

Projeto Educativo

Introdução

As intervenções pedagógicas terão lugar durante o ano lectivo de 2018/2019, na EDRA • Escola de Dança Rita Andrea, em Paço de Arcos. O currículo do ensino artístico da dança prevê a existência de diversas disciplinas ao longo da formação técnica do bailarino. Nesse sentido, serão propostos aos alunos a frequência em diferentes tipos de aulas e também em alguns workshops (música, etc.), com vista à formação global do bailarino.

Dependendo do tipo de aula a leccionar, assim varia o tempo de aula, mantendo-se geralmente a estrutura base: aquecimento, desenvolvimento, clímax e relaxamento. Tendo em conta a evolução geral da aprendizagem de um bailarino, pretende-se que o seu percurso tenha início com um trabalho de descoberta do corpo, seguindo-se a exploração do espaço e do tempo, de níveis de ritmo e movimento, de emoção e expressividade, de invocação de figuras geométricas e formas e, finalmente, a aprendizagem da técnica e dos termos técnicos associados, adequados a cada faixa etária. O aluno fará um trajeto primeiro individual, de descoberta do corpo e de tudo o que o rodeia; finalizando com um trabalho de grupo, que engloba conhecimentos específicos de Dança, como a execução de diferentes skills e o reconhecimento de diferentes ritmos.

Aqui se apresenta o programa de cada uma das classes de dança, divididas em níveis. No presente plano fazem-se referência aos conteúdos a leccionar em cada grau, os objectivos gerais e específicos, as unidades didáticas e os temas a desenvolver no ano lectivo 2018/2019. Enumeram-se os atuais recursos materiais e apresenta-se uma lista de materiais indicados para a promoção das aprendizagens propostas. É ainda especificado o método de ensino a utilizar que compreende diferentes estratégias, consoante a faixa etária.

Recursos Materiais

A escola foi remodelada segundo uma verificação de acústica na construção, garantindo um elevado controlo do ruído. O estúdio de dança foi devidamente equipado para a prática das atividades de dança.

A escola dispõe de instalações de apoio, sala de estar para pais e acompanhantes, vestuários e até uma pequena copa de apoio, pensada no bem estar de todos os utentes.

- Características das Instalações

| | Estúdio |
|-----------------------------|--|
| Área (m²) | 41 m ² |
| Solo | Em madeira |
| Barras | Barras fixas e móveis |
| Espelhos | Os espelhos revestem a totalidade de uma das paredes |
| Som | Sistema de som portátil |
| Aquecimento | Ar condicionado |

- Outros recursos existentes:

Projektor; Vídeio; Colchões.

Material Suplementar

Os atuais recursos materiais satisfazem as necessidades para a execução das aulas de dança, no entanto, poderia proporcionar-se aos alunos novas experiências mais aliciantes. De seguida, enumera-se um conjunto de materiais que se podem vir a adquirir ao longo do ano lectivo com o intuito de permitir explorar novas formas de expressão e que fomentam o uso da criatividade: bolas, fitas, arcos, balões, esponjas de diferentes tamanhos.

Para as festas serão necessários materiais para completar o guarda roupa e para criar cenários e acessórios. Deste modo serão necessários diferentes tecidos, tintas, fitas, placas de cartão, etc.

Sempre que possível os alunos e familiares serão convidados a participar na elaboração do guarda-roupa e dos cenários para as apresentações públicas.

Objectivos do Aluno

| | Objectivo Geral | Objectivo Especifico |
|-------------------------------|---|---|
| Domínio Psicomotor | Desenvolve capacidades físicas e motoras. | Desenvolve a força, a flexibilidade, a coordenação, o equilíbrio e a destreza. |
| Domínio Sócio-Afectivo | Desenvolve capacidades de sociabilização e de gestão de conflitos emocionais. | Interage positivamente com os colegas e professores, criando grupos de trabalho e de amizade. |
| Domínio Cognitivo | Desenvolve capacidades criativas, de organização espacial e de memória. | Apresenta ideias originais e inovadoras e reconhece diferentes Danças aprendidas. |

Estrutura do Plano de Aula

Os exercícios são, na sua maioria, curtos e compostos por movimentos que se repetem. Desta forma também se pretende desenvolver a capacidade de memória dos alunos. As aulas fluirão de forma contínua para reter a atenção dos alunos e serão permitidos, o convívio e o trabalho de grupo. É ainda de salientar que os alunos serão motivados a participar nas aulas de forma bastante ativa sendo premiado o surgimento de ideias e opiniões próprias. Até aos 6 anos a maioria dos exercícios serão apresentados sob a forma de jogos, pelo menos no início do ano lectivo, de forma a motivar os alunos, desenvolvendo primariamente o sentido lúdico. A partir dos 7 anos espera-se que os alunos encontrem motivação na sua própria evolução e formação de bailarino. Neste caso as atividades lúdicas podem surgir no final das aulas, quando propostas pelos alunos.

De forma geral cada uma das aulas está dividida em quatro partes: aquecimento, desenvolvimento, clímax e retorno à calma.

Aquecimento: fase inicial, com os alunos dispostos por toda a sala (centro), que tem como objectivo aquecer e trabalhar as diferentes partes do corpo para os movimentos que serão solicitados na segunda parte, trabalhando essencialmente os deslocamentos;

Desenvolvimento: fase central, que ocupa a maioria do tempo de aula, com os alunos dispostos nas barras, no centro ou organizados individualmente ou a pares, que consiste na aprendizagem e treino de skills específicos;

Clímax: fase pré-final, que consiste numa sequência que compreende os skills abordados ao longo da aula e que pretende mostrar como estes podem ser ligados entre si e dançados, poderão também ser construídas frases de movimento pelos próprios alunos;

Retorno à calma: fase final, é composta por um único exercício, executado no centro, que pretende baixar o nível de excitação muscular dos alunos e permite um alongamento dos músculos para evitar a atrofia muscular e a ruptura brusca da atividade física (situação esta que, quando ocorre, pode ser muito prejudicial aos vários aparelhos do organismo).

É ainda de referir que, no início de cada aula o professor realiza uma breve introdução da mesma de forma a situar os alunos, contextualizando-os e preparando-os para a aula - este processo facilita em grande parte o trabalho do alunos e pode servir de motivação para a aula. No final de cada aula o professor recolhe a opinião dos alunos relativa à mesma e introduz superficialmente a aula seguinte.

Estilos de Ensino

Nas intervenções pedagógicas serão utilizados diferentes estilos de ensino. Tal como Muska Mosston propôs, "toda a conduta do processo ensino aprendizagem deverá ser no sentido da autonomização do aluno".

Preferencialmente será utilizado o estilo de ensino por comando, onde o professor tem o papel principal, transmitindo toda a informação aos alunos. Deste modo o aluno tem um papel passivo, seguindo apenas as instruções do professor. Neste estilo de ensino o professor expõe os exercícios empregando a demonstração dos mesmos, facilitando assim a aprendizagem, pois permite ao aluno um visionamento do que se pretende realizar. Neste caso o aluno só tem de imitar o professor. Este estilo de ensino estará muito presente na Técnica de Dança Clássica, já que esta técnica apresenta skills muito próprios e com elevado grau de precisão.

Pontualmente o professor utilizará a descoberta guiada para levar o aluno a alcançar os objectivos propostos, para que o aluno descubra as soluções pertinentes adequadas à sua realidade, ao seu corpo.

Serão também utilizados os estilos de ensino atribuição de tarefas, deixando à responsabilidade do aluno uma característica da tarefa imposta (por exemplo o ritmo); resolução de problemas, deixando o aluno descobrir diferentes formas de alcançar um único objectivo; e avaliação recíproca, exigindo aos alunos que observem e analisem o desempenho dos colegas.

Em todos os exercícios o professor dá as instruções necessárias à sua execução mas nem sempre é ele a demonstrar, por vezes essa tarefa é solicitada a um aluno, permitindo assim que o professor identifique logo à partida algumas dificuldades e erros na execução do exercício, podendo chamar logo a atenção dos alunos.

Avaliação dos Alunos

No final de cada intervenção pedagógica realizar-se-á uma breve discussão professor-alunos que permitirá ao professor identificar as dificuldades mais pertinentes dos diferentes alunos e o efeito da aula sobre os mesmos. Nesta breve conclusão da aula será assim identificada a situação de aprendizagem dos alunos e as expectativas dos mesmos em relação à aula seguinte.

Os alunos estão sujeitos a avaliação contínua por parte do professor, embora existam momentos específicos de avaliação. Pretende-se que o aluno entenda que deve adquirir determinados conhecimentos em cada período lectivo, pelo que se procederá a uma avaliação prática no final de cada período. Sempre que possível e de forma a tornar a avaliação prática o mais objectiva possível, as aulas de avaliação serão filmadas. Estas aulas de avaliação serão Abertas aos Pais e Encarregados de Educação e a sequência da aula será marcada com antecedência, de forma a deixar o professor mais liberto para observar a performance dos alunos.

Nos níveis mais avançados e nas faixas etárias acima dos 10 anos, haverá ainda uma avaliação teórica, já que se pretende que os alunos identifiquem a terminologia de cada skill da dança clássica.

Objectivos Gerais

- Desenvolve a criatividade individual e colectiva:
 - ✚ Improvisa a partir de uma ideia ou de um tema;
 - ✚ Cria de forma livre e espontânea;
 - ✚ Desenvolve a expressão corporal.

- Desenvolve a capacidade de sociabilização:
 - ✚ Colabora ativamente com o grupo.

- Apreende noções de postura:
 - ✚ Distingue diferentes posturas: a verticalidade do tronco, a flexão do tronco e a inclinação do tronco;
 - ✚ Reconhece o alongamento da coluna vertebral em diferentes direcções;
 - ✚ Distingue a posição dos membros inferiores paralelos, em rotação externa e em rotação interna;
 - ✚ Distingue a posição de flexão e extensão dos diferentes segmentos corporais;
 - ✚ Realiza movimentos mantendo a respectiva relação entre os segmentos corporais;
 - ✚ Distribui o peso pelos apoios (base de sustentação);
 - ✚ Reconhece diferentes apoios.

- Adquire a consciência do corpo:
 - ✚ Reconhece diferentes formas no corpo;
 - ✚ Reconhece diferentes formas que se podem criar com o corpo;
 - ✚ Identifica as diferentes partes do corpo, atribuindo-lhes a designação correcta;
 - ✚ Explora diferentes ações (locomotoras e estacionárias);
 - ✚ Explora diferentes dinâmicas de movimento;

EDRA • Escola de Dança Rita Andrea

- ✚ Realiza movimentos com variações de intensidade: pesado e leve;
- ✚ Realiza movimentos com variações da orientação do foco.

- Utiliza diferentes dinâmicas na execução dos diversos movimentos:
 - ✚ Executa movimentos com dinâmica suave e forte;
 - ✚ Executa movimentos com dinâmica contínua e descontínua;
 - ✚ Executa movimentos com diferentes acentuações.

- Desenvolve a qualidade física – flexibilidade:
 - ✚ Realiza movimentos de flexão e extensão ao nível dos membros inferiores e superiores.

- Desenvolve a qualidade física – coordenação:
 - ✚ Realiza movimentos dos membros inferiores em simultâneo com os membros superiores.

- Desenvolve a qualidade física – equilíbrio:
 - ✚ Executa movimentos dos membros inferiores e/ou superiores mantendo diferentes posturas;
 - ✚ Transfere o peso de um para o outro apoio sem perder equilíbrio.

- Desenvolve a percepção temporal:
 - ✚ Realiza os movimentos respeitando a estrutura musical requerida;
 - ✚ Realiza sequências de movimento em diferentes tempos musicais (ex.: compasso binário simples e composto, ternário e quaternário);
 - ✚ Compreende as noções de tempo, ritmo e pausa;
 - ✚ Reconhece uma frase musical;
 - ✚ Realiza movimentos com variações de velocidade: rápido e lento.

- Desenvolve a percepção espacial:
 - ✚ Realiza sequências de movimento explorando os seguintes percursos: trajetórias retilíneas, curvilíneas, circulares e zig-zag;
 - ✚ Explora diferentes níveis: inferior, médio e superior;
 - ✚ Executa movimentos no plano frontal, horizontal e sagital;
 - ✚ Realiza movimentos nas diferentes direções: frente/trás, direita/esquerda, cima/baixo e diagonal;
 - ✚ Explora diferentes amplitudes do movimento: pequena amplitude e grande amplitude.
- Desenvolve a expressão corporal:
 - ✚ Observa e critica a performance dos colegas;
 - ✚ Transmite emoções e ações por meio da mímica;
 - ✚ Desenvolve formas de expressão facial e corporal.
- Adquire a noção de estrutura coreográfica – principio, meio e fim.
- Cria, memoriza e reproduz pequenas Danças.

Classes Babies

Introdução

As crianças dos 3 aos 6 anos devem participar em aulas que contribuam através do movimento expressivo para o equilíbrio bio-psico-social da criança. Estas aulas ajudam a desenvolver a capacidade de comunicar, a imaginação criadora, as capacidades perceptivas e quines-tésicas, a capacidade motora e, acima de tudo, a sociabilização.

Ao longo das aulas pretende-se explorar as diferentes unidades didáticas: Corpo, Espaço, Ações, Dinâmicas e Relações. Em cada unidade didática desenvolvem-se diferentes temas que lhe estão associados:

- Corpo: partes do corpo, formas corporais e apoios;
- Espaço: direções, níveis e trajetórias;
- Ações, Dinâmicas e Relações: serão abordadas as ações, dinâmicas e relações de diferentes Danças, criadas para músicas infantis e outras, conjugação dos diferentes temas aprendidos e introdução de skills específicos da Técnica de Dança Clássica - Ballet.

O principal objectivo destas aulas é desenvolver as capacidades físicas em geral e nenhuma em específico, deste modo proporciona-se ao aluno experiências diversificadas. As temáticas escolhidas são simples, como requer a idade e fase de crescimento da população alvo e permitem transmitir ao aluno um conhecimento do seu corpo, do espaço que o rodeia e da interação que pode ter com os seus colegas, ou seja, noções de espaço, tempo e interação de corpos.

Nestas aulas será leccionada Dança Clássica, numa dimensão muito criativa. Para transmitir a informação serão utilizadas diferentes estratégias. Pretende-se que os alunos desenvolvam as suas capacidades em todos os domínios (cognitivo, psico-motor e sócio-afectivo) e aprendam skills da Dança mas, acima de tudo, pretende-se que os alunos sejam curiosos e desenvolvam a sua criatividade.

Pretende-se que ocorra uma evolução progressiva do aluno para que encontre uma forma própria e única de se expressar, desenvolvendo a criatividade, a autoconfiança e a sua autonomia numa relação de grupo saudável e interativa. Deste modo os estilos de ensino também deverão evoluir do comando (aprendizagem por imitação, reprodução de skills e situações) para a descoberta guiada (procura conduzida de respostas adequadas às situações). Também os feedbacks proporcionados devem evoluir dos visuais e quines-tésicos, para os verbais, já que estes últimos implicam um conhecimento prévio da

matéria. Em todo o caso, esta evolução ocorre a longo prazo havendo para todos os anos momentos de utilização dos diferentes estilos. A evolução deve ser vista em termos maioritários, isto é, qual o estilo que é maioritariamente utilizado. A grande diferença notar-se-á então entre os alunos de diferentes níveis. De qualquer modo em todas as turmas será dada a primazia à capacidade criativa.

O jogos de grupo e as pequena sequências dançadas, pretendem ser o motor de arranque, ou seja, a motivação para que o aluno procure saber mais e procure desenvolver as suas capacidades relativamente à dança. No entanto, ao longo das aulas, o aluno deverá sentir-se bem e realizado.

A população alvo será composta por alunos que apresentam diferentes conhecimentos no âmbito da Dança e que se encontram agrupados em turmas consoante as suas idades.

Deste modo, o estilo de ensino adoptado será maioritariamente a descoberta guiada e os feedbacks serão preferencialmente visuais e quinestésicos. Só em casos pontuais será utilizado o estilo comando que requer a imitação do professor mas que não traz grandes benefícios ao desenvolvimento da criatividade.

Para todas as turmas das classes babies, de diferentes níveis, agrupados de acordo com a faixa etária, o professor deve ter um papel fundamental na formação dos alunos, não só no que diz respeito à sua formação específica em Dança, mas também na sua formação como cidadão crítico e culto, que apresenta um sentido correto de cidadania e um conhecimento estético-cultural acima da média. Promover o desenvolvimento integrado do futuro cidadão é um objectivo geral de todos os professores.

Assim é importante:

- Acompanhar os alunos na realização de tarefas de desenvolvimento de criatividade, incentivando a descoberta guiada de novas formas de expressão;
- promover momentos lúdico-expressivos que favoreçam o imaginário e a criatividade;
- Dinamizar vivências e experiências diversas através da utilização de diferentes materiais e técnicas;
- Desenvolver capacidades de ordem perceptiva, cognitiva, psico-motora e sócio-relacional;
- Estimular o sentido estético a partir das diferentes explorações,;
- Promover hábitos de organização, reflexão e avaliação na criança;
- Inculcar o cumprimento de regras;

- Promover o respeito por si próprio e pelos outros,;
- Criar momentos de relação no grupo e entre grupos;
- Proporcionar a visualização e discussão de espetáculos;
- Proporcionar visitas e passeios a diferentes locais;
- Proporcionar momentos de apresentação de trabalhos desenvolvidos, a um público alvo (maioritariamente constituído pela população escolar e pelos pais e pelo menos uma apresentação para o público em geral).

O Ballet nas Classes Babies

A técnica de dança clássica é essencial à formação de qualquer bailarino e, por ser uma técnica que exige um desenvolvimento físico muito específico e por ser bastante rigorosa no que diz respeito à execução dos skills que a compõem, deve iniciar-se a sua aprendizagem desde muito cedo.

Nas Classes Babies esta técnica surge como uma forma de preparação física para as exigências da técnica clássica avançada. As crianças começam a aprendizagem da técnica de dança clássica, o Ballet, aprendendo os movimentos e posturas que servem de base à técnica. Pretende-se trabalhar essencialmente a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação e a destreza motora. Mais do que transmitir vocabulário e skills específicos da técnica, nestas aulas pretende-se trabalhar o corpo e desenvolver as suas capacidades para que no futuro a criança esteja apta a executar diferentes movimentos e técnicas com sucesso. No entanto, ao longo dos 3 anos, serão introduzidas as posições base, diferentes formas de caminhar, etc., próprios da técnica clássica, assim como também é importante familiarizar as crianças com a utilização de um vocabulário próprio da técnica (que compreende designações tanto em inglês como em francês).

Por último e não menos importante, a criança deve adquirir algum sentido musical, sendo que no último nível os alunos devem ser capazes de reconhecer diferentes frases musicais e o ritmo das músicas.

Objectivos Específicos

- Desenvolve a capacidade de socialização:
 - ✚ Colabora ativamente com o grupo;

- Desenvolve a consciência do corpo:
 - ✚ Identifica as diferentes partes do corpo, atribuindo-lhe a designação correta;
 - ✚ Respeita os limites do seu corpo e do corpo do outro.

- Apreende noções de postura:
 - ✚ Distingue verticalidade, flexão e inclinação do tronco;
 - ✚ Mantém a verticalidade do tronco;
 - ✚ Mantém o alongamento da coluna vertebral;
 - ✚ Distingue a posição dos membros inferiores paralelos e em rotação externa (en dehors);
 - ✚ Realiza movimentos mantendo a respectiva relação entre os segmentos corporais;
 - ✚ Reconhece e utiliza diferentes apoios (base de sustentação).

- Desenvolve a qualidade física – flexibilidade:
 - ✚ Realiza movimentos de flexão e extensão ao nível dos membros inferiores e superiores, com base nas exigências da técnica.

- Desenvolve a qualidade física – coordenação:
 - ✚ Realiza movimentos dos membros inferiores em simultâneo com os membros superiores.

- Desenvolve a qualidade física – equilíbrio:

- ✚ Executa movimentos dos membros inferiores e/ou superiores mantendo a postura;
- ✚ Transfere o peso de um para o outro apoio sem perder equilíbrio.

- Utiliza a dinâmica correta na execução dos diversos movimentos:
 - ✚ Executa movimentos com dinâmica suave e forte;
 - ✚ Executa movimentos com dinâmica contínua e descontínua;
 - ✚ Executa movimentos com diferentes acentuações (forte, normal, fraco).

- Explora e adquire noções de fluência:
 - ✚ Identifica e utiliza movimentos com fluência controlada e movimentos livres;

- Desenvolve a percepção temporal:
 - ✚ Realiza os movimentos respeitando a estrutura musical requerida;
 - ✚ Realiza seqüências de movimento em compasso binário (simples e composto), ternário e quaternário;
 - ✚ Compreende as noções de tempo, ritmo e pausa;
 - ✚ Reconhece uma frase musical.

- Desenvolve a percepção espacial:
 - ✚ Realiza seqüências de movimento explorando os seguintes percursos: trajetórias rectilíneas, curvilíneas, circulares e zig-zag;
 - ✚ Executa movimentos a nível inferior, médio e superior;
 - ✚ Executa movimentos no plano frontal, horizontal e sagital.

- Desenvolve o sentido estético e a expressão corporal:
 - ✚ Observa e critica a performance dos colegas;
 - ✚ Desenvolve formas de expressão facial e corporal;
 - ✚ Reconhece diferentes posturas como forma de transmitir diferentes expressões;

- ✚ Identifica e faz uso de diferentes formas de respirar;
- ✚ Usa o tacto como auxiliar do movimento;
- ✚ Usa o olhar como auxiliar importante do movimento e da expressão corporal.

- Desenvolve a criatividade individual e colectiva:
 - ✚ Improvisa individualmente a partir de uma ideia ou tema;
 - ✚ Improvisa em grupo a partir de uma ideia ou tema;
 - ✚ Cria de forma livre e espontânea.

- Cria, memoriza e reproduz pequenas sequências de dança.

- Desenvolve a noção de espetáculo – público, bailarino, performance, foco, épaulement, expressão, interpretação, etc.

Conteúdos Programáticos*

*Os conteúdos programáticos de cada nível, para cada classe de dança, devem ser solicitados por email ou diretamente na escola. A título de exemplo aqui se apresentam os conteúdos programáticos do Nível I da classe Babies.

Nível I (3/4 anos)

- Exercícios no solo:
 - Executa movimentos de flexão e extensão dos pés, os dois em simultâneo;
 - Executa movimentos de elevação e flexão dos membros inferiores, em paralelo;
 - Utiliza as mãos em diferentes ações: abrir e fechar, alongar e encolher, mímica, etc.;
 - Aprende a movimentar os membros superiores com leveza e suavidade;
 - Executa movimentos alternados e em simultâneo dos membros superiores;
 - Diferencia a flexão e a extensão do tronco;
 - Executa movimentos que desenvolvem a coordenação entre diferentes segmentos corporais;
 - Executa movimentos com os membros superiores, mantendo a verticalidade do tronco;
 - Explora diferentes posições da cabeça

- Centro
 - Identifica o movimento de Demi-plié e executa-o com membros inferiores em paralelo (6ª posição) e em 1ª posição, a 2 tempos;
 - Identifica as transferências de peso e executa-as com os membros inferiores em 6ª posição e com rotação externa;
 - Identifica as posições básicas dos membros superiores: 1ª posição e demi-seconde;
 - Executa movimentos dos membros superiores e inferiores, de forma coordenada;
 - Executa Rises em 6ª posição, utilizando os membros superiores para obter equilíbrio;
 - Executa Dégagés devant de 6ª posição, com pequena elevação do membro inferior do gesto e posteriormente com pequena rotação externa do mesmo;
 - Executa Dégagés ao lado, com pequena rotação externa;
 - Executa Retirés em paralelo, a 2 tempos;
 - Identifica os saltos de um para um apoio, de dois para dois apoios, de dois para um apoio e de um para dois apoios;

- Executa Sautés em 6ª e em 1ª posição;
 - Executa Spring points partindo de 6ª posição e de 1ª posição com pequena rotação externa;
 - Executa Spins (rodar na ½ ponta), utilizando os membros superiores para obter balanço.
- Deslocamentos
- Identifica e executa, atribuindo a designação correta, os seguintes deslocamentos:
Andar – com os membros inferiores em paralelo e com pequena rotação externa;
Andar na ½ ponta; Correr; Marcha; Skips; Pony Trots; Pony Gallops e Gallops de lado a pares.
- Jogos, Danças e improvisações
- Aprende Danças de roda - podem ser utilizadas canções infantis mas, preferencialmente, utiliza-se acompanhamento musical de piano.
 - Elabora pequenas sequências de movimento baseadas num tema sugerido pelo professor
 - Resposta espontânea a um determinado estímulo musical
 - Desenvolve histórias infantis, sugeridas pelo professor ou inventadas pelos alunos
 - Utiliza jogos para explorar os movimentos do corpo, como por exemplo: Jogo da estátua, Jogo do espelho, etc.

Técnica de Dança Clássica - TDC

Introdução

Não é necessário possuir conhecimentos anteriores em Dança, para integrar uma turma de Técnica de Dança Clássica - TDC, embora os conteúdos programáticos estejam organizados de forma evolutiva ao longo do crescimento da criança. No entanto, acreditamos que crianças da mesma idade, até aos 12 anos, podem integrar a mesma turma, independentemente do seu nível de conhecimento e prática da atividade. Uma criança sem bases terá de trabalhar mais mas deve ser capaz de fazer as mesmas aprendizagens dos colegas da mesma idade. Só depois de iniciado o trabalho de pontas é que esta situação se altera. Uma criança que nunca fez pontas não poderá integrar uma turma de pontas porque não possui a estrutura física capaz de suportar esse esforço.

Cada aula será de 60 minutos, que se divide nas seguintes fases: aquecimento, desenvolvimento, clímax e relaxamento. Aquecimento: fase inicial, que compreende alguns deslocamentos executados no centro e a sequência de exercícios executados na barra e que tem como principal objectivo aquecer e trabalhar as diferentes partes do corpo para os movimentos que serão solicitados no centro. Desenvolvimento: fase central, com os alunos dispostos por toda a sala (centro), consiste na aprendizagem e treino de ações. Clímax: fase pré-final, que compreende sequências que combinam diferentes skills, utilizando passos de ligação, com os alunos dispostos individualmente ou a pares. Relaxamento: fase final, executada no centro, composta por exercícios de alongamento das várias partes do corpo, que pretende baixar o nível de excitação muscular dos alunos e permite um alongamento dos músculos, desenvolvendo a flexibilidade e evitando a atrofia muscular e a ruptura brusca da atividade física (situação esta que, quando ocorre, pode ser muito prejudicial aos vários aparelhos do organismo).

Pretende-se que o aluno faça um trajeto, primeiro individual, de descoberta do seu corpo e das suas próprias capacidades e limitações, finalizando com um trabalho de grupo, de coordenação e harmonia entre os diferentes elementos da turma.

Aos alunos que atinjam nível para iniciar o trabalho de pontas será proposto mais 30 minutos de aula para reforço do trabalho de pontas.

Objectivos Específicos

- Compreende a noção de corpo:
 - ✚ Mantém o alinhamento da cintura pélvica e escapular;
 - ✚ Mantém a rotação externa dos membros inferiores;
 - ✚ Realiza sequências de movimento sem perder o equilíbrio.

- Domina a terminologia dos elementos da Técnica de Dança Clássica:
 - ✚ Identifica os passos da Técnica de Dança Clássica;
 - ✚ Conhece a forma correta de execução dos passos leccionados;
 - ✚ Utiliza a dinâmica inerente a cada movimento.

- Desenvolve a capacidade física – flexibilidade:
 - ✚ Realiza exercícios para melhorar a amplitude de movimento.

- Desenvolve a capacidade de memorização:
 - ✚ Reproduz a sequência de movimentos após a marcação do professor.

- Utiliza a noção de tempo:
 - ✚ Executa os exercícios de acordo com a estrutura rítmica requerida;
 - ✚ Define ao longo do movimento as acentuações da música;
 - ✚ Executa exercícios com pausas.

- Utiliza o conceito espaço:
 - ✚ Executa os movimentos de acordo com a estrutura espacial requerida;
 - ✚ Mantém a respectiva dinâmica em relação aos outros elementos;
 - ✚ Orienta-se de forma estruturada relativamente ao público.

- Desenvolve o sentido de atuação (capacidade expressivas):
 - ✚ Mostra um bom alinhamento postural;
 - ✚ Utiliza a respiração na execução do movimento;
 - ✚ Apresenta projeção no olhar.

Conteúdos Programáticos*

*Os conteúdos programáticos de cada nível, para cada classe de dança, devem ser solicitados por email ou diretamente na escola. A título de exemplo só se apresentaram os conteúdos programáticos do Nível I da classe Babies.

Técnica de Dança Moderna

Introdução

A dança moderna surge como uma forma de protesto ou rompimento com a cultura clássica e é o resultado de um processo cultural e artístico evolutivo. Depois dum processo de experimentação e inovação, a dança moderna adquiriu uma linguagem própria, embora algumas vezes faça referência aos termos de dança clássica. Martha Graham, José Limon e Merce Cunningham desenvolveram técnicas muito bem estruturadas que são hoje utilizadas em todo o mundo na formação de bailarinos. A dança moderna alcançou maturidade sendo que atualmente existem diversas companhias de dança moderna.

O programa desenvolve-se com base na Técnica Graham. É principal objectivo deste programa a aprendizagem de skills básicos desta técnica, pelo que estes serão apresentados separadamente, de forma a que o aluno possa compreender melhor cada exercício e cada movimento. Os exercícios devem ser na sua maioria curtos e compostos por movimentos que se repetem. Desta forma também se pretende desenvolver a capacidade de memória do aluno.

Cada aula terá a duração de 45 minutos, que se divide nas seguintes fases: aquecimento, desenvolvimento, clímax e relaxamento. Aquecimento: fase inicial, que compreende a sequência de exercícios executados no solo e que tem como principal objectivo aquecer e trabalhar as diferentes partes do corpo para os movimentos que serão solicitados de pé. Desenvolvimento: fase central, com os alunos dispostos por toda a sala (centro), consiste na aprendizagem e treino de ações. Clímax: fase pré-final, que compreende os deslocamentos efectuados na diagonal, individualmente ou a pares. Relaxamento: fase final, executada no centro, composta por exercícios de alongamento das várias partes do corpo, que pretende baixar o nível de excitação muscular dos alunos e permite um alongamento dos músculos, desenvolvendo a flexibilidade e evitando a atrofia muscular e a ruptura brusca da atividade física.

Pretende-se que o aluno faça um trajeto, primeiro individual, de descoberta do seu corpo e das suas próprias capacidades e limitações, finalizando com um trabalho de grupo, de coordenação e harmonia entre os diferentes elementos da turma.

Objectivos Específicos

- Adquire a consciência corporal:
 - ✚ Mantém o alinhamento da cintura pélvica e escapular, com adaptações a novos eixos;
 - ✚ Controla a posição dos membros inferiores paralelos e em rotação externa;
 - ✚ Melhora a agilidade e o equilíbrio;
 - ✚ Compreende a exigência da técnica da “desconstrução” da verticalidade convencional;
 - ✚ Controla o centro de gravidade;
 - ✚ Aprende uma correta utilização do peso das partes do corpo e deste como um todo;
 - ✚ Toma consciência da “liberdade controlada” do movimento;
 - ✚ Conhece a noção de oposição.

- Consciencializa a lógica do movimento:
 - ✚ Compreende o movimento como resultado da relação “ação-reação” entre as partes do corpo e o seu peso.

- Desenvolve a capacidade física:
 - ✚ Realiza exercícios para melhorar a flexibilidade, a força, a resistência e a coordenação.

- Explora diferentes superfícies de contacto.

- Desenvolve a capacidade de memorização.

- Utiliza a noção de tempo:
 - ✚ Executa o exercício com diferentes dinâmicas.

- Utiliza o conceito de espaço:
 - ✚ Experimenta vários níveis espaciais;
 - ✚ Mantém a distância correta em relação aos outros elementos.

- Desenvolve as capacidades expressivas:
 - ✚ Introduce um significado expressivo na execução dos movimentos;
 - ✚ Utiliza a respiração no movimento;
 - ✚ Executa os exercícios com novos focos.

- Compreende a inter-relação das diferentes técnicas de dança aprendidas.

Conclusão

Toda a elaboração deste planejamento foi no sentido de proporcionar às crianças aulas divertidas e didáticas, que as faça aprender com gosto e prazer.

Organizei um conjunto de temáticas que julgo essenciais como a noção das diferentes partes do corpo, as direções, os níveis, as trajetórias, as ações, etc., para que a criança tenha consciência do que é o seu ser no espaço que lhe é próprio e no espaço que partilha com as demais crianças.

A Dança leva-nos a ter uma série de experiências com o corpo que permite desenvolver noções de equilíbrio, de coordenação, mobilidade, desenvolvendo em paralelo capacidades críticas, perceptivas, criativas, estimulando a vontade, a atenção, a imaginação, a confiança, enfim, um desenvolvimento harmonioso, em que se acredita na diferença, porque todos sabem coisas diferentes e de maneiras diferentes, porque são diferentes as suas experiências e os seu recursos.