
A7	Boas capacidades cognitivas, motoras e artísticas. Boa capacidade de memorização, atenção às correções, boa destreza, controle e coordenação.	Propriocepção ainda por se desenvolver.
A8	Tem boas capacidades cognitivas, motoras e artísticas. Possui destreza e coordenação.	Pode melhorar postura física, controle, capacidade de memorização e propriocepção.

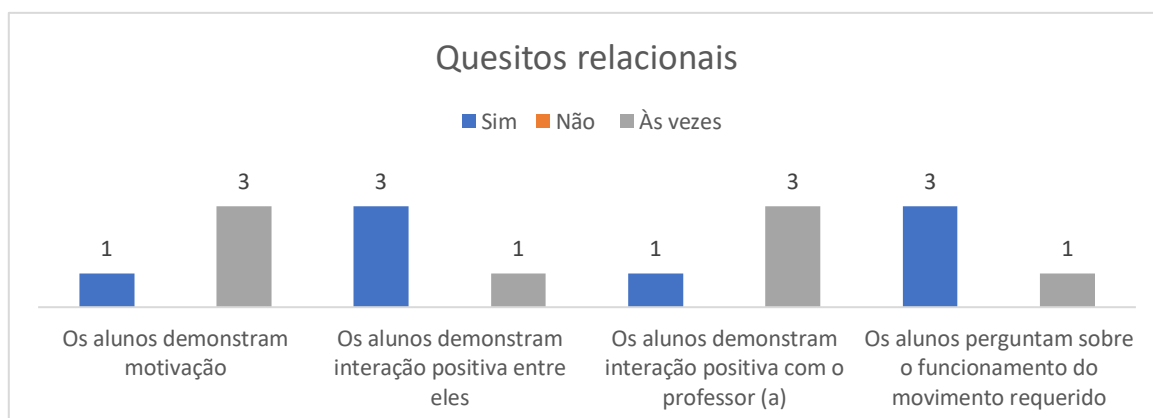
Ao observar a aula da professora cooperante, é possível constatar técnicas predominantes como *Humphrey/Limón* e *Cunningahm*. Diante do que foi observado e analisado do Conteúdo Programático, a estrutura da aula adotada na Escola cooperante é dividida em: *warm-up*; *strengthening*; pausa; *phrasing*; saltos e alongamentos/relaxamento. Estas secções são flexíveis consoante o nível dos alunos e a duração da aula.

Quadro 7. Estrutura de aula da professora cooperante

Observação estruturada		
Secções	Skills	Estratégias
Warm-up	- Combinações de caminhadas, corridas, abdominais, agachamentos, componentes técnicas (<i>slide, lip, jump, hop</i>), gestos e posições em equilíbrio.	- Associações imagéticas: <i>curl</i> e <i>tilt</i> como elástico; <i>bounces</i> como molas; <i>lip</i> como salto por cima de montanha; <i>curve</i> como barra de metrô que impede a passagem;
Solo	- <i>Contractions</i> ; - <i>Contractions</i> com <i>release</i> na diagonal frente; - Posições de Membros inferiores.	- Braços dados com aluno para sentir o <i>beat</i> durante <i>triplets</i> ; - Quadro e pincel para desenhar a trajetória do <i>leg circle</i> ;
Centro	- <i>Brushes</i> ; - <i>Bounces</i> ; - <i>Leg circle</i> ; - <i>Transfer of weight</i> ; - <i>Jumps</i> ; - <i>Lunge</i> com <i>spiral</i> .	- Execução de exercício a pares; - Misturar grupos de alunos do 8º e 9º ano; - Solicitar a condução de secções da aula por alunos;
Deslocamentos	- <i>Lip</i> ; - <i>Triplets</i> ; - <i>Walks, leg circle</i> e <i>transfer of weight</i> .	- Solicitar a condução do <i>Warm-up</i> pela professora estagiária; - Revisão autónoma do exercício por parte dos alunos;
Cool down	- Improvisação estruturada e <i>free movement</i> a partir de estímulo musical.	- Espelho como recurso para autocorreção; - Correções individuais; - Reforços positivos.

A Tabela de observação foi construída de modo que fosse possível aferir quesitos relacionais e quesitos técnicos da turma. Como foram observadas quatro aulas, a margem máxima para as respostas era de 4 e a margem mínima de 0.

Figura 1. Quesitos relacionais da Tabela de observação – Observação Estruturada

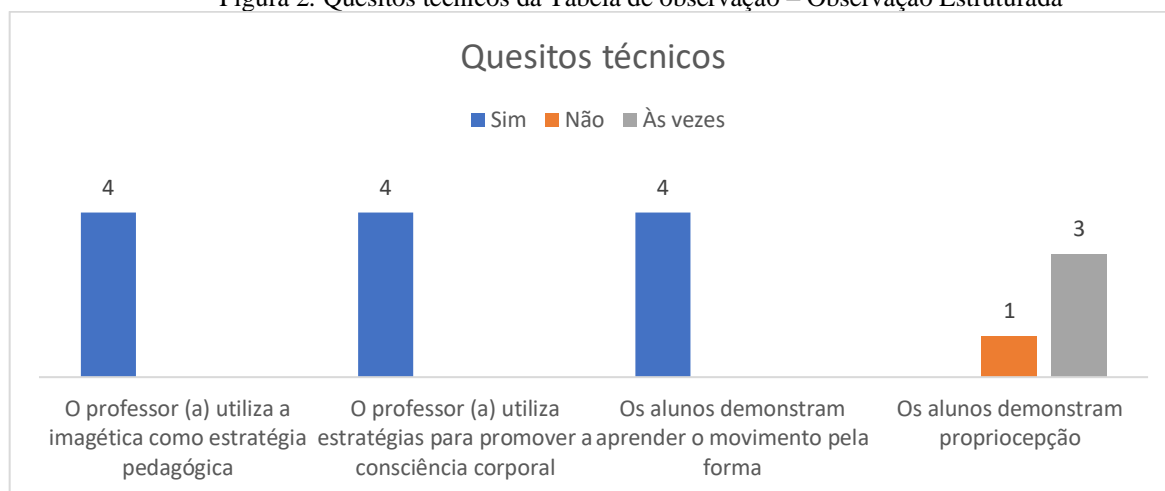


Quanto aos quesitos relacionais observados durante quatro aulas é possível aferir que na maior parte do tempo os alunos demonstram interação positiva entre eles e perguntam sobre o funcionamento do movimento requerido. Quando não o fazem convictamente o fazem de maneira mais contida. Não foi verificada interação negativa entre os alunos nem permaneceram em silêncio quando demonstraram ter dúvidas sobre os exercícios.

Quanto à motivação e interação positiva com o professor (a), a resposta predominante foi ‘às vezes’, apesar de ter havido aulas em que os alunos expressaram convictamente estes dois quesitos. Estes dados podem ser interpretados sob o ponto de vista do perfil da turma, caracterizada pela atitude pouco interveniente.

No que diz respeito aos quesitos técnicos, é possível verificar que em todas as aulas observadas a professora cooperante utilizou a imagética como estratégia pedagógica e buscou outras estratégias para promover a consciência corporal, como utilizar o espelho enquanto recurso para a compreensão do movimento, fazer correções individualizadas e solicitar a execução à pares.

Figura 2. Quesitos técnicos da Tabela de observação – Observação Estruturada



Por outro lado, em todas as aulas observadas os alunos demonstraram aprender o movimento pela forma, sem manifestar que compreendiam completamente aquele movimento no próprio corpo, expressando predominantemente fraco grau de propriocepção.

Quadro 8. Quadro-resumo da fase de Observação estruturada

Observação estruturada	
Objetivos	Estratégias
- Identificar linha pedagógica e estratégias utilizadas pela professora cooperante;	- Observação analítica;

Quadro-resumo da fase de Observação estruturada (continuação)	
- Aferir aspectos técnicos e relacionais da turma; - Observar conteúdos que os alunos têm fragilidades e planejar a intervenção nas próximas fases.	- Aplicação de instrumentos de Recolha de dados (Tabela de Observação e Diário de Bordo).
Resultados	
<p>Dificuldades técnicas identificadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executar <i>curl/uncurl</i>; - Manter a estabilização pélvica; - Coordenar membros ao mesmo tempo em que deixa de exercer tensão sobre pescoço, ombros e braços; - Dificuldade em ter contato eficiente com o chão durante o movimento; - Manter o fluxo e continuidade de movimento; - Estar mais presente e projetar-se. <p>Potencialidades gerais da turma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Turma com boa capacidade de memorização, controle e coordenação motora. <p>Fragilidades gerais da turma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fraca propriocepção; - Postura pouco autônoma e persistente; - Pouca projeção de movimento; - Fraca motivação. 	

As constatações feitas nesta etapa (Apêndice C) auxiliaram a elaboração das aulas durante as fases seguintes. Com isso, foram definidas imagens para auxiliá-las bem como estratégias para estimular a capacidade participativa com o objetivo de que as alunas se sentissem mais autônomas durante seu processo de ensino-aprendizagem.

4.2. Lecionação partilhada

Durante as quatro aulas desta fase, foram introduzidos exercícios da temática proposta. Ao longo das três aulas em que o 9º (5º) ano estava presente, foram adotadas estratégias para que a turma estivesse integrada aos exercícios propostos como, por exemplo, apresentar exercícios em grupos contendo alunos dos dois anos, além de tirar dúvidas e fazer correções também aos alunos do 9º (5º) ano.

Foram trabalhados exercícios que introduziram a temática e que trabalhassem conteúdos programáticos previstos para este grau. Em todas as aulas desta fase foram levados objetos de modo a elucidar o eixo de movimento dos quatro blocos de aulas que seriam trabalhados na fase de Lecionação supervisionada.

Quadro 9. Objetos utilizados na fase de Lecionação partilhada

BLOCO DE AULA	OBJETIVO	OBJETO
1º BLOCO	Consciência corporal e alinhamento postural.	Balão contendo hélio e uma fita amarrada à ponta do balão (cabeça suspensa e coluna em conexão contínua).

Objetos utilizados na fase de Lecionação partilhada (continuação)		
2º BLOCO	Estabilidade do <i>core</i> , mobilidade articular e coordenação motora.	Catavento.
3º BLOCO	Fluxo e continuidade de movimento.	Garrafa de plástico contendo água e uma colher com o cabo comprido (tornado de água).
4º BLOCO	Qualidades artísticas do movimento.	Material de borracha E.V.A. com glitter cortado em formato de triângulo e colocado com clip de papel no maiô das alunas na altura central do peito ('Triângulo da projeção').

Os exercícios trabalhados nesta fase (Apêndice D) foram definidos de acordo com as solicitações dadas previamente, em diálogo com a professora cooperante e a partir das necessidades identificadas nos alunos durante a fase de Observação estruturada.

Quadro 10. Estrutura de aula da professora estagiária durante Lecionação Partilhada

Lecionação partilhada		
Secções	Skills	Imagens
<i>Warm-up</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento articular, abdominais e prancha; - Aquecimento com caminhadas, corridas e abdominais; - Em círculo, caminhadas e corridas com <i>arm swings front, side, back</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Balão com fita como cabeça e coluna; - Catavento como <i>core</i> forte e estável; - Tornado como movimento fluido e contínuo;
Solo	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Curl/uncurl</i>; - <i>Curl/uncurl</i> em apoios; - 'Relógio'; - <i>Swings</i>; - <i>Transfer of weight</i>; - <i>Curl/Uncurl</i> e 'Relógio'. 	<ul style="list-style-type: none"> - Peito que emana luz como foco de projeção do movimento.
Centro	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Counterbalance</i> com <i>développé</i> e <i>enveloppé</i>. 	
Deslocamentos	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Floor slides</i> com <i>three steps</i>; - <i>Phrasing</i>. 	
<i>Cool down/ Stretching</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Puxar pés, mãos e cabeças individualmente em decúbito dorsal; - Passagem da bola de Pilates com o peso do corpo sobre os alunos; - Alongamento em decúbito dorsal das pernas e braços com torsões. 	

Quadro 11. Quadro-resumo da fase de Lecionação partilhada

Lecionação partilhada	
Objetivos	Estratégias
<ul style="list-style-type: none"> - Estabelecer contato com a turma; - Introduzir a temática proposta; - Planejar aulas, interações e estratégias mais eficientes para a fase de Lecionação supervisionada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Visualização de objetos para auxiliar a associação imagética; - Utilizar a cortina do espelho fechada para estimular a propriocepção; - Bola de Pilates para promover o <i>cool down</i> coordenado com a respiração; - Demonstrações com os alunos;

Quadro-resumo da fase de Lecionação partilhada (continuação)	
	<ul style="list-style-type: none"> - Divisão da turma em grupos para promover a observação; - Correções individualizadas; - Correções antes do exercício ter início; - Solicitar a maior participação verbal dos alunos.
Resultados	
<p>Fragilidades constatadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - As alunas demonstram dificuldades em executar os exercícios com maior propriocepção; - Dificuldades em manter o alinhamento quadril Joelho-tornozelo; - Para a próxima fase é necessário priorizar mais demonstrações - inicialmente, de maneira simples e, na aula seguinte, com elementos combinados; - Para a próxima fase, fazê-las experimentar as sensações das imagens referidas. <p>Potencialidades constatadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - As alunas demonstraram curiosidade e atenção; - As alunas responderam melhor às aulas mais dinâmicas executadas com mais demonstrações e menos explicações verbais; - As alunas responderam bem às correções individualizadas e solicitações de participação verbal. 	

Desta fase destacam-se pontos positivos e pontos que poderiam ter sido otimizados. Quanto a este último, apesar da dinâmica em simulação ao exame na qual os alunos estavam nesta ocasião, a professora estagiária poderia ter intervindo mais vezes. Por outro lado, destacam-se os seguintes aspectos positivos: os objetos pareceram colaborar com a visualização da imagem por parte da maioria das alunas, que se demonstraram curiosas e receptivas; foram dadas explicações quanto aos pontos importantes dos exercícios e foi reforçado o que deveria ser melhorado; foi permitido que a turma tirasse dúvidas; foram demonstrados exercícios por completo com música para que os alunos percebessem a dinâmica desejada; houve preocupação em integrar o 9º (5º ano) e houve referência às correções dadas pela professora cooperante de modo a dar explicações coesas aos alunos. Desse modo, considera-se que esta fase se cumpriu consoante os objetivos estabelecidos.

4.3. Lecionação supervisionada

4.3.1. Bloco 1

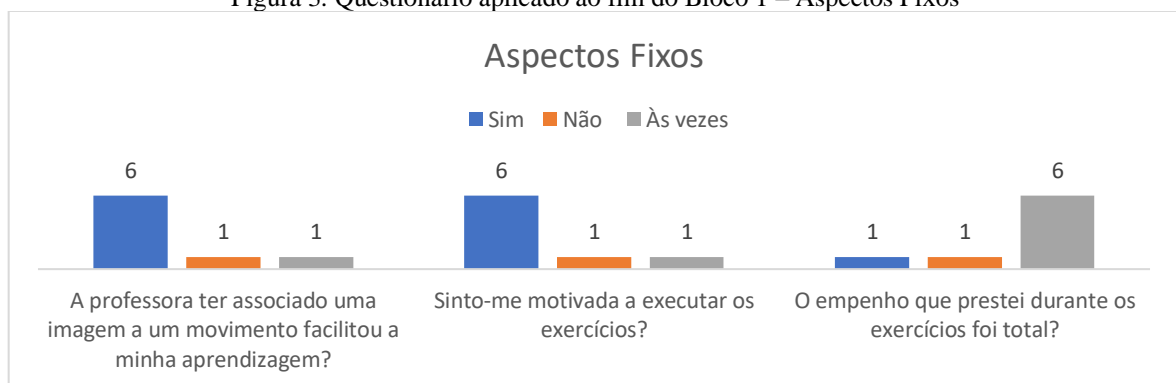
O 1º bloco de aulas da fase de Lecionação supervisionada (Apêndice E) tem por objetivos: 1 - promover alinhamento postural; 2 - estimular a consciência corporal; 3 - exercitar a coordenação da respiração com o movimento.

Quadro 12. Estrutura de aula da professora estagiária Lecionação Supervisionada – Bloco 1

BLOCO 1		
SECCÕES	SKILLS	IMAGENS
<i>Beginning</i>	- Caminhadas de olhos fechados e toque à pares.	- Bacia com água; - Órgãos como balões; - Mola; - Marionete; - Foguete nos pés; - Velcro nos pés; - Fita elástica; - Atravessar o ar; - Faróis ligados; - Semente de planta que germina; - Trampolim; - Saco de feijão; - Tocar o corpo do outro como se fizesse uma ‘ressonância magnética’.
<i>Warm-up</i>	- <i>Jumping Jacks</i> para direções em diferentes contagens.	
Solo	- <i>Breathings</i> ; - <i>Breathings</i> em apoios; - <i>Breathings</i> com <i>stretching</i> ; - <i>Breathings</i> (macro exercício).	
Centro	- <i>Pliés</i> ; - <i>Brushes</i> ; - <i>Jumps</i> ; - <i>Leg swings</i> ; - <i>Pliés</i> com <i>Rises</i> e <i>Jumps</i> ; - <i>Brushes</i> com <i>Leg Swings</i> ;	
Deslocamentos	- <i>Three steps</i> para direções; - <i>Change of weight</i> com <i>falling motion</i> .	
<i>Cool down/ Stretching</i>	- Alongamento em 4ª paralelo e em 2ª <i>turn out</i> ; - <i>Roll down, pliés</i> e <i>roll up</i> ; - Bola de Pilates sobre os alunos.	

Ao fim da última aula deste bloco, as alunas responderam a um questionário (Apêndice F) que foi devolvido de maneira anônima, o qual permitiu à professora estagiária recolher e compreender as percepções das alunas relativamente ao trabalho que estava sendo desenvolvido.

Figura 3. Questionário aplicado ao fim do Bloco 1 – Aspectos Fixos



Com base nas respostas das alunas é possível afirmar que metade da turma afirmou que os objetos levados ao estúdio auxiliaram na visualização da imagem referida, enquanto a outra metade respondeu ‘às vezes’ – ninguém respondeu ‘não’ para esta pergunta. A maior parte da turma respondeu ‘às vezes’ para o próprio empenho prestado durante os exercícios. A mesma aluna que assinalou ‘não’ às perguntas: 1 - a professora ter associado uma imagem a um

movimento facilitou a minha aprendizagem?; 2 – coordenar a respiração durante os exercícios fez com que eu sentisse maior consciência do meu corpo?; 3 – eu me sinto motivada a executar os exercícios? Foi a única aluna a assinalar ‘não’ para a pergunta ‘o empenho que prestei durante os exercícios foi total?’.

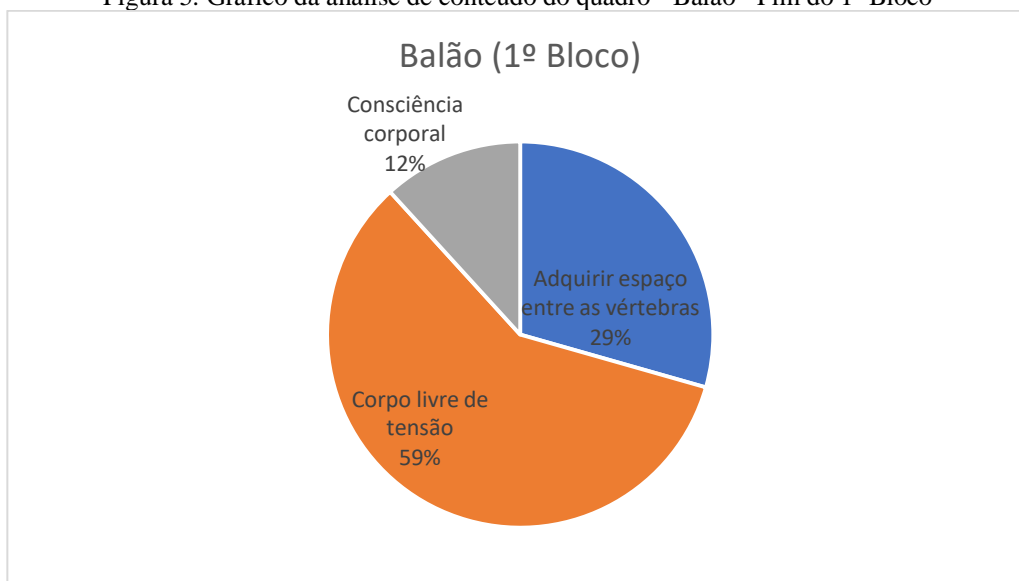
Figura 4. Questionário aplicado ao fim do Bloco 1 – Aspectos Variáveis



A partir das respostas obtidas, a associação imagética como estratégia pedagógica foi eficiente para a maior parte da turma; praticar os exercícios à pares foi eficaz e a maioria das alunas estava motivada a realizar os exercícios propostos. O maior número de alunas também afirmou que coordenar a respiração com o movimento solicitado promoveu maior consciência corporal.

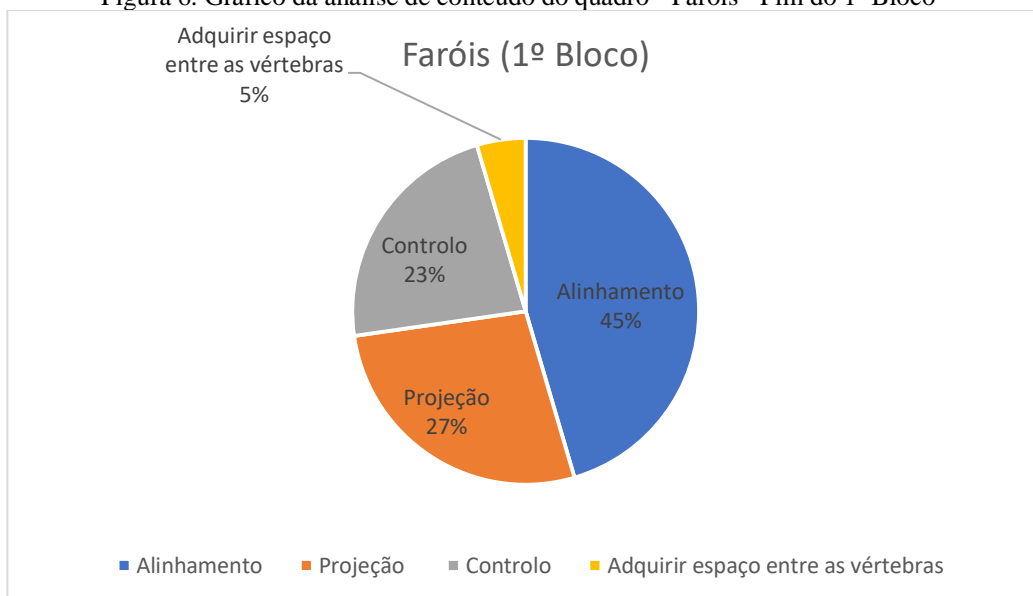
Ao fim do 1º bloco, as alunas preencheram um quadro de maneira cooperativa. As imagens foram definidas em grupo com as alunas (Apêndice G).

Figura 5. Gráfico da análise de conteúdo do quadro - Balão - Fim do 1º Bloco



A percentagem de 59% responderam que a imagem do balão contendo hélio e uma fita amarrada à ponta do balão (cabeça suspensa e coluna em conexão contínua) ajudou a ter o corpo livre de tensão; 29% responderam que a imagem auxiliou em adquirir espaço entre as vértebras e 12% disseram ter obtido maior consciência corporal.

Figura 6. Gráfico da análise de conteúdo do quadro - Faróis - Fim do 1º Bloco



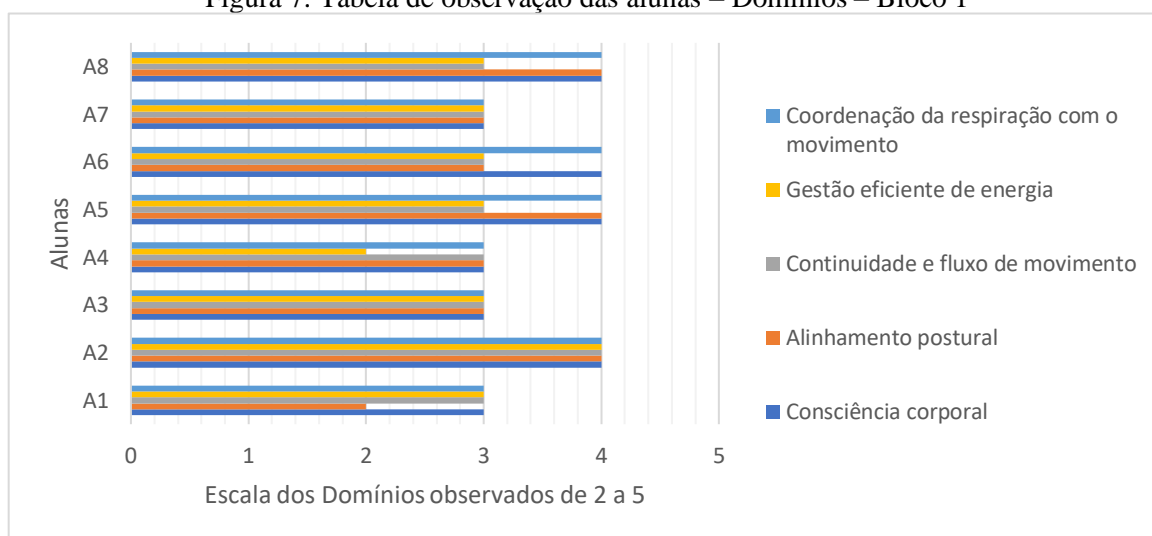
Quanto a imagem dos faróis ligados, 45% das alunas responderam ter auxiliado no alinhamento; 27% disseram ter ajudado na projeção; 23% consideraram que a imagem proporcionou maior controle e 5% disseram que a imagem facilitou adquirir espaço entre as vértebras. De acordo com as respostas fornecidas, é possível afirmar que as imagens auxiliaram no cumprimento dos objetivos definidos para o bloco.

Ao fim do bloco, foi também preenchida uma Tabela de Observação de Domínios (Apêndice H), a serem observados por bloco em cada uma das alunas com base no Vídeo e é possível observar progressos o que permitiu à professora estagiária verificar com objetividade os progressos registrados e as dificuldades que se mantinham. Quanto a Consciência corporal, metade da turma cumpre S (satisfaz) e a outra metade cumpre SB (satisfaz bem). Depois dos exercícios trabalhados em sala de aula, metade da turma demonstrou melhorias mais visíveis.

Quanto a Alinhamento postural, três alunas cumprem SB (satisfaz bem), quatro cumprem S (satisfaz) e uma aluna cumpre NS (não satisfaz). Depois dos exercícios trabalhados em sala de aula, parte da turma demonstrou melhorias mais visíveis, porém uma das alunas tem dificuldades mais evidentes.

No que diz respeito a Continuidade e fluxo de movimento, a maioria das alunas ainda demonstra dificuldades neste critério: uma aluna cumpre SB (satisfaz bem), enquanto as outras sete alunas cumprem S (satisfaz). No que diz respeito a Gestão eficiente de energia, a maioria das alunas ainda tem dificuldades neste critério. Uma aluna tem dificuldades mais evidentes. Seis alunas cumprem S (satisfaz), uma aluna cumpre SB (satisfaz bem) e uma aluna cumpre NS (não satisfaz). Quanto a Coordenação da respiração com o movimento, metade da turma demonstrou melhorias mais visíveis depois dos exercícios trabalhados em sala de aula: metade da turma cumpre S (satisfaz) e a outra metade cumpre SB (satisfaz bem).

Figura 7. Tabela de observação das alunas – Domínios – Bloco 1



É possível refletir que, neste bloco, foi dado enfoque para os exercícios de *Breathings*, por acreditar que os fundamentos destes exercícios são essenciais e eficazes para promover maior propriocepção. Ao longo das aulas também foi sentida a necessidade de inserir na estrutura de lecionação um *Beginning*. Este exercício foi executado ao longo de duas aulas, consistia em caminhadas e toques à pares de olhos fechados e tinha como objetivo fazê-los sentirem as partes ósseas e não-ósseas do corpo.

Na 3ª aula deste bloco, a escola necessitou utilizar o estúdio habitual para uma atividade, de modo que esta aula decorreu em outro estúdio sem cortina no espelho. Foi possível refletir sobre o uso do espelho enquanto recurso que poderia ser utilizado mais vezes, especialmente durante a introdução de novos exercícios, principalmente para os próximos blocos de aulas. Até então, todos os exercícios tinham sido executados com a cortina fechada com o objetivo de promover a propriocepção. No entanto, deve-se considerar a alternância deste recurso para potencializar a aprendizagem.

Ao fim do 1º bloco de aulas da fase de Lecionação supervisionada foi possível afirmar que as imagens escolhidas pareceram eficazes e que a maior parte das alunas estava motivada para executar os exercícios. Para os próximos blocos de aulas foi necessário priorizar exercícios mais curtos e sem grande número de elementos combinados para promover qualidades estruturantes de movimento. Sobre este grande eixo de movimento, é possível afirmar que os objetivos previstos como trabalhar o alinhamento postural, promover a consciência corporal e coordenar a respiração com o movimento foram alcançados. Foi possível observar progresso consoante os referidos objetivos, principalmente quanto a articulação vertebral e uso da respiração.

Quadro 13. Quadro-resumo da fase de Lecionação supervisionada – Bloco 1

Lecionação supervisionada – Bloco 1	
Objetivos	Estratégias
<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar o alinhamento postural; - Estimular a consciência corporal; - Exercitar a coordenação da respiração com o movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Associação imagética; - Execução de exercícios a pares; - Execução de exercício sem música com condução oral; - Alternar filas de 8º/4º ano e 9º/5º ano; - Adaptações a exercícios existentes; - Estudo e revisão autônoma de exercícios; - Estímulos sensitivos a pares para estimular a propriocepção; - Utilização da barra para promover estabilidade pélvica.
Resultados	
<p>Fragilidades constatadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O exercício de <i>Pliés</i> poderia ter sido mais lento para promover qualidades estruturantes; - O recurso do espelho pode ser utilizado com mais frequência. <p>Potencialidades constatadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os exercícios de <i>Breathings</i> foram executados, primeiramente, em versões mais simples e curtas e, nas aulas seguintes, em variações maiores e combinados com mais elementos; - A condução oral durante a primeira abordagem do exercício de <i>Breathings</i> foi eficaz para promover concentração e foco. - O exercício de <i>Change of weight</i> com <i>falling motion</i> foi eficiente para auxiliá-los a gerenciar a energia, dinamizar o movimento, promover um estado mental atento, expandir espaços não-ósseos e contribuir para fazê-los encontrar a energia em seu próprio tempo; - A utilização da barra durante o exercício de <i>Leg swings</i> foi eficiente para promover estabilidade pélvica e passagem dos pés pela 1ª <i>turn out</i>. 	

4.3.2. Bloco 2

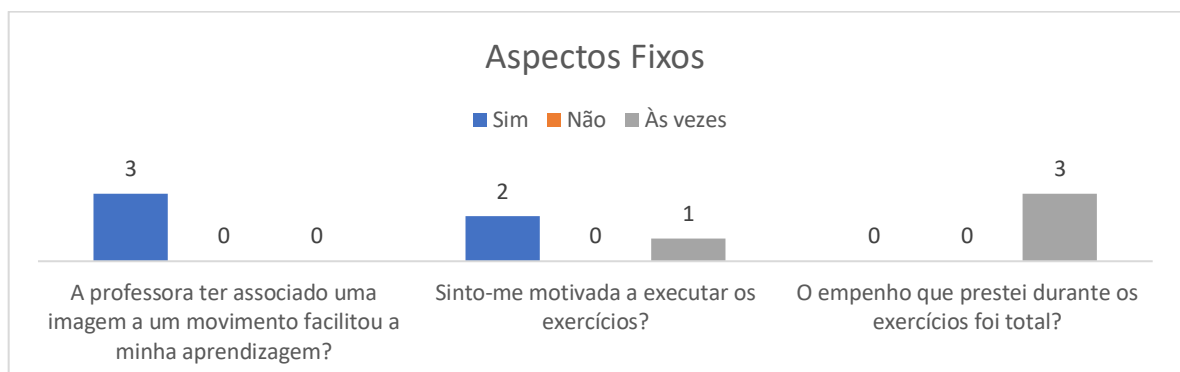
O 2º bloco de aulas da fase de Lecionação supervisionada (Apêndice I) tem por objetivos: 1 – promover a estabilidade do *core*; 2 – trabalhar a mobilidade articular; 3 – exercitar a coordenação motora.

Quadro 14. Estrutura de aula da professora estagiária Lecionação Supervisionada – Bloco 2

BLOCO 2		
SECCÕES	SKILLS	IMAGENS
<i>Beginning</i>	- Solicitar que as alunas visualizem a si mesmas a executar um movimento que gostariam de melhorar; - Colocar-se em uma roda e, alguém de olhos fechados, é conduzido dentro da roda pelo grupo.	- Chão como trampolim; - Cabeça como saco de feijão; - Mergulhador no mar (chão); - Core como engate/ mosquito;
<i>Warm-up</i>	- Caminhadas, corridas, saltos, rolamentos, abdominais e suporte pelo grupo do colega nomeado pela professora estagiária.	- Bounces como molas; - Costas eretas como tronco entre duas paredes;
Solo	- Mobilização das articulações; - Arm e leg swings; - Curl/uncurl para roll up; - Mobilização das articulações com arm e leg swings; - Roll com curl/uncurl para roll up.	- Stretching como alongamento para ‘apanhar algo com a mão’; - Movimento pendular como cadeira de balanço;
Centro	- Pliés; - Brushes; - Stretching; - Bounces; - Toe push/toe back; - Body circle com turns.	- Isolamento das articulações como boneco articulado; - Pliés como fita elástica;
Deslocamentos	- Roll; - Turns.	- Plié com braços em oposição - alavanca da bomba de encher balão;
<i>Cool down/ Stretching</i>	- Alongamento em 4ª paralelo e em 2ª turn out; - Aos pares, as alunas passam uma bola de Pilates com o peso do corpo sobre as costas da colega.	- Dedos como estrelas brilhantes (extremidades ativadas).

Ao fim da última aula deste bloco, as alunas responderam a um questionário (Apêndice J) que foi devolvido de maneira anônima.

Figura 8. Questionário aplicado ao fim do Bloco 2 – Aspectos Fixos



Quanto ao empenho das alunas, todas responderam ‘às vezes’ para o empenho que prestaram durante os exercícios. Quanto a motivação, uma respondeu sentir-se motivada ‘às

vezes' e duas responderam que se sentiam motivadas para executar os exercícios. Além disso e, com base nas respostas das alunas, é possível afirmar que a associação imagética facilitou a aprendizagem de todas as alunas.

Neste bloco, foi introduzido no *Warm-up* um momento para as alunas suportarem e serem suportadas pelas colegas para trabalhar prontidão, confiança, interação positiva, percepção óssea e não-óssea do corpo e responsabilidade com o outro. Todas as alunas responderam que o exercício fez com que sentissem confiança no outro, ponto importante de ser abordado por o público-alvo ser adolescente.

Nestas aulas também foi trabalhado um momento introdutório em posição de descanso para as alunas visualizarem a si mesmas executando um movimento que gostariam de melhorar. A tarefa cognitiva pretendia promover a concentração, o reforço positivo da autoimagem e exercitar a mente para trabalhar a imagética com mais eficiência nos exercícios seguintes. Uma aluna respondeu que esta prática a auxiliou 'às vezes' e duas responderam que as auxiliou.

Figura 9. Questionário aplicado ao fim do Bloco 2 – Aspectos Variáveis



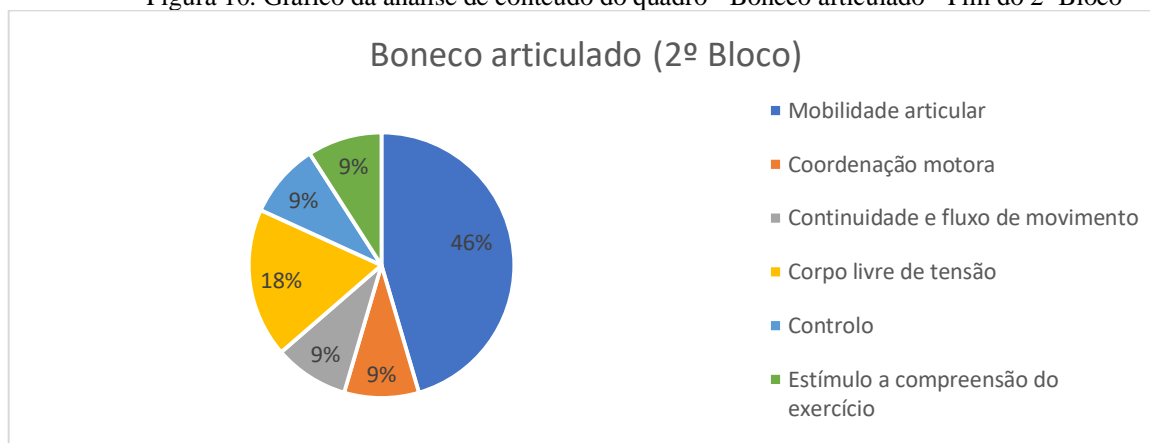
No eixo das percepções, todas as alunas responderam que utilizar o espelho como recurso para autocorreções facilitou a aprendizagem. Neste bloco de aulas, este recurso foi especialmente importante porque as alunas demonstraram sentir necessidade em ter o outro como referência no estúdio durante os exercícios que trabalhavam a coordenação motora.

Ao fim do 2º bloco, as alunas preencheram um quadro de maneira cooperativa. As imagens foram definidas em grupo com as alunas (Apêndice K).

Como revela o gráfico a seguir, 46% das alunas escreveram que a imagem do Boneco articulado proporcionou mobilidade articular. 18% das alunas disseram que esta imagem auxiliou a terem um corpo livre de tensão. Atribui-se essa percentagem ao exercício trabalhado

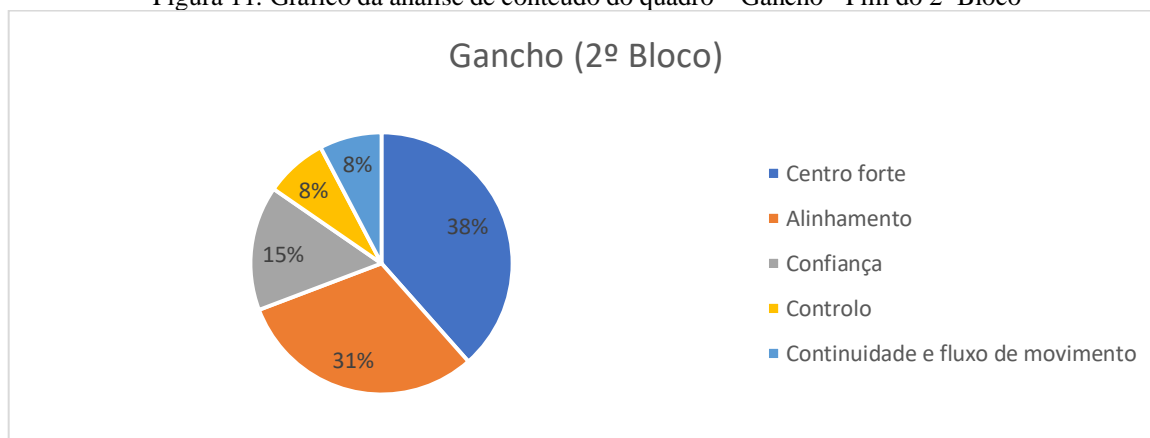
exigente desta qualidade de movimento. Cada um dos seguintes itens obteve a percentagem de 9%: coordenação motora, continuidade e fluxo de movimento, controle e estímulo a compreensão do exercício.

Figura 10. Gráfico da análise de conteúdo do quadro - Boneco articulado - Fim do 2º Bloco



O gráfico a seguir revela as informações referente a imagem do gancho: 38% das alunas escreveram que a imagem as ajudou a ter um centro forte e 31% das alunas consideraram que a imagem as ajudou a estarem mais alinhadas. Atribui-se essa percentagem ao exercício trabalhado exigente desta qualidade de movimento. 15% das alunas disseram que a imagem as auxiliou a ter mais confiança. Os itens fluxo e continuidade de movimento e controle obtiveram a percentagem de 8% cada.

Figura 11. Gráfico da análise de conteúdo do quadro – Gancho - Fim do 2º Bloco

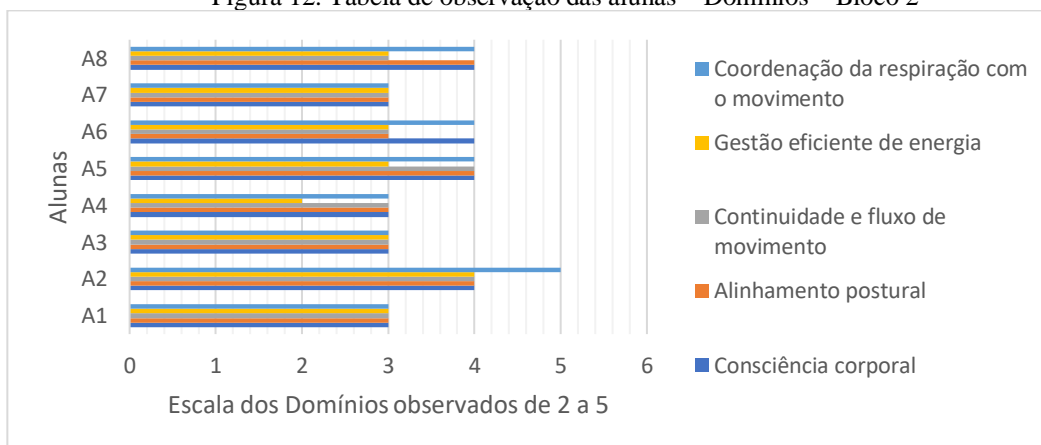


De acordo com as respostas fornecidas, é possível afirmar que as imagens auxiliaram no cumprimento dos objetivos definidos para o bloco, tendo em vista que os itens com maior percentagem referidos pelas alunas foram: mobilidade articular (46%) e centro forte (38%).

Ao fim do bloco, foi preenchido uma Tabela de Observação de Domínios a serem observados por bloco em cada uma das alunas com base no Vídeo (Apêndice L). Analisando os dados obtidos com base nestas Tabelas de Observação diremos que, quanto a Consciência corporal, metade da turma cumpre S (satisfaz) e a outra metade cumpre SB (satisfaz bem). As cotações se mantiveram, apesar de ser possível observar progresso dentro da mesma escala de avaliação. Quanto a Alinhamento postural, três alunas cumprem SB (satisfaz bem) e cinco cumprem S (satisfaz). A aluna A1 avançou uma cotação e obteve melhorias.

No que diz respeito a Continuidade e fluxo de movimento, a aluna A5 avançou uma cotação e obteve melhorias, tendo assim duas alunas quem cumprem SB (satisfaz bem), enquanto as outras seis alunas cumprem S (satisfaz). No que diz respeito a Gestão eficiente de energia, as cotações se mantiveram, apesar de ser possível observar progresso dentro da mesma escala de avaliação, exceto da aluna A4, resultando em seis alunas quem cumprem S (satisfaz), uma aluna cumpre SB (satisfaz bem) e uma aluna cumpre NS (não satisfaz). Quanto a Coordenação da respiração com o movimento, a aluna A2 avançou uma cotação e obteve melhorias possíveis de serem vistas no exercício de *Pliés* com braços em oposição resultando, portanto, em metade da turma que cumpre S (satisfaz), três alunas que cumprem SB (satisfaz bem) e uma aluna que cumpre SM (satisfaz muito).

Figura 12. Tabela de observação das alunas – Domínios – Bloco 2



É possível afirmar que, neste bloco, foi dado enfoque para exercícios que convergiram para os objetivos do bloco. Quanto a mobilidade articular, foram executados exercícios com elementos que trabalhassem essas qualidades como, por exemplo, *Body circle*, *Arm* e *Leg swings*. A coordenação motora foi trabalhada com exercícios que exigiam trocas de pernas, braços e cabeças, entre eles *Brushes* e *Stretching*. O fortalecimento do *core* foi promovido durante o *Warm-up* e Mobilização das articulações.

Durante este bloco também sentiu-se a necessidade de inserir elementos de atenção e confiança no outro no início da aula durante o *Beginning* e *Warm-up* para proporcionar concentração e, ao mesmo tempo, ambiente espontâneo. Também foi inserido no *Beginning* um momento de reforço positivo para que as alunas visualizassem a si mesmas ultrapassando as próprias dificuldades, a fim de desenvolver confiança.

Ao fim do 2º bloco de aulas da fase de Lecionação supervisionada foi possível afirmar que as imagens escolhidas pareceram eficazes, principalmente quando foram implantadas por meio de um estímulo cinestésico – como por exemplo, com a fita elástica. É possível observar progressos quanto a aquisição e desenvolvimento de competências técnicas, maior familiaridade com a temática proposta e preocupação em desenvolver propriocepção.

Quadro 15. Quadro-resumo da fase de Lecionação supervisionada – Bloco 2

Lecionação supervisionada – Bloco 2	
Objetivos	Estratégias
<ul style="list-style-type: none"> - Promover a estabilidade do <i>core</i>; - Trabalhar a mobilidade articular; - Exercitar a coordenação motora. 	<ul style="list-style-type: none"> - Associação imagética; - Introdução de <i>Beginning</i>: momento de concentração, reforço positivo da autoimagem e visualização de imagem; - Introdução de elemento de atenção e confiança no outro (suportar e ser suportado pelos colegas) no <i>Warm-up</i> e ser conduzido de olhos fechados dentro da roda pelo grupo durante o <i>Beginning</i>; - Espelho como recurso para facilitar a coordenação motora; - Adaptações a exercícios existentes; - Fita elástica como recurso para percepção de forças opostas entre os braços e expansão lateral das escápulas; - Participação oral da turma; - À pares, correções ao colega.
Resultados	
<p>Fragilidades constatadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O exercício de <i>Brushes</i> poderia ter sido demonstrado pela primeira vez já com dicas para facilitar a assimilação durante as trocas de cabeças, pernas e braços; - O acréscimo de pernas esticadas no exercício de Mobilização das articulações não auxiliou a percepção de onde parte o movimento. Deve-se priorizar o acréscimo de elementos mais precisos; - A bola de Pilates como recurso para auxílio na coordenação do movimento com a respiração teve funcionamento limitado. Atribui-se isto a inibição das alunas em trabalhar a respiração profunda; - Deve-se permitir que as alunas revisem os exercícios de maneira autônoma mais vezes; - As alunas demonstram pouca assiduidade: de cinco aulas, somente três contaram com todas as alunas. <p>Potencialidades constatadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O espelho como recurso para facilitar a coordenação motora e ter os demais colegas como referência mostrou-se eficiente; - Inserir um elemento de atenção e confiança no outro no <i>Warm-up</i> e <i>Beginning</i> foi positivo e proporcionou concentração; - Foram priorizados exercícios mais curtos e sem a combinação de muitos elementos inicialmente como previsto nos Diários de bordo do bloco anterior; - Foi eficiente trabalhar versões mais simples e introdutórias na primeira abordagem; - O exercício de <i>Stretching</i> e <i>Body circle</i> com <i>turns</i> já foi demonstrado com dicas que facilitaram a assimilação; 	

Quadro-resumo da fase de Lecionação supervisionada – Bloco 2 (continuação)
<ul style="list-style-type: none"> - O exercício de <i>Roll</i> com <i>curl/uncurl</i> para <i>roll up</i> teve seus elementos integrados na prova trimestral do 2º período das alunas; - Utilizar a fita elástica como recurso para percepção de forças opostas entre os braços e expansão lateral das escápulas foi eficaz pois gerou curiosidade, motivação e maior compreensão da qualidade de movimento; - Foi eficaz fechar as cortinas quando era preciso que elas tivessem atenção à continuidade e fluxo do movimento (como no exercício de <i>Body circle</i> com <i>turns</i>); - As alunas reagiram bem às considerações realizadas aos pares na aula de finalização do bloco. A estratégia reforçou as correções dadas pela professora estagiária e contribuiu para fazer com que as alunas tenham percepção do que é preciso melhorar.

4.3.3. Bloco 3

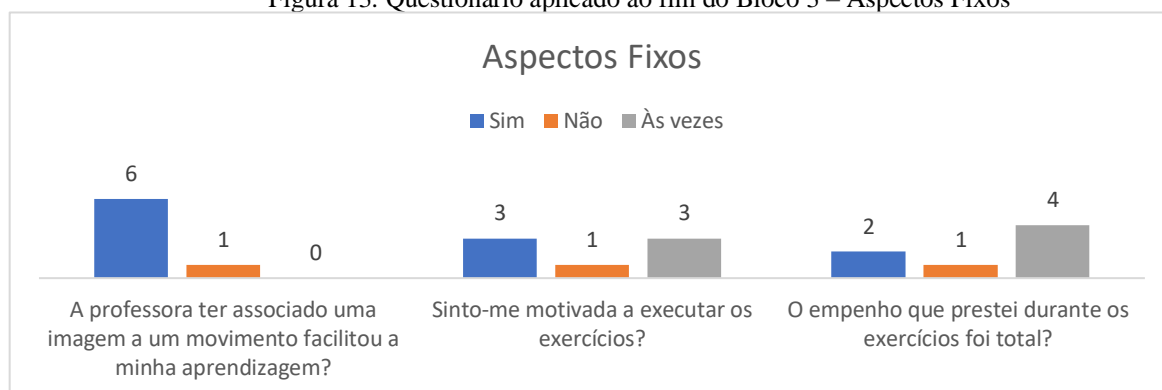
O 3º bloco de aulas da fase de Lecionação supervisionada (Apêndice M) tem por objetivos: 1 – trabalhar fluxo e continuidade de movimento; 2 – promover a gestão eficiente de energia; 3 – estimular a consciencialização do próprio peso.

Quadro 16. Estrutura de aula da professora estagiária Lecionação Supervisionada – Bloco 3

BLOCO 3		
SECÇÕES	SKILLS	IMAGENS
Beginning	<ul style="list-style-type: none"> - Visualizar as partes do corpo que tocam e não tocam o chão e qual seu peso; - <i>Roll down, grand plié, roll up</i> de 2ª e 1ª paralelo em diferentes contagens. 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimento suspenso como um surfista pegando onda no mar; - Cabeça pesada como um saco de feijão;
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> - Tocar o colega/olhar o colega e rolar no chão imediatamente; - Caminhadas / caminhadas mais rápidas / corridas / <i>slides</i> com <i>arm swings</i> para direções. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pêndulo como um brinquedo de bate-bate; - Saltos sucessivos como chão quente pegando fogo;
Solo	<ul style="list-style-type: none"> - Apoios; - <i>Successional flow</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pélvis como uma bacia cheia de água;
Centro	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Transfer of weight</i> com braço em pêndulo; - <i>Slide</i> com <i>arm swings</i>; - <i>High leg beats</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimento circular como um tornado;
Deslocamentos	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos: fluxo; - Deslocamentos: peso; - Deslocamentos: peso e fluxo; - <i>Phrasing</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - ‘Cortar’ o ar; - Marionete;
Cool down/ Stretching	<ul style="list-style-type: none"> - Alongamento em 4 apoios, tronco na vertical e braços apoiados no chão e relaxamento com braços estendidos à frente com tronco em cima dos joelhos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nadar dentro de uma piscina.

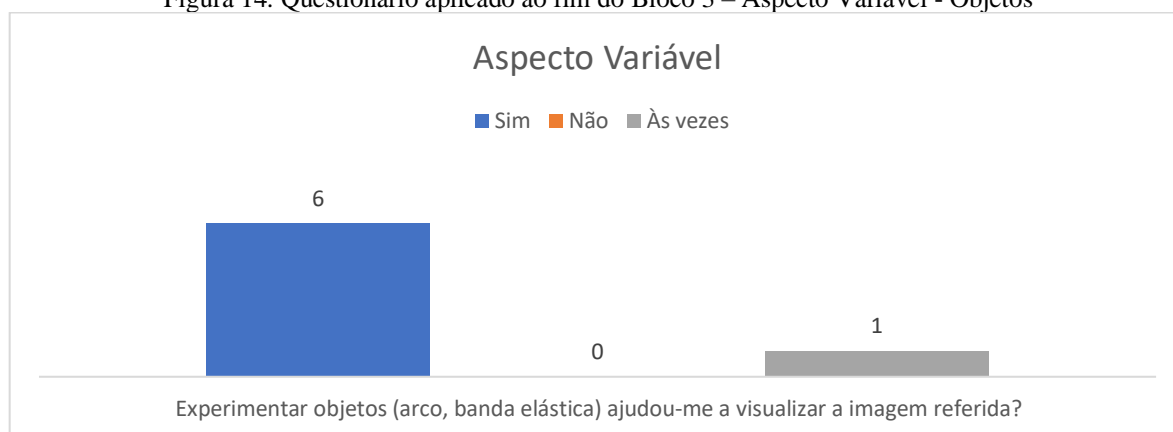
Ao fim da última aula deste bloco, as alunas responderam a um questionário (Apêndice N) que foi devolvido de maneira anônima e que, mais uma vez, permitiu à professora estagiária avaliar a recepção do trabalho desenvolvido.

Figura 13. Questionário aplicado ao fim do Bloco 3 – Aspectos Fixos



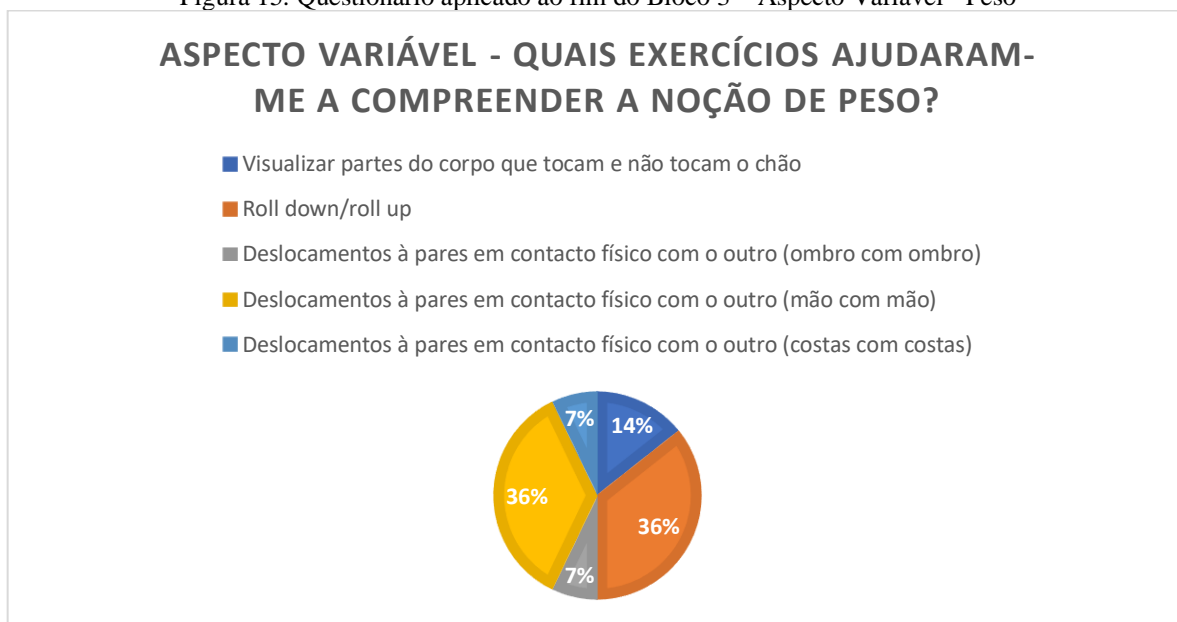
A aluna que respondeu ‘não’ para as perguntas ‘A professora ter associado uma imagem a um movimento facilitou a minha aprendizagem?’ e ‘Sinto-me motivada a executar os exercícios?’ foi a única que respondeu ‘não’ para a pergunta ‘O empenho que prestei durante os exercícios foi total?’. As demais responderam que associar uma imagem a um movimento facilitou a aprendizagem, o que reforça que as estratégias aplicadas foram eficazes. Para a pergunta ‘Sinto-me motivada a executar os exercícios’, três responderam ‘às vezes’ e três responderam ‘sim’. Para a pergunta ‘O empenho que prestei durante os exercícios foi total’, quatro alunas responderam ‘às vezes’ e duas responderam ‘sim’.

Figura 14. Questionário aplicado ao fim do Bloco 3 – Aspecto Variável - Objetos



Quanto aos aspectos variáveis do questionário, grande parte da turma respondeu ‘sim’ para a pergunta ‘Experimentar objetos (arco, fita elástica) ajudou-me a visualizar a imagem referida?’, enquanto somente uma aluna respondeu ‘às vezes’. É possível afirmar que, fazer com que os alunos tenham a experiência no corpo da imagem referida é uma estratégia eficiente.

Figura 15. Questionário aplicado ao fim do Bloco 3 – Aspecto Variável - Peso



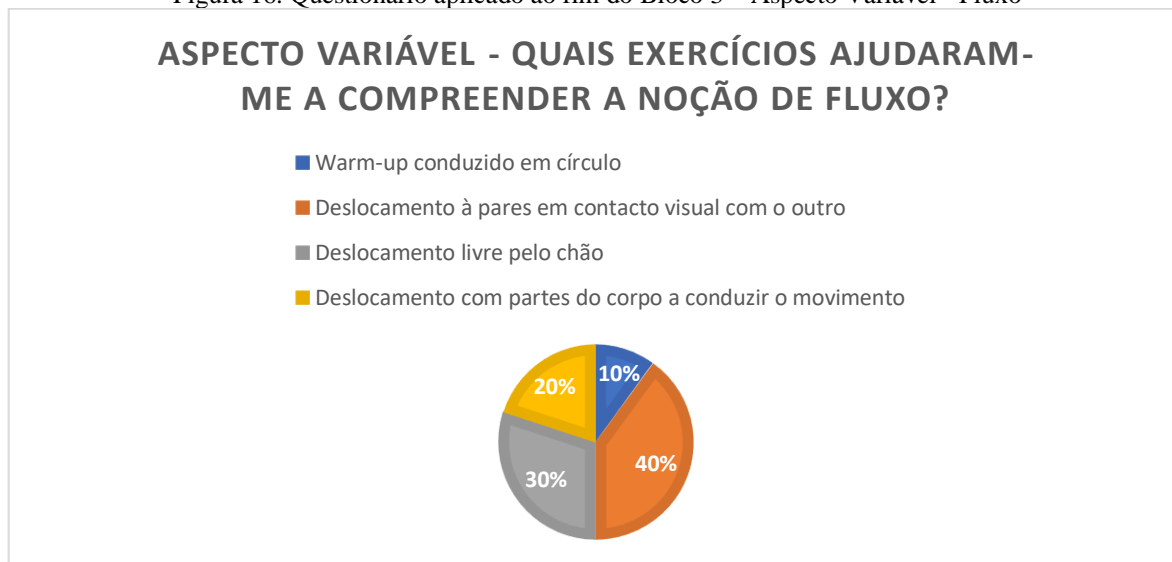
As duas últimas perguntas do Questionário permitiam que as alunas assinalassem mais de um exercício quando consideravam que as ajudavam a compreender a noção de fluxo ou peso. Quanto aos exercícios que ajudaram a compreender a noção de peso, dois deles foram considerados mais eficientes: *Roll down/roll up* e deslocamentos à pares em contacto físico com o outro (mão com mão), com 36% cada. No primeiro deles, a cabeça e, em seguida, a pélvis conduzia o movimento, voltando pelo caminho contrário: primeiro pélvis e, por último, a cabeça. No segundo exercício, os alunos estavam com as mãos agarradas ao pulso do outro e sentiam o efeito do *counterbalance*.

Em seguida, o exercício mais eficiente para a percepção do peso do corpo foi visualizar partes do corpo que tocam e não tocam o chão em posição de descanso, com 14%. Os dois exercícios menos eficientes foram deslocamentos à pares em contacto físico com o outro: costas com costas e ombros com ombros, com 7% cada. Pode-se atribuir este dado à menor familiaridade dos alunos com o exercício e consequente maior dificuldade em realizá-lo.

Quanto aos exercícios que ajudaram a compreender a noção de fluxo, o mais eficiente foi o deslocamento à pares em contacto visual com o outro, com 40%, onde os alunos estavam em prancha de frente um para o outro, recolhiam o corpo rapidamente e giravam com costas no chão até fazer uma flexão e voltar a estar em prancha. O segundo mais eficiente foi o deslocamento livre pelo chão, com 30%, seguido do deslocamento com partes do corpo a conduzir o movimento, com 20%. Para os alunos, o exercício menos eficiente foi o *Warm-up* conduzido em círculo, com 10%. O tornado foi uma imagem associada e, apesar dos alunos

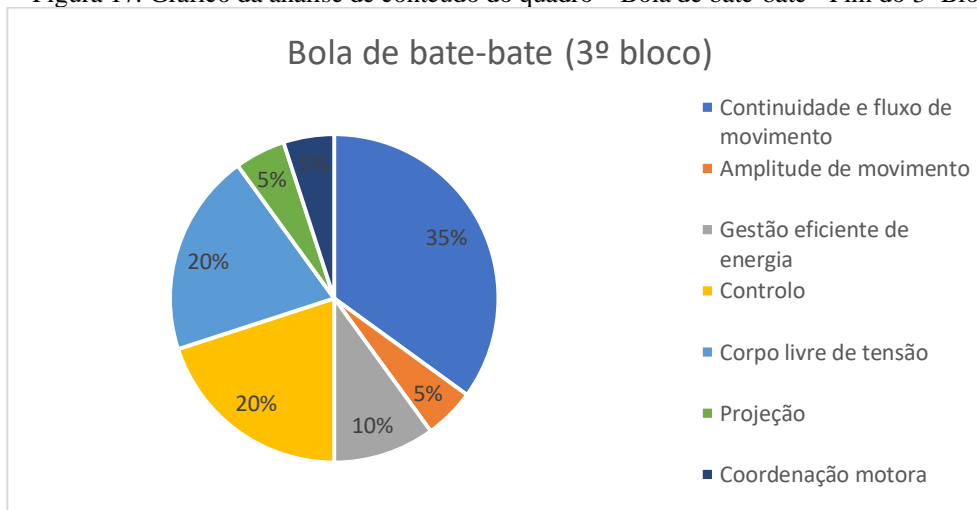
terem dito ter dificuldades em manter o fluxo contínuo, em alguns momentos executaram o exercício com a energia necessária.

Figura 16. Questionário aplicado ao fim do Bloco 3 – Aspecto Variável - Fluxo



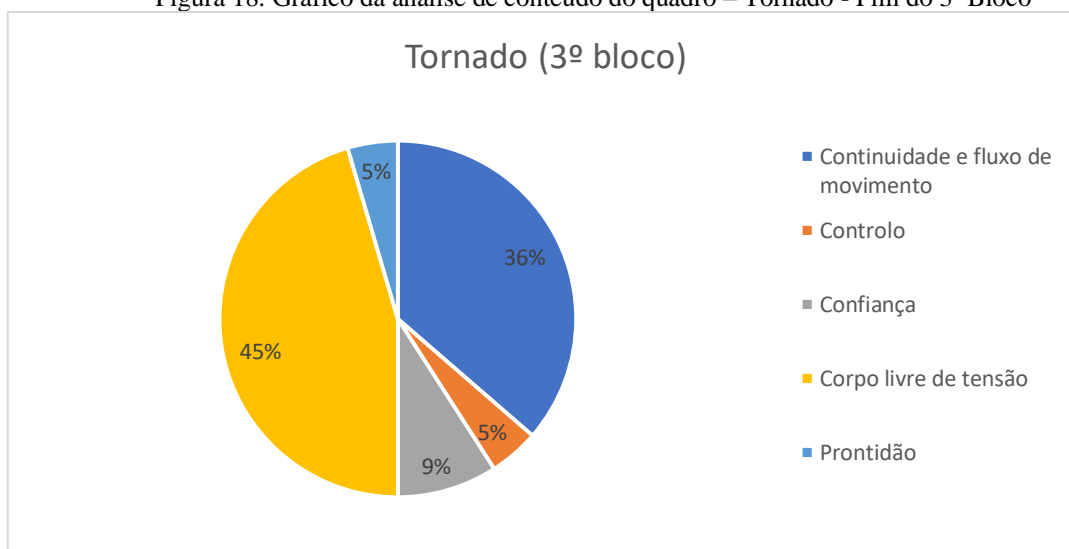
Ao fim do 3º bloco, as alunas preencheram um quadro de maneira cooperativa. As imagens foram definidas em grupo com as alunas (Apêndice O). Como revela o gráfico a seguir, 35% das alunas escreveram que a imagem da Bola de bate-bate proporcionou continuidade e fluxo de movimento – um dos principais objetivos do bloco. Dois itens obtiveram 20% das respostas das alunas, cada: controle e corpo livre de tensão. Este último foi reforçado em diversos momentos do bloco durante os exercícios. 10% das alunas responderam que a imagem as auxiliou a manter a gestão eficiente de energia. Três itens obtiveram 5% das respostas das alunas, cada: amplitude de movimento, projeção e coordenação motora.

Figura 17. Gráfico da análise de conteúdo do quadro – Bola de bate-bate - Fim do 3º Bloco



O gráfico a seguir revela as informações referente a imagem do tornado. O item mais referido pelas alunas foi o corpo livre de tensão, com 45%, enquanto que 36% das alunas referiram continuidade e fluxo de movimento. É pertinente destacar que este item foi bastante mencionado porque ao longo das aulas foram dadas indicações para que as alunas não tensionassem partes do corpo desnecessárias e permitissem o movimento contínuo. Confiança foi referido com 9%, enquanto controle e prontidão foram referidos com 5%, cada.

Figura 18. Gráfico da análise de conteúdo do quadro – Tornado - Fim do 3º Bloco



De acordo com as respostas fornecidas, é possível afirmar que as imagens auxiliaram no cumprimento dos objetivos definidos para o bloco, tendo em vista que os itens com maior percentagem referidos pelas alunas foram: mobilidade articular (46%) e centro forte (38%).

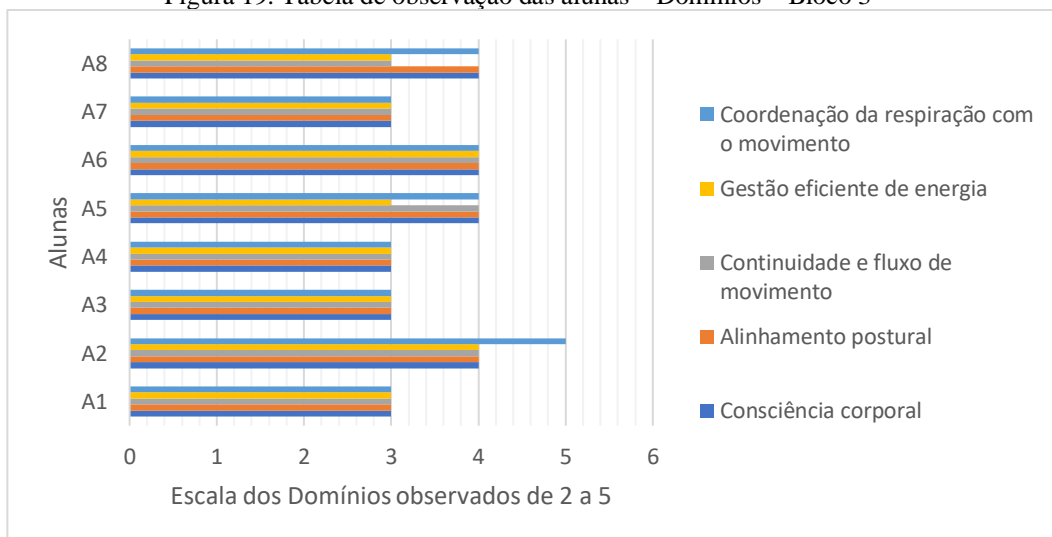
Ao fim do bloco, foi preenchido uma Tabela de Observação de Domínios a serem observados por bloco em cada uma das alunas com base no Vídeo (Apêndice P).

Quanto a Consciência corporal, metade da turma cumpre S (satisfaz) e a outra metade cumpre SB (satisfaz bem). As cotações se mantiveram se comparadas ao bloco de aulas anterior. Quanto a Alinhamento postural, quatro alunas cumprem S (satisfaz) e quatro alunas cumprem SB (satisfaz bem), já que a aluna A6 avançou uma cotação e obteve melhorias.

No que diz respeito a Continuidade e fluxo de movimento, a aluna A6 avançou uma cotação e obteve melhorias, tendo assim três alunas que cumprem SB (satisfaz bem), enquanto cinco alunas cumprem S (satisfaz). No que diz respeito a Gestão eficiente de energia, a aluna A4 avançou uma cotação, apesar de ainda poder evoluir mais. A aluna A6 avançou uma cotação e obteve melhorias, resultando em seis alunas quem cumprem S (satisfaz) e duas alunas que cumprem SB (satisfaz bem).

Quanto a Coordenação da respiração com o movimento, as cotações se mantiveram em relação ao bloco de aulas anterior, resultando em metade da turma que cumpre S (satisfaz), três alunas que cumprem SB (satisfaz bem) e uma aluna que cumpre SM (satisfaz muito).

Figura 19. Tabela de observação das alunas – Domínios – Bloco 3



É possível afirmar que, neste bloco, foi dado enfoque para exercícios que promoviam o fluxo contínuo de movimento. Buscou-se consciencializar as alunas do peso que as diferentes partes do corpo têm para que elas fossem capazes de gerir a própria energia e desenvolver o *successional flow*.

Foram realizados exercícios introdutórios para as alunas experimentassem essas qualidades isoladamente e pudessem aplicá-las em exercícios com elementos combinados e em *phrasings*. O *Beginning* foi a secção de aula em que foi possível focar-se sobre este objetivo com a visualização de partes do corpo mais pesadas e senti-las com mais atenção durante o *roll down/roll up*. No *Warm-up* foram praticados exercícios que tinham por finalidade desenvolver o fluxo contínuo por meio de elementos como tocar/olhar o colega e rolar no chão imediatamente e caminhadas, *slides* e *arm swings* em trajetória circular.

É necessário referir que as alunas responderam de maneira positiva aos acessórios utilizados em sala para promover maior percepção do movimento solicitado e da imagem associada, reforçando que a experiência sensorial é impulsionadora da aprendizagem em dança.

Todos os exercícios e combinações tinham elementos que promoviam essas qualidades como *counterbalance*, *off-balance*, *transfer of weight* e *swings*. É possível afirmar que alunas, de modo geral, melhoraram competências neste bloco de aulas que foram identificadas na fase

de Observação estruturada como fragilidades da turma: contato eficiente com o chão e fluxo contínuo de movimento. Desse modo, pode-se constatar que a turma progrediu nestes quesitos.

Quadro 17. Quadro-resumo da fase de Lecionação supervisionada – Bloco 3

Lecionação supervisionada – Bloco 3	
Objetivos	Estratégias
<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar fluxo e continuidade de movimento; - Promover gestão eficiente de energia; - Estimular a consciencialização do próprio peso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Associação imagética; - Espelho como recurso para promover a propriocepção; - Contacto físico e visual a pares para introduzir conceitos de peso e fluxo; - Participação das alunas para colaborar com a <i>playlist</i> da aula; - Grupos mistos de alunos do 8º (4º) ano e 9º (5º) ano; - Utilização de acessórios (arco e fita elástica) para promover experiência sensorial associada a imagem referida; - Aplicação do acessório a pares.
Resultados	
<p>Fragilidades constatadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - As alunas demonstraram alguma dificuldade durante os deslocamentos à pares quanto à gestão de peso, sendo utilizado o espelho como recurso para estimular a percepção de que era necessário ‘dar o peso’ para exercer <i>counterbalance</i>; - A revisão do exercício de Apoios no Solo exigiu maior verbalização, no entanto, foi prevista e aplicada revisão autônoma por parte dos alunos na aula seguinte; - As alunas demonstram pouca assiduidade: de quatro aulas, uma contou com a presença de todas; em duas aulas faltou uma aluna em cada e em outra aula faltou metade da turma devido a uma atividade na escola regular. <p>Potencialidades constatadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O <i>Beginning</i> foi eficiente para a promoção da consciência corporal (visualização das partes que tocam e não tocam o chão); - As alunas demonstraram motivação pelo <i>Warm-up</i> (Tocar/olhar o colega e rolar no chão imediatamente), que gerou tom de descontração para o momento; - O <i>Beginning (roll down/roll up)</i> foi eficiente para trabalhar a consciência do peso da cabeça e da pélvis; - O <i>Warm-up</i> com caminhadas, <i>slides</i> e <i>arm swings</i> foi eficiente para trabalhar continuidade e fluxo de movimento; - Os deslocamentos que foram realizados de modo individual foram eficazes para promover o <i>flow</i> e o uso apropriado de energia; - A primeira abordagem dos exercícios de Apoios no Solo; <i>Transfer of weight</i> com braço em pêndulo; <i>Slide</i> com <i>arm swings</i> e <i>Phrasing</i> tiveram explicações e demonstrações precisas, o que manteve os alunos em constante trabalho; - Utilizar um acessório (arco) como estratégia e aplicá-lo a pares foi interessante porque promoveu maior percepção do movimento solicitado; associou fisicamente a sensação de <i>weight shift</i> e proporcionou a integração entre a turma; - Depois que foi refletido a necessidade de repetir os exercícios pelo menos uma vez para promover a consolidação dos conteúdos esta prática se manteve. 	

4.3.4. Bloco 4

O 4º bloco de aulas da fase de Lecionação supervisionada (Apêndice Q) tinha por objetivos promover qualidades artísticas do movimento, sendo cada aula com um enfoque

específico: 1 – confiança; 2 - projeção corporal; 3 - movimento expressivo; 4 - amplitude de movimento; 5 – movimento preciso e 6 – intencionalidade.

Quadro 18. Estrutura de aula da professora estagiária Lecionação Supervisionada – Bloco 4

BLOCO 4		
SECÇÕES	SKILLS	IMAGENS
<i>Warm-up</i>	- <i>Plank feet tap, jumping lunges</i> com pernas alternadas, abdominais, alongamento de braços e pernas. Repetição para fundo e laterais; - <i>Warm-up</i> conduzido por aluna mediante cronograma definido com a turma.	- Vagalumes; - Extremidades do corpo como estrelas brilhantes; - Pião; - Pipoca na panela; - Bola de pingue pongue; - Corpo que emana luz; - Perna de suporte como raízes de plantas;
Solo	- Variação 1; - Variação 2.	- Movimento projetado como <i>frame</i> de filme;
Centro	- Variação 3; - Variação 4; - Improvisação estruturada 1; - Composição coreográfica; - Improvisação estruturada 2.	- Corpo transportado pelo ar; - Nadar no mar; - Boneco articulado; - Rolha de champagne;
<i>Cool down</i>	- Massagear o próprio corpo com as mãos; - <i>Cool down</i> conduzido por aluna mediante cronograma definido com a turma.	- Atravessar o ar; - Balão que contém hélio; - Fita de ginástica; - Eixo de bicicleta; - Movimento grande como uma bola que abre ao máximo.

Ao fim da última aula, as alunas responderam a um questionário (Apêndice R) que foi devolvido de maneira anônima referente ao último bloco de aulas e outro questionário referente a todo o processo do estágio. Quanto ao primeiro, pode-se observar os aspectos fixos e variáveis. Quanto ao empenho que as alunas prestaram durante os exercícios, a maior parte delas respondeu ‘às vezes’, sendo que uma respondeu ‘sim’ e outra respondeu ‘não’. Quanto a motivação, quatro responderam ‘às vezes’ e duas responderam ‘sim’. Com base nas respostas das alunas, é possível afirmar que a associação imagética facilitou a aprendizagem, já que a maior parte da turma - quatro alunas - responderam ‘sim’ e duas responderam ‘às vezes’.

Figura 20. Questionário aplicado ao fim do Bloco 4 – Aspectos Fixos

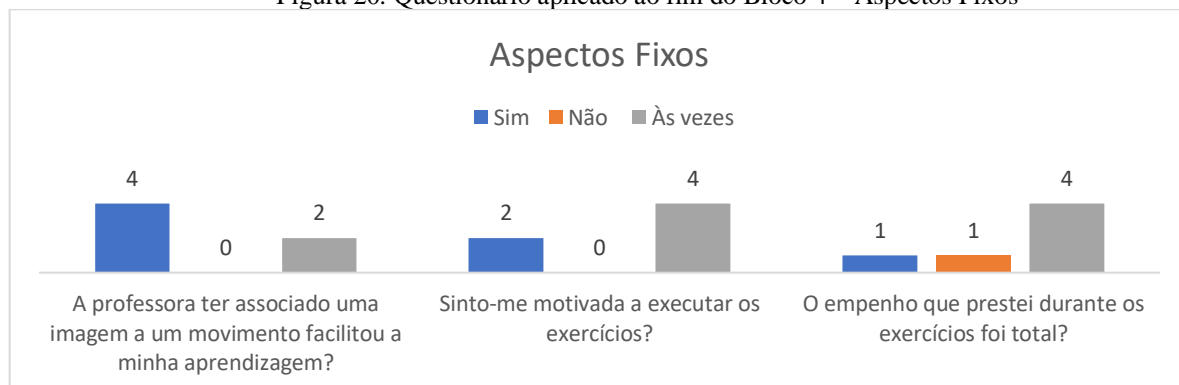
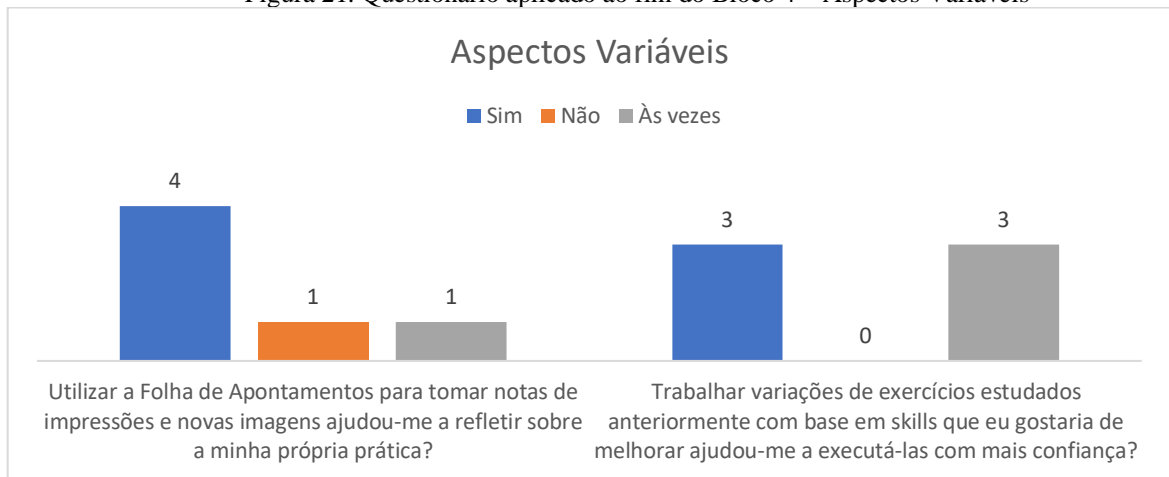
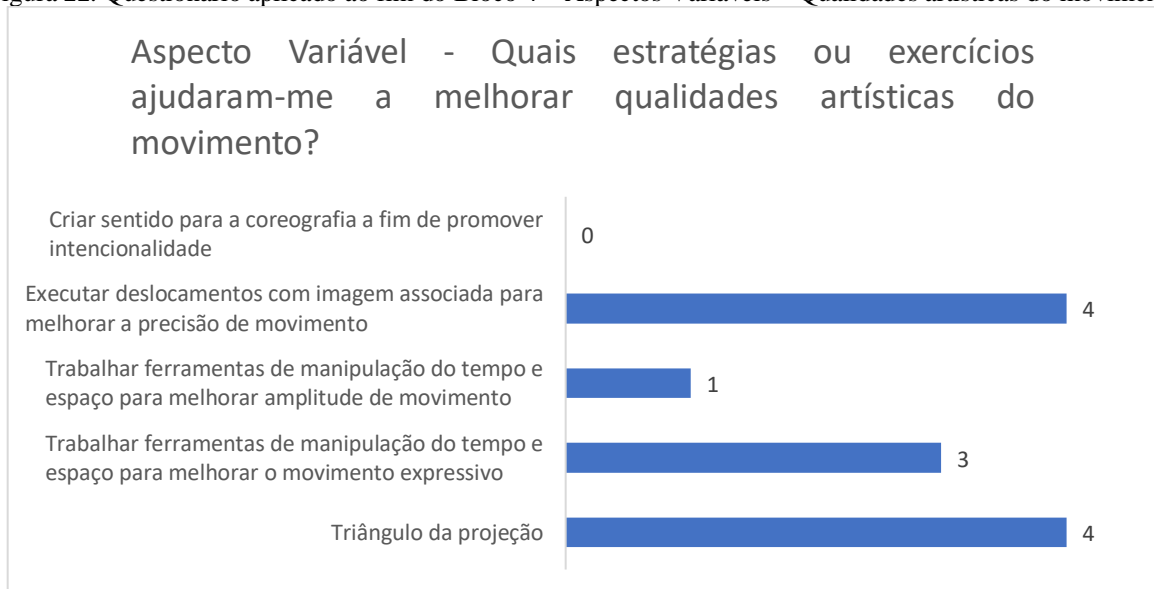


Figura 21. Questionário aplicado ao fim do Bloco 4 – Aspectos Variáveis



Para as alunas, utilizar a Folha de Apontamentos para tomar notas de impressões e novas imagens, foi eficiente para a maior parte da turma, já que quatro alunas responderam ‘sim’ e uma respondeu ‘às vezes’. Uma respondeu ‘não’. Metade da turma sentiu-se mais confiante ao trabalhar variações de exercícios estudados anteriormente com base em *skills* que gostariam de melhorar, enquanto a outra metade respondeu ‘às vezes’ para esta pergunta. A última pergunta do Questionário permitia que as alunas assinalassem mais de uma estratégia ou exercício quando consideravam que as ajudavam a melhorar qualidades artísticas do movimento.

Figura 22. Questionário aplicado ao fim do Bloco 4 – Aspectos Variáveis – Qualidades artísticas do movimento



No que diz respeito as qualidades artísticas do movimento, as estratégias e exercícios trabalhados em sala de aula que as alunas consideraram mais eficientes foram o ‘Triângulo da

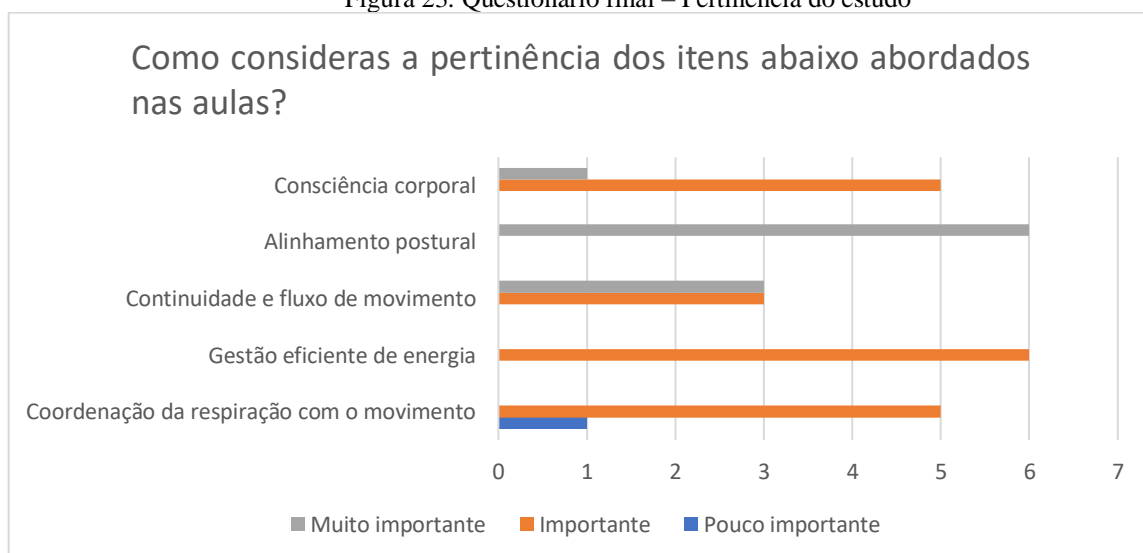
projeção’ e ‘Executar deslocamentos com imagem associada para melhorar a precisão de movimento’, tendo quatro alunas assinalado cada um dos itens referidos.

O exercício mais eficiente para as alunas depois dos citados anteriormente foi ‘Trabalhar ferramentas de manipulação do tempo e espaço para melhorar o movimento expressivo’, tendo três alunas assinalado este item. Uma aluna considerou eficiente ‘Trabalhar ferramentas de manipulação do tempo e do espaço para melhorar amplitude de movimento’. O item ‘Criar sentido para a coreografia a fim de promover intencionalidade’ não foi assinalado.

Na última aula do estágio foi aplicado um questionário (Apêndice S) sobre os conteúdos trabalhados durante todo o processo, eficácia das estratégias para a aplicação da imagética, pertinência e assimilação do trabalho desenvolvido. Ao fim deste questionário foi solicitado que as alunas escrevessem uma reflexão final e acrescentassem algo que considerassem pertinente.

O item ‘Consciência corporal’ foi considerado importante por cinco alunas e muito importante por uma aluna. O item ‘Alinhamento postural’ foi considerado muito importante por todas as alunas. ‘Continuidade e fluxo de movimento’ foi considerado importante por metade da turma e muito importante pela outra metade. Todas as alunas consideraram o item ‘Gestão eficiente de energia’ como importante. ‘Coordenação da respiração com o movimento’ foi considerado pouco importante por uma aluna e importante por todas as outras cinco alunas.

Figura 23. Questionário final – Pertinência do estudo



Todas as alunas disseram ter assimilado os itens ‘Consciência corporal’, ‘Alinhamento postural’ e ‘Continuidade e fluxo de movimento’. Para os itens ‘Gestão eficiente de energia’ e ‘Coordenação da respiração com o movimento’, cinco alunas disseram ter assimilado e uma

aluna disse ter assimilado bem para cada um dos itens. Nenhuma das alunas disse não ter assimilado nenhum dos itens.

Figura 24. Questionário final – Assimilação do estudo

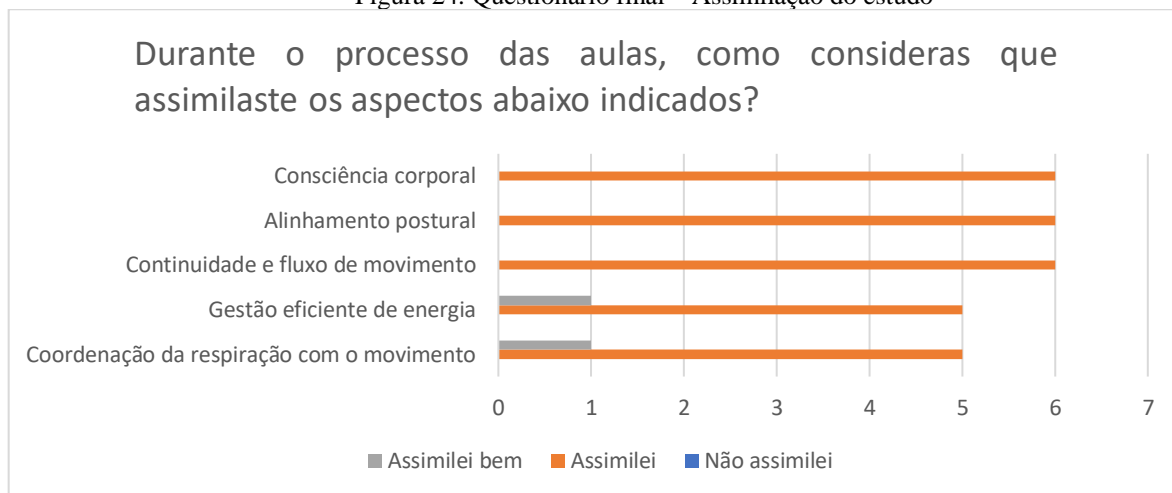
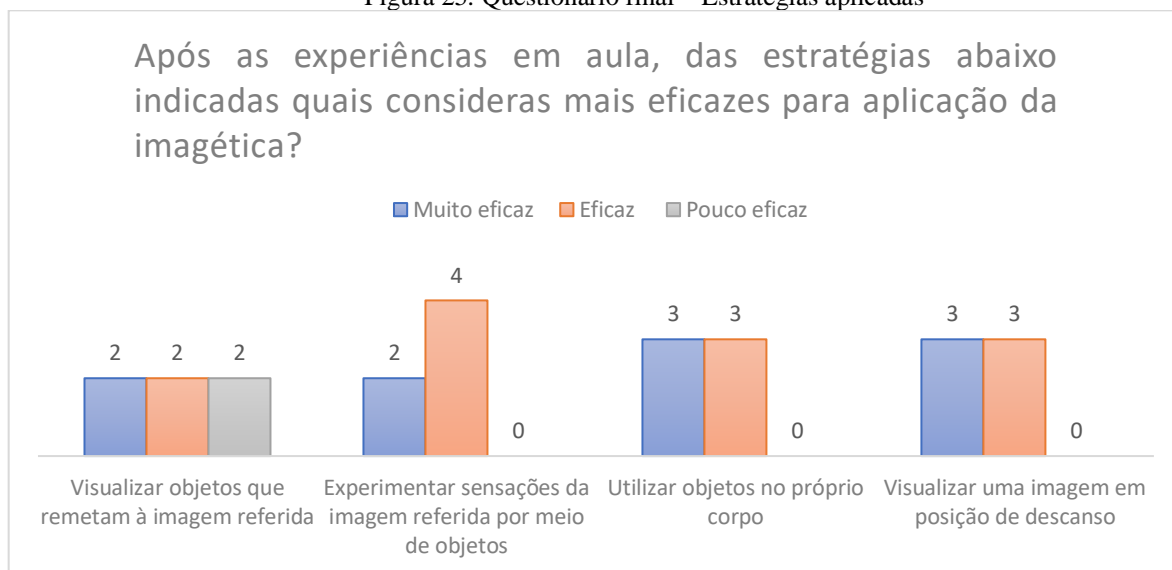


Figura 25. Questionário final – Estratégias aplicadas



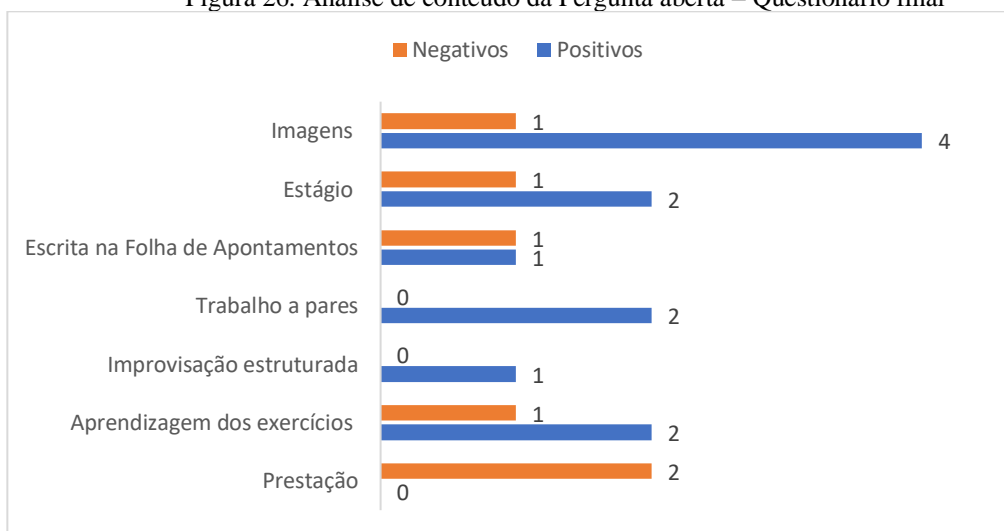
Quanto a eficácia das estratégias, ‘Experimentar sensações da imagem referida por meio de objetos’ foi considerada eficaz pela maior parte da turma, tendo quatro alunas assinalado esta opção. Duas alunas consideraram esta estratégia muito eficaz. ‘Utilizar objetos no próprio corpo’ foi considerado eficaz por metade da turma e muito eficaz pela outra metade da turma. O resultado é o mesmo para a estratégia ‘Visualizar uma imagem em posição de descanso’. A estratégia ‘Visualizar objetos que remetam à imagem referida’ obteve resultados pouco unânimes: enquanto duas alunas consideraram a estratégia muito eficaz, duas consideraram

pouco eficaz. Duas alunas consideraram a estratégia eficaz. Ainda assim, a maior parte da turma considerou eficaz ou muito eficaz.

A última pergunta do questionário final foi uma questão aberta em que as alunas dissertaram a partir do enunciado: ‘Tendo em conta todo o processo das aulas e o trabalho desenvolvido, faz uma reflexão final e acrescenta algo que consideres pertinente, revelando o teu ponto de vista e como te sentiste perante o mesmo’ (Apêndice T).

A partir da análise de conteúdo das respostas das alunas é possível afirmar que os indicadores positivos se sobressaíram aos indicadores negativos. Quanto a estes últimos, uma aluna referiu os exercícios serem rápidos; duas alunas referiram não terem sempre dado o seu melhor; uma aluna referiu não ter conseguido exprimir o que sentia na Folha de Apontamentos; uma aluna referiu que as imagens “ajudavam a executar os movimento (mas nem sempre)” e uma aluna mencionou as aulas como “interessantes, porém cansativas”.

Figura 26. Análise de conteúdo da Pergunta aberta – Questionário final



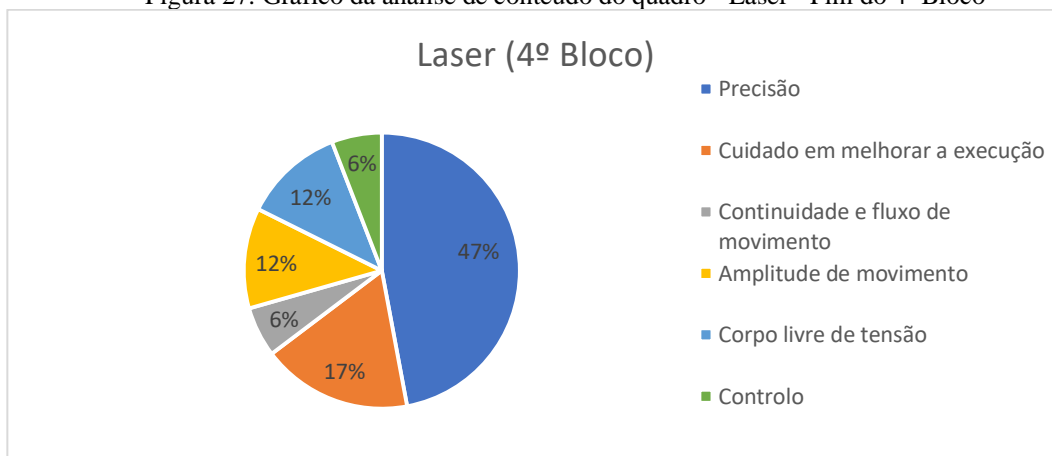
Quanto aos indicadores positivos, duas alunas referiram ter aprendido a executar os exercícios e ter conseguido executar melhor os movimentos; uma aluna referiu ter gostado de fazer os jogos de improvisação estruturada; duas alunas mencionaram o trabalho a pares e o fato de terem gostado pois estavam mais à vontade e terem tido mais vontade de executar os exercícios. Uma aluna ainda disse ter gostado de escrever na Folha de Apontamentos pois assim refletia sobre o que fez e o que deveria melhorar. Outra aluna disse ter gostado do estágio porque foi diferente e as aulas eram interessantes. Uma aluna disse que, ao longo das aulas, foi se sentindo cada vez mais à vontade.

A categoria com maior frequência de indicadores positivos foram as imagens utilizadas em todo o processo do estágio. Uma aluna disse que as imagens ajudavam a executar os movimentos; outra aluna mencionou que as imagens ajudaram a ter noção do próprio corpo e de como trabalhar nele. Uma aluna mencionou ter se sentido mais à vontade de maneira gradual por causa dos objetos e imagens e, outra aluna disse ainda ter considerado importante o uso das imagens pois a ajudou a executar os movimentos e com mais expressividade.

Portanto, é possível concluir que, apesar da autorreflexão por parte das alunas de uma prestação pouco satisfatória, identificação de dificuldades como considerarem alguns exercícios rápidos ou pouca familiaridade em escrever sobre a própria prática, as alunas identificaram maioritariamente aspectos positivos. Entre eles destacam-se auxílio na aprendizagem dos exercícios, imagens predominantemente eficazes e estratégias eficientes como o trabalho à pares.

Ao fim do 4º bloco, as alunas preencheram um quadro de maneira cooperativa. As imagens foram definidas em grupo com as alunas (Apêndice U).

Figura 27. Gráfico da análise de conteúdo do quadro - Laser - Fim do 4º Bloco



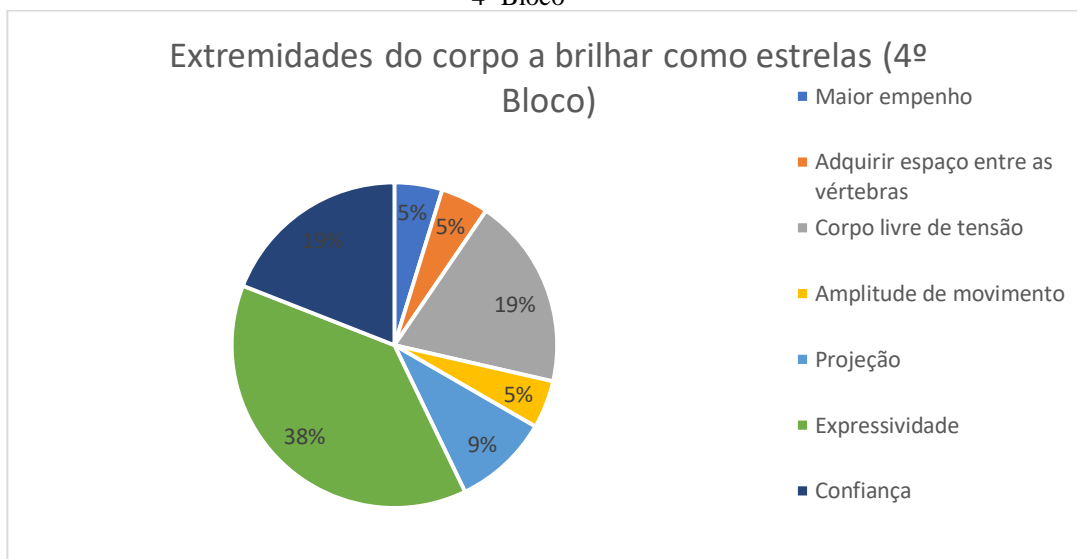
Como revela o gráfico, 47% das alunas escreveram que a imagem do Laser proporcionou precisão – um dos objetivos do bloco e principal objetivo de aplicação desta imagem em específico. 17% das alunas consideraram que a imagem as auxiliou a ter maior cuidado em melhorar a execução do movimento. Dois itens obtiveram 12% das respostas, cada: corpo livre de tensão e amplitude de movimento. Por fim, dois outros itens obtiveram 6% das respostas, cada: continuidade e fluxo de movimento e controle.

Quanto a imagem Extremidades do corpo a brilhar como estrelas, o item mais referido pelas alunas com 38% foi expressividade. Dois aspectos foram referidos com 19%, cada: confiança e corpo livre de tensão. Projeção foi mencionado com 9%. Três aspectos foram

escritos pelas alunas no quadro com 5% das respostas, cada: adquirir espaço entre as vértebras, maior empenho e amplitude de movimento.

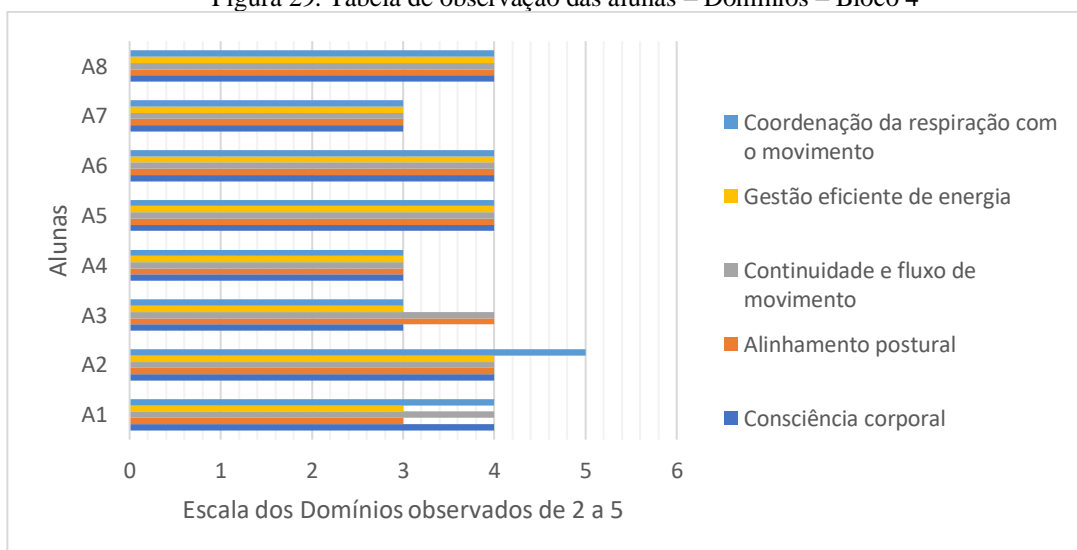
De acordo com as respostas fornecidas, é possível afirmar que as imagens auxiliaram no cumprimento dos objetivos definidos para o bloco, tendo em vista que os itens com maior percentagem referidos pelas alunas foram: precisão (47%) e expressividade (38%).

Figura 28. Gráfico da análise de conteúdo do quadro – Extremidades do corpo a brilhar como estrelas - Fim do 4º Bloco



Ao fim do bloco, foi preenchido uma Tabela de Observação de Domínios a serem observados em cada uma das alunas (Apêndice V).

Figura 29. Tabela de observação das alunas – Domínios – Bloco 4



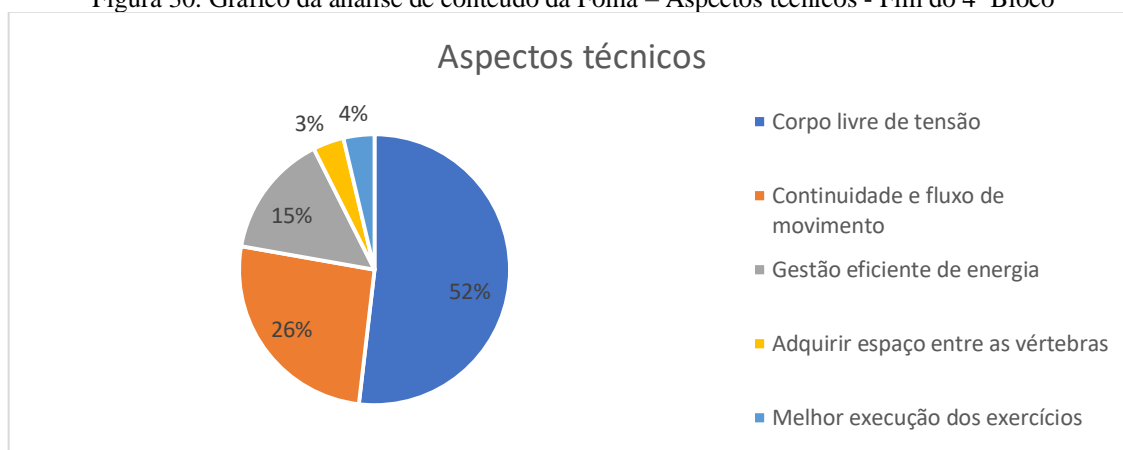
Assim, a professora estagiária pôde verificar que, quanto a Consciência corporal, três alunas cumprem S (satisfaz) e cinco alunas cumprem SB (satisfaz bem), já que a aluna A1 avançou uma cotação e obteve melhorias. Quanto a Alinhamento postural, três alunas cumprem S (satisfaz) e cinco alunas cumprem SB (satisfaz bem), já que a aluna A3 avançou uma cotação e obteve melhorias.

No que diz respeito a Continuidade e fluxo de movimento, duas alunas cumprem S (satisfaz) e seis alunas cumprem SB (satisfaz bem). Neste quesito, as alunas A1, A3 e A8, avançaram uma cotação obtiveram melhorias observáveis. No que diz respeito a Gestão eficiente de energia, metade da turma cumpre S (satisfaz) e metade cumpre SB (satisfaz bem). Quanto a este item, as alunas A5 e A8 avançaram uma cotação e obtiveram melhorias observáveis.

Quanto a Coordenação da respiração com o movimento, três alunas cumprem S (satisfaz), quatro alunas cumprem SB (satisfaz bem) e uma aluna cumpre SM (satisfaz muito). Neste quesito, a aluna A1 avançou uma cotação e obteve melhorias.

Durante este bloco cada aluna preencheu, ainda, uma Folha de Apontamentos com o objetivo de refletir sobre a própria prática e identificar que estratégias ou exercícios foram mais eficientes para promover o desenvolvimento de qualidades artísticas do movimento. Em cada aula do bloco composto por seis aulas, as alunas anotaram impressões e novas imagens (Apêndice W).

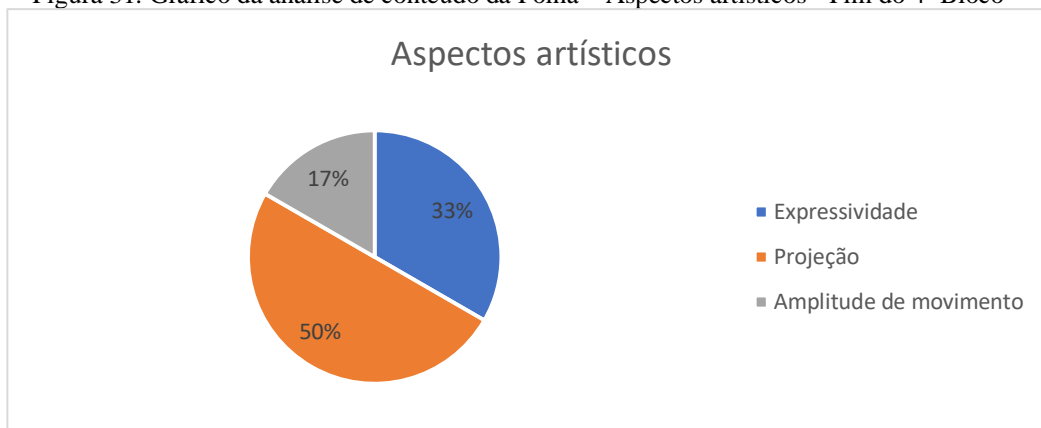
Figura 30. Gráfico da análise de conteúdo da Folha – Aspectos técnicos - Fim do 4º Bloco



Quanto aos aspectos técnicos, mais da metade das alunas referiram que as variações, exercícios de improvisação estruturada e imagens referidas fizeram-nas se sentirem “livres” e “leves”, contabilizando 52% para corpo livre de tensão. 26% das alunas referiram que o movimento se tornou mais “fluido” e “ligado”, enquanto 15% das alunas disseram terem se

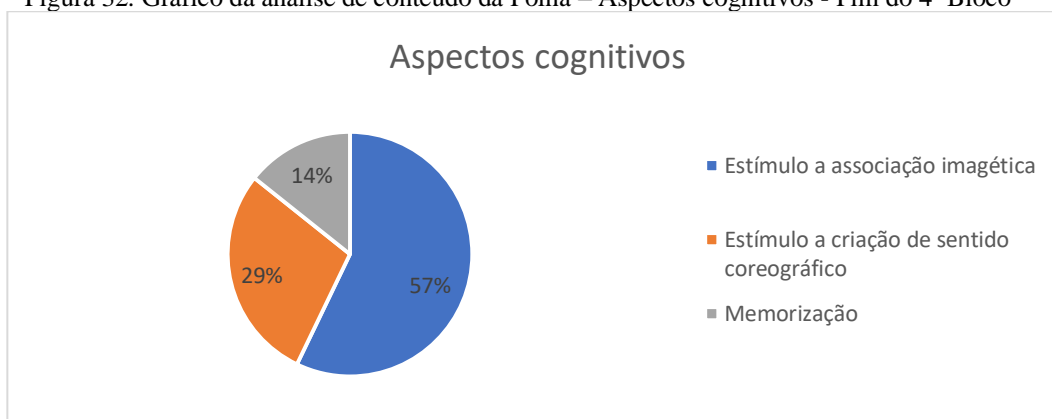
sentido com mais energia. 4% das alunas referiram a melhor execução dos exercícios e 3% das respostas contabilizaram adquirir espaço entre as vértebras.

Figura 31. Gráfico da análise de conteúdo da Folha – Aspectos artísticos - Fim do 4º Bloco



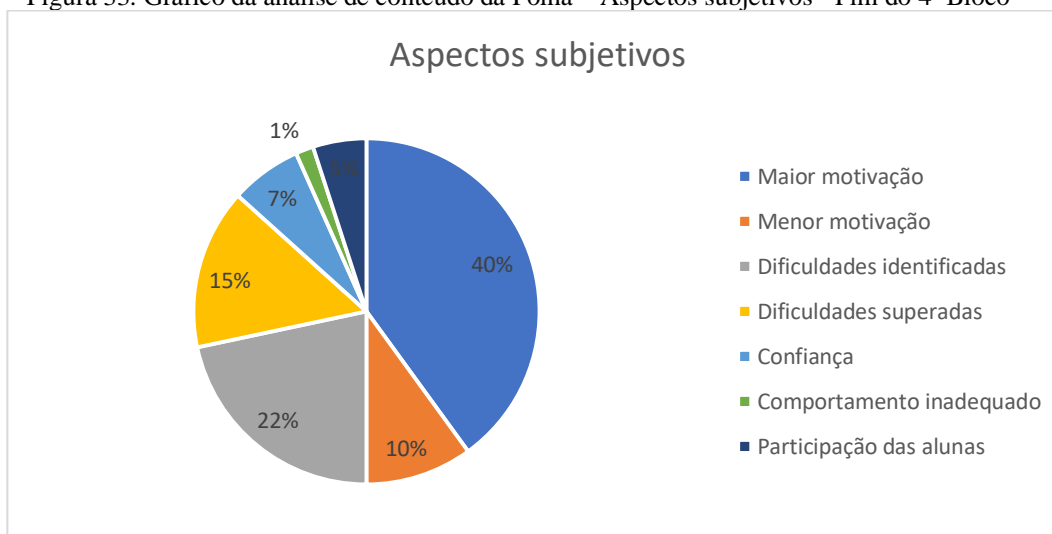
No que diz respeito aos aspectos técnicos, 50% das alunas mencionaram a projeção, especificando especialmente o ‘Triângulo da projeção’ como potenciador desta qualidade. 33% das alunas consideraram ter melhorado suas qualidades expressivas e 17% das alunas referiram a amplitude de movimento como qualidade desenvolvida neste bloco de aulas.

Figura 32. Gráfico da análise de conteúdo da Folha – Aspectos cognitivos - Fim do 4º Bloco



Quanto aos aspectos cognitivos, 57% das alunas referiram como positivas as associações imagéticas utilizadas em sala, bem como mencionaram novas imagens. 29% das alunas referiram o estímulo a criação de sentido coreográfico quando foram solicitadas que elaborassem um sentido pessoal para a coreografia desenvolvida a partir das variações utilizadas no bloco. 14% das alunas referiram terem os exercícios bem memorizados.

Figura 33. Gráfico da análise de conteúdo da Folha – Aspectos subjetivos - Fim do 4º Bloco



Quanto aos aspectos subjetivos, 10% das alunas referiram motivos de sua menor motivação como cansaço contra 40% dos motivos de maior motivação. Entre estes últimos estão ter gostado das aulas; da coreografia; das imagens utilizadas; dos exercícios e das músicas. Apesar da percentagem de 22% para dificuldades identificadas e 15% para dificuldades superadas, é importante referir que somente neste aspecto surgiu a necessidade de categorizar pontos positivos e negativos. Isto quer dizer que, nos aspectos anteriores (técnicos, artísticos e cognitivos) não houve a necessidade de categorizar aspectos negativos porque todas as respostas tiveram conotação positiva. Entre as dificuldades encontradas estiveram a rapidez de movimentos ou exercícios e a constatação das próprias dificuldades por parte das alunas. Entre as dificuldades superadas estão aquisição técnica, maior equilíbrio e terem conseguido executar movimentos e exercícios. 7% das alunas mencionaram terem tido maior confiança; 5% referiram a participação positiva por parte das colegas nas secções de aula e 1% referiu o comportamento inadequado da turma em uma das aulas do bloco.

Portanto, ao desenvolver variações a partir das *skills* que as alunas demonstraram maior necessidade de trabalhar, aprimorar exercícios executados em aulas anteriores e organizar uma agenda para que as alunas conduzissem secções de aula, permitiu-se a consolidação de competências e a reflexão sobre o trabalho desenvolvido, estimulando maior participação, autonomia e cooperação.

Foram cumpridos os objetivos estabelecidos para o bloco quanto ao estímulo e promoção de qualidades artísticas. É possível observar maior consciencialização destas qualidades e necessidade de aprimorá-las.

Quadro 19. Quadro-resumo da fase de Lecionação supervisionada – Bloco 4

Lecionação supervisionada – Bloco 4	
Objetivos	Estratégias
<p>- Promover qualidades artísticas do movimento (confiança; projeção corporal; movimento expressivo; amplitude de movimento; movimento preciso; intencionalidade).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Associação imagética; - O espelho de cortina aberta e fechada para o mesmo exercício; - Solicitar sugestões de músicas que as alunas gostariam de trabalhar no momento performático a ser apresentado ao fim do estágio; - Adaptação de uma variação em duas menores; - Variações com o ‘Triângulo da Projeção’; - Agenda de <i>Warm-up</i> ou <i>Cool Down</i> conduzidos pelas alunas com imagem associada; - Acessório (bola que abre e fecha) que remete a imagem referida (amplitude de movimento); - Adaptações à coreografia.
Resultados	
<p>Fragilidades constatadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na 1ª aula do bloco, a utilização do espelho de cortina fechada como recurso para melhorar a propriocepção não se revelou especialmente eficiente. Por esse motivo, não houve a necessidade de continuar a explorar esta estratégia; - O material referido como ‘Triângulo da projeção’ foi considerado pelas alunas como auxiliador na projeção do movimento, apesar de não ter sido observado especial contributo para execução dos exercícios de maneira projetada; - A agenda de <i>Warm-up</i> ou <i>Cool Down</i> conduzidos pelas alunas com imagem associada resultou para parte da turma, já que algumas alunas faltaram no dia marcado de sua participação; - Podem ser dadas indicações mais detalhadas para ajudá-las na percepção do movimento solicitado. <p>Potencialidades constatadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - As correções mais insistentes dadas ao longo das aulas anteriores se revelaram mais bem assimiladas neste bloco; - Como as alunas já conheciam os exercícios trabalhados nas variações, puderam executá-los de maneira mais confiante; - Na 1ª aula do bloco, foi observada maior preocupação da turma com as qualidades referidas como precisão técnica, projeção corporal e atenção às correções; - As alunas demonstraram motivação e energia quando executaram as variações com sugestões de músicas trazidas por elas; - A agenda de <i>Warm-up</i> ou <i>Cool Down</i> resultou para parte da turma. Algumas alunas trouxeram exercícios interessantes e imagens criativas. A estratégia cumpriu com o objetivo de promover a participação e desenvolver o repertório e aplicação de imagens de maneira autônoma; - Ter adaptado uma variação em duas menores fez com que as alunas executassem melhor o movimento; - Com as variações aprendidas em uma aula, foi possível dar correções mais precisas quanto a qualidade de movimento na aula seguinte; - As alunas demonstraram que tinham as variações bem memorizadas e capacidade de aplicar uma imagem em outros movimentos que não tinham sido associados anteriormente; - Foi implementada a coreografia com base nas variações estudadas e exercícios trabalhados ao longo do estágio; - Os momentos de improvisação estruturada permitiram que os alunos experimentassem as qualidades de movimento referidas e trabalhassem sua aplicação nas variações e na composição coreográfica; - Foram feitas mais pausas entre as repetições para auxiliá-las a oferecer uma melhor prestação; - Foi dedicado algum tempo para estudo autônomo individual da coreografia e entre o próprio grupo sem condução da professora estagiária; - A melhor performance da coreografia pode ser atribuída ao maior número de repetições. 	

4.4. Avanços obtidos

No que diz respeito aos Domínios observados (Consciência corporal, Alinhamento postural, Continuidade e fluxo de movimento, Gestão eficiente de energia e Coordenação da respiração com o movimento) e, depois da especificação por aluna realizada ao fim de cada bloco é possível dizer que, de maneira global, a turma obteve progressos.

Quanto a Consciência corporal, as alunas A3, A4 e A7 mantiveram o S (satisfaz) até o fim do último bloco e as alunas A2, A5, A6 e A8 mantiveram o SB (satisfaz bem) até o último bloco de aulas. Foi possível observar melhor performance na aluna A1 durante o último bloco quando esta evoluiu de S (satisfaz) para SB (satisfaz bem). Ou seja, mais da metade da turma obteve o SB (satisfaz bem) ao fim do estágio.

Quanto ao Alinhamento postural, as alunas A2, A5 e A8 mantiveram o SB (satisfaz bem). As alunas A4 e A7 mantiveram o S (satisfaz). A aluna A3 evoluiu de S (satisfaz) para SB no último bloco de aulas e a aluna A6 evoluiu de S (satisfaz) para SB (satisfaz bem) no terceiro bloco de aulas. Foi possível observar melhor performance na aluna A1 a partir do fim do segundo bloco de aulas em diante, que evoluiu de NS (não satisfaz) para S (satisfaz). Mais da metade da turma obteve o SB (satisfaz bem) ao fim do estágio com progressos constantes de algumas das alunas.

Em relação ao domínio Continuidade e fluxo de movimento, a aluna A2 manteve o SB (satisfaz bem) ao longo de todos os blocos. As alunas A4 e A7 mantiveram o S (satisfaz) ao longo de todos os blocos. Todas as demais progrediram: as alunas A1, A3 e A8 alcançaram o SB (satisfaz bem) no último bloco; a aluna A5 alcançou o SB (satisfaz bem) no segundo bloco e a aluna A6 alcançou o SB (satisfaz bem) no terceiro bloco. Este foi o quesito com maior progresso: de oito alunas, seis alcançaram o SB (satisfaz bem) ao fim do estágio. Esta foi uma das dificuldades inicialmente identificadas, na qual as alunas obtiveram avanços mais visíveis.

Em relação ao domínio Gestão eficiente de energia, a aluna A2 manteve o SB (satisfaz bem) ao longo de todos os blocos. As alunas A1, A3 e A7 mantiveram o S (satisfaz) ao longo de todos os blocos. Todas as demais progrediram: as alunas A5 e A8 alcançaram o SB (satisfaz bem) no último bloco; a aluna A6 alcançou o SB (satisfaz bem) no terceiro bloco e a aluna A4 evoluiu de NS (não satisfaz) para S (satisfaz) no terceiro bloco. Neste quesito, metade da turma alcançou o SB (satisfaz bem).

Quanto ao domínio Coordenação da respiração com o movimento, a aluna A2 evoluiu de SB (satisfaz bem) para SM (satisfaz muito) no segundo bloco. As alunas A3, A4 e A7 mantiveram o S (satisfaz) ao longo dos blocos. As alunas A5, A6 e A8 mantiveram o SB

(satisfaz bem) ao longo dos blocos. A aluna A1 evoluiu de S (satisfaz) para SB (satisfaz bem) no quarto bloco. Metade da turma alcançou o SB (satisfaz bem) e uma aluna alcançou o SM (satisfaz muito).

Portanto, a leitura deste instrumento demonstra a aquisição e desenvolvimento de competências trabalhadas ao longo de todo o estágio é: três alunas satisfazem bem em todos os quesitos; uma aluna satisfaz bem em todos os quesitos, exceto em um quesito em que satisfaz muito. Portanto, metade da turma adquiriu resultados positivos e progresso aferido. Duas alunas com menor grau de motivação cumpriram satisfaz em todos os quesitos; uma aluna cumpriu satisfaz em três quesitos e satisfaz bem em outros dois quesitos e; uma aluna com dificuldades técnicas, porém motivada e atenta finalizou o processo do estágio cumprindo satisfaz bem em três critérios, portanto, maioria deles. Toda a turma revelou progresso ao fim do trabalho. Tendo em conta as observações efetuadas e o seu registro sistemático em tabela, ao fim do estágio é possível destacar entre os avanços efetivamente obtidos:

- Maior capacidade de manter a concentração e foco em exercícios que exigem coordenação com a respiração e atenção para a própria prática;
- Maior consciência de alinhamento corporal dos membros inferiores e maior estabilidade pélvica;
- Maior capacidade de gerir a própria energia e dinamizar o movimento;
- Maior consciencialização dos espaços ósseos do corpo e capacidade de expandir os espaços não-ósseos.
- Maior controle de centro e capacidade de coordenar membros;
- Melhora essencial na continuidade e fluxo de movimento;
- Maior consciencialização do peso do próprio corpo e de partes específicas do corpo;
- Maior consciencialização das qualidades artísticas e necessidade de aprimorá-las.

Desse modo, foram cumpridos os objetivos estabelecidos para o estágio, principalmente quanto a implementação dos conteúdos em cada bloco da fase de Lecionação supervisionada, que resultaram em um produto final baseado no trabalho feito em sala de aula.

4.5. – Cooperação em outras atividades

Esta Fase consistiu no Ensaio geral e apresentação de momento performático de finalização do estágio e no apoio logístico e de iluminação para ensaio geral e espetáculo do 1º Ciclo ‘O Feiticeiro de Oz’. O momento performático recebeu *feedbacks* positivos da professora

cooperante que comentou ter aferido a relação dos movimentos com o conteúdo trabalhado em sala de aula e dos alunos que assistiram, quanto a escolha da música, criação coreográfica e projeções. Apesar de poder ter havido maior empenho e participação do público-alvo do estudo, a atividade contribuiu para a aquisição das competências visadas e para a aplicação dos conhecimentos adquiridos. Portanto, é possível concluir que a atividade finalizou adequadamente o estudo proposto e possibilitou mais experiências cênicas aos alunos para além dos espetáculos anuais. A participação no espetáculo 'O Feiticeiro de Oz', apresentação do 1º Ciclo também se concretizou apropriadamente, permitindo concluir que os objetivos definidos para esta Fase foram finalizados com sucesso, possibilitando maior integração e colaboração com a Escola cooperante.

REFLEXÕES FINAIS

De acordo com os dados recolhidos, é possível afirmar que o estágio cumpriu os objetivos estabelecidos e despertou no público-alvo maior compreensão das qualidades trabalhadas ao longo do processo. O desempenho foi avaliado como positivo, apesar de haver aspectos que poderiam ter otimizado o trabalho, como a postura mais receptiva e a maior assiduidade das alunas. Franklin (1996) destaca que, para que a imagética seja aplicada de forma eficiente é preciso haver disponibilidade. “You cannot be in a nervous state, your mind filled with a jumble of thoughts, and then pile some images on top of all that. It simply does not work. You must be open and receptive to new possibilities in your body” (p. 11).

Por outro lado, constatações positivas surpreenderam durante o processo de Recolha dos dados. Ao longo do estágio buscaram-se métodos para motivar os alunos, resultando em respostas que reconheceram a aplicação eficaz de estratégias e a contribuição do estudo para o desenvolvimento de *skills*. Destaca-se a percentagem de 40% no tópico ‘Maior motivação’, dentro dos Aspectos subjetivos categorizados na Folha de Apontamentos. Entre os pontos referidos como contribuidores para a maior motivação das alunas estão ter gostado das aulas; da coreografia; das imagens utilizadas; dos exercícios e das músicas.

É necessário destacar que o Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira, Escola de Música e Dança permitiu autonomia para a realização deste trabalho e promoveu integração da professora estagiária. Avalia-se como positiva a relação com a Escola cooperante e intervenientes pois o conteúdo trabalhado no estágio foi integrado aos exames trimestrais; estabeleceu-se uma relação de diálogo com a professora cooperante quanto ao trabalho desenvolvido, mais precisamente no que diz respeito a gestão de aulas e horas para ensaios, apresentações e revisão de conteúdos dos exames, além de ter sido possível atuar ativamente em atividades da escola.

As expectativas iniciais deste trabalho consistiam em alcançar os objetivos específicos deste estudo e promover a atenção do público-alvo para qualidades essenciais do movimento como a maior consciência corporal, melhor alinhamento postural e continuidade e fluxo de movimento. Avalia-se que as expectativas se concretizaram e enriqueceram-se com novos dados, acrescentando consistência e especificidade à pesquisa.

Apesar de a professora estagiária poder ter fornecido informações mais detalhadas e necessárias para esta faixa etária durante alguns exercícios, destacam-se predominantemente aspectos positivos e boas práticas. Entre eles estão o planeamento, descrição e reflexão

minuciosos de todo o processo de estágio; o reforço de pontos a serem melhorados durante a leção, que resultaram em progressos visíveis; a preocupação em dar correções gerais e individualizadas e a diversidade de estratégias, favorecendo a melhor aplicação da temática.

Um ponto curioso observado está o fato de que a opinião entre alunos e professor pode ser diferente quanto ao mesmo recurso ou estratégia. Exemplifica-se este fato quanto ao uso de um objeto em sala, denominado ‘Triângulo da projeção’. Referido pelas alunas como auxiliador na projeção do movimento, foi analisado pela professora estagiária como menos eficaz se comparado a outras estratégias aplicadas porque não estimulou a qualidade de movimento ‘de dentro para fora’. Esta constatação enriquece o trabalho com diferentes perspectivas, com o ponto de vista de quem aplica e de quem recebe a proposta de exercício.

Entre as estratégias aplicadas, e após a análise de sua eficácia, é possível aferir: o espelho é um recurso importante para a promoção da maior propriocepção; a imagética é uma estratégia bem recepcionada quando o cinestésico é utilizado para sua efetivação e o trabalho a pares é eficiente ao ser utilizado com um público-alvo adolescente porque promove interação positiva e integração.

A utilização de princípios de *Release Technique* revelou-se eficaz para a promoção, aquisição e desenvolvimento das competências desejadas, apesar de que alguns conceitos mais abstratos da técnica como a relação de disponibilidade com o espaço e ‘deixar o corpo ir’ poderiam ser melhor aplicados a um público-alvo mais avançado. No que se refere a aplicação da imagética, recomenda-se a realização de mais estudos que abordem a relação com o cinestésico, tendo em vista que a utilização de acessórios para esta finalidade mostrou-se eficaz.

Os procedimentos aplicados permitiram desenvolver maior rigor e precisão, práticas que a professora estagiária continuará a utilizar em seu trabalho. Com a convicção de que trocas generosas estão no cerne da dança, as perspectivas futuras consistem em promover intercâmbios e continuar a trabalhar a promoção de maior consciência corporal por meio da imagética, recurso importante, principalmente quando as imagens são escolhidas criteriosamente.

BIBLIOGRAFIA

Abreu, M. S. C. P. S. T. (2014). *Imagética: estratégia de ensino promotora da melhoria do desempenho técnico e artístico na Técnica de Dança Clássica com os alunos do 7º e 8º ano A da Escola de Dança do Conservatório Nacional*. Tese de mestrado, Escola Superior de Dança, Portugal.

Almeida, M. V. (1996). Corpo presente. In Almeida, M. V. (Eds.), *Corpo presente: Treze reflexões antropológicas sobre o corpo* (pp. 1-23). Oeiras: Celta Editora.

Barbosa, A. M. (2010). Dilemas da Arte/Educação como mediação cultural em namoro com as tecnologias contemporâneas. In A.M. Barbosa (Eds.), *Arte/Educação contemporânea: consonâncias internacionais* (3ª ed.). (pp. 98-112). São Paulo: Cortez Editora.

Barbosa, A. M. (2010). Dilemas da Arte/Educação como mediação cultural em namoro com as tecnologias contemporâneas. In A.M. Barbosa (Eds.), *Arte/Educação contemporânea: consonâncias internacionais* (3ª ed.). (pp. 98-112). São Paulo: Cortez Editora.

Bläsing, B., Puttke, M. & Schack, T. (Eds.). (2010). *The Neurocognition of Dance: Mind, Movement and Motor Skills*. New York: Psychology Press.

Block, B. & Kissell, J. L. (2001). The dance: essence of embodiment. *Theoretical Medicine and Bioethics*. 22 (1), 5-15. DOI: 10.1023/A:1009928504969

Bogdan, R. & Biklen S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira (2017). *Missão, visão e valores*. Disponível em <https://www.cc-amarante.pt/missao-visao-e-valores/>

Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira (2017). *Regime de funcionamento*. Consultado em setembro 05, 2018, em <https://www.cc-amarante.pt/regime-de-funcionamento/>

Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira (2019). *Projeto educativo*. Disponível no website Centro Cultural de Amarante Maria Amélia Laranjeira: <https://documentcloud.adobe.com/link/track?uri=urn%3Aaaid%3Ascde%3AUS%3A46001cd7-8243-4059-829c-1d6ff5f5f4bb>

Claes, M. (2007). *O universo social dos adolescentes*. Lisboa: Instituto Piaget.

Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo – Modalidades Coletivas*. Disponível no website do Instituto Português de Desporto e Juventude: http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Manuais/GrauII/GrauII_03b_MetodologiaColetivos.pdf

Diehl, I. & Lampert, F., (2011). *Dance Technique 2010: Tanzplan Deutschland*. Leipzig: Henschel Verlag.

Eco, H. (1972). *A definição da arte*. São Paulo: Livraria Martins Fontes Editora Ltda.

Efland, A. D. (2010). Imaginação na cognição: o propósito da arte (L. Guimarães, Trad.). In A.M. Barbosa (Eds.), *Arte/Educação contemporânea: consonâncias internacionais* (3ª ed.). (pp. 318-345). São Paulo: Cortez Editora.

Fazenda., M. J. (1996). Corpo naturalizado. In M. V. Almeida (Eds.), *Corpo presente: treze reflexões antropológicas sobre o corpo* (pp. 141-154). Oeiras: Celta Editora.

Foucault, M. (1987). Os corpos dóceis (R. Ramallete, Trad.). In: M. Foucault, *Vigiar e Punir: nascimento da prisão*. Petrópolis: Vozes.

Franklin, E. (1996). *Dynamic alignment through imagery, second edition*. Champaign, USA: Human Kinetics.

Franklin, E. (2006). *Danza: Acondicionamiento físico*. Champaign, Baladona, España: Editorial Paidotribo. Traducción: Nuria Hernández Rovira

Franklin, E. (2012). *Dance imagery for technique and performance*. (2ª ed.). Champaign: Human Kinetics.

Fulkerson, M.O'D. (2000). *Release, from Body to Spirit Seven Zones of Comprehension Coming from the Practice of Dance*. Disponível no website Release Dance: <http://www.timeless-records.com/releasedance/ReleaseDance/pdf/Credits,%20Release.pdf>

Fulkerson, M.O'D. (2006). *Release Dance Curriculum written for ARTEZ, Arnhem, the Netherlands*. Disponível no website Release Dance: <http://www.timeless-records.com/releasedance/ReleaseDance/pdf/one%20line%20release.pdf>

Fulkerson, M.O'D. (s.d.). *Syllabus for dance making*. Disponível no website Release Dance: <http://www.timeless-records.com/releasedance/ReleaseDance/pdf/One%20Line%20Syllabus.pdf>

Gil, A. C. (2007). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. (5ª ed.). São Paulo: Atlas.

Graham, M. (1941). A modern dancer's primer for action: A Basic Educational technique. In Cohen, S. J., *Dance as a Theatre Art: Source Readings in Dance History from 1581 to the Present* (224). Highstown, NJ: Princeton Book Company.

Green, J. (2002-03). Foucault and the training of docile bodies in dance education. *Arts and Learning*, 19 (1), 99-126.

Hyon, B., Mengual, M., Papillon, B. & Rousier, C. (Eds.). (1999). *Les acquisitions techniques en danse contemporaine*. Paris: Centre National de la Danse

Internacional Association for Dance Medicine and Science (2000). *The Challenge of the Adolescent Dancer*. Disponível no website International Association for Dance Medicine & Science: <http://www.iadms.org/associations/2991/files/info/adolescent-dancer.pdf>

Legg, J. (2011). *Introduction to modern dance techniques*. Hightstown, NJ: Princeton Book Company.

Loupe, L. (2012). *Poética da dança contemporânea*. Lisboa: Orfeu Negro.

Mauss, M. (1934). *Les techniques du corps*. Disponível no website Les classiques des sciences sociales: http://classiques.uqac.ca/classiques/mauss_marcel/socio_et_anthropo/6_Techniques_corps/techniques_corps.pdf

Oliveira, I. A. (2015). *A Imagética como estratégia de ensino da Técnica de Dança Clássica com alunos do 3º ano de Dança da Academia de Dança do Vale do Sousa*. Tese de mestrado, Escola Superior de Dança, Portugal.

Pavlik, K., & Nordin-Bates, S. (2016). Imagery in dance, a literature review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 20 (2), 51-63.

Perica, R. (2010). *The Dancing Imagination: How Does Imaginative Imagery Facilitate Movement Qualities in Dance Training and Performance?* (Tese de bacharelado). Disponível no website Research Online Edith Cowan University: https://ro.ecu.edu.au/theses_hons/1407

Roche, J. (2015). *Multiplicity, embodiment and the contemporary dancer – Moving Identities*. Reino Unido: Palgrave Macmillan.

Salk., J. (2005). Teaching Modern Technique through Experiential Anatomy. *Journal of Dance Education*, 5 (3), 97-102.

Skura, S. (1990). Releasing Dance: an interview with Joan Skinner. *Contact Quarterly*. 15 (3), 11-18.

Smith-Autard, J. (1994). Expression and form in the art of dance in education, in *Dance and the child international triennial international conference*. 12-20 July 1994 (pp. 268-283). Australia: Macquarie University Sydney.

Soares, S. C. O. F. (2017). *A imagética e a técnica de dança clássica: diferentes modos de aplicação em alunos do 4º ano do Conservatório de Dança do Norte*. Tese de mestrado, Escola Superior de Dança, Portugal.

Sööt, A., & Viskus, E. (2014). Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – The Challenges of the 21st Century. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 112, 290-299.

Disponível

em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814011847?via%3Dihub>

Sousa, A. B. (2005). *Investigação em educação*. Lisboa: Livros Horizonte.

Sousa, M. J. & Baptista, C. S. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios*. Lisboa: Lidel.

Tavares, J. & Alarcão, I. (2005). *Psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem*. Coimbra: Almedina.

Tavares, J., Pereira, A. S., Gomes, A. A., Monteiro, S. M., & Gomes, A. (2007). *Manual de psicologia do desenvolvimento e aprendizagem*. Porto: Porto Editora.