

# **Orfeão de Leiria Conservatório de Artes**

## **Departamento de Dança**

### **PROGRAMA DA DISCIPLINA DE EXPRESSÃO CRIATIVA**

### **CURSO BÁSICO DE DANÇA**

## Índice

<b>1.</b>	<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Apresentação do Programa</b>	<b>4</b>
2.1.	Finalidades	4
2.2.	Objetivos	4
2.3.	Visão geral dos temas/conteúdos	5
2.4.	Sugestões metodológicas gerais	7
2.5.	Competências a desenvolver	8
2.6.	Avaliação	9
<b>3.</b>	<b>Bibliografia</b>	<b>10</b>

## 1. Introdução

O percurso evolutivo da história da dança, enquanto expressão artística, tem demonstrado como esta linguagem pode reflectir sobre a realidade e vivência sociocultural de uma comunidade. Há, nesta evolução, uma crescente consciência da importância que a sua aprendizagem tem para um mais profundo conhecimento sobre a natureza humana e o seu potencial cognitivo, particularmente na relação do homem com o corpo e todas as competências físicas e imateriais a ele associadas.

Enquanto fonte de conhecimento, a dança correlaciona-se naturalmente com diferenciados saberes, de forma mais imediata com a música e outros domínios artísticos e filosóficos, mas também com matérias do pensamento pragmático como a matemática, a geometria, a geografia e até, de forma mais evidenciada na linguagem contemporânea, com a arquitectura. É na transversalidade da dança que encontramos os fundamentos de um programa que atende às especificações do ensino artístico como abordagem basilar e globalizante para a aprendizagem desta disciplina.

Neste sentido, as orientações curriculares para esta área de estudo assentam no modelo anglo-saxónico e surgem da obra de Rudolf Laban sobre a Dança Educacional.

É através do corpo que a criança explora, decifra, apreende e reage aos estímulos do meio que a envolve. O corpo é, sem dúvida, e sem termos essa percepção, o instrumento primordial para a aprendizagem do mundo. Com os seus cinco sentidos, o indivíduo constrói as suas imagens mentais, visuais, auditivas e tácteis.

A Educação desse mesmo corpo, enquanto instrumento, é o pilar da Dança no seu conceito mais lato e neste sentido a Expressão Criativa investiga a experiência do movimento humano e confere-lhe significado, através dos princípios estudados por Rudolph Laban (professor, bailarino e filósofo da Dança).

A disciplina de Expressão Criativa utiliza o CORPO como instrumento de expressão e comunicação de uma forma lúdica, traduzindo-se num trabalho de sensibilização para as artes e para o mundo que nos rodeia. Trata a descoberta do movimento pessoal, articulado com as regras básicas da dança. O aluno irá encontrar nesta disciplina um espaço de descoberta, e exploração do corpo pelo improvisado e espontaneidade. Irá ser incentivado ou mesmo “espicaçado” para ir mais além na criação de matéria artística de movimento e então, compreender de que é feito essa mesma matéria. Que formas pode conter, que tempos pode usar, que espaço pode ocupar, o que pode transmitir, o que se sente...

Corpo, Espaço, Energia e Relação, são os elementos da Dança estudados nesta disciplina. Corpo, enquanto instrumento capaz de realizar movimento no Espaço – O seu espaço, a sua cinesfera, e o espaço envolvente e que é, partilhável. Corpo, enquanto instrumento que ao se movimentar criativamente, usa uma determinada energia e estabelece uma determinada relação consigo mesmo, com os outros ou com o/os objeto/s que o envolve.

Para um estudante de Dança, esta disciplina é sem dúvida, um veículo muito importante para a sua afirmação enquanto pessoa dançante. Ele irá descobrir de que é feito o movimento, como se decifrasse um alfabeto, e assim, conseguisse criar as suas próprias composições, adquirindo o seu estilo pessoal e por isso único.

## 2. Apresentação do Programa

### 2.1 Finalidades

Partindo dos quatro temas referenciais em que assentam as orientações curriculares para esta área de estudo (corpo, espaço, energia, relação), constitui-se a base para um conhecimento globalizante sobre o movimento humano, as suas potencialidades e os seus limites, proporcionando aos alunos desenvolver as seguintes capacidades:

- Reforçar o gosto pela prática da dança;
- Saber usar os seus corpos eficaz e criativamente;
- Desenvolver a criatividade e a imaginação cinéticas;
- Usar movimento expressivo como meio de comunicação;
- Promover o sentido de autonomia, responsabilidade e atitudes de cooperação e interacção com os restantes elementos que integram o grupo;
- Saber analisar as componentes do movimento forma e a qualidade do movimento;
- Desenvolver uma compreensão estética através da criação de pequenas danças e da apreciação de obras coreográficas apropriadas às suas idades;
- Aprofundar a sua educação musical, plástica e dramática;
- Fomentar a criação e qualificação de novos públicos;
- Desenvolver a sensibilidade e a consciência crítica e autocrítica;
- Assegurar o aperfeiçoamento interpretativo;
- Consciencializar para a dimensão individual e social da dança enquanto expressão artística e cultural;
- Criar condições que visem o prosseguimento de estudos.

### 2.2. Objetivos

A definição dos objectivos deve estar intrinsecamente ligada com a eficácia do processo ensino/aprendizagem, ou seja, devem ir ao encontro das necessidades dos alunos.

- Desenvolver a qualidade de movimento e sua expressividade;
- Desenvolver a consciência de corpo;
- Desenvolver as dinâmicas de movimento;
- Dominar os conceitos espaciais;
- Dominar a relação música/movimento
- Preparar e organizar trabalhos a pares e em grupos
- Desenvolver a noção de estrutura e criação coreográfica
- Desenvolver a capacidade de análise e crítica
- Desenvolver a capacidade de memorização
- Desenvolver as capacidades interpretativas

### 2.3. Visão Geral dos Temas/Conteúdos

Os conteúdos foram elaborados, seguindo um esqueleto curricular (corpo, espaço, energia e relação). Esta organização será abordada de forma recorrente nos vários ciclos, respeitando uma aprendizagem de consolidação de conhecimentos progressivamente mais elaborados e complexos.

Nesta perspectiva de abordagem consideram-se fundamentais as quatro noções amplamente estudadas por Rudolph Laban e que contextualizam o movimento humano, consequentemente, o movimento do bailarino. São elas, a noção de:

**Corpo:** O aluno aprende a reconhecer o seu MAPA – entrar em verdadeiro contacto com a fisicalidade do movimento:

- As partes exteriores do CORPO: cabeça, cara, olhos, maxilares, músculos faciais, pescoço, braços, cotovelos, pulsos, mãos, dedos, peito, abdómen, diafragma, costelas, omoplatas, barriga, cintura, pélvis, ancas, parte superior e inferior da coluna, zona lombar, costas – a zona invisível, pernas, joelhos, tornozelos, calcanhares, pés e dedos.
- As partes interiores do CORPO: o coração, os pulmões, os músculos, os ossos, as articulações.

O aluno descobre as infinitas possibilidades de movimento do CORPO como um todo, que se reflectem em acções como: alongar, dobrar, torcer, inclinar, circular, levantar, sentar, cair, baloiçar, tremer, empurrar, puxar. Experimenta actividades de locomoção como andar, correr, saltitar, saltar, galopar, girar, deslizar, rastejar.

Investigam actividades gestuais para os braços e pernas e aprendem o conceito de “Gesto”, que segundo Laban, é todo o movimento que não se ocupa do seu suporte. O aluno dançante recria na sua própria fisicalidade formas únicas e pessoais de interpretar a matéria de movimento de que é feita a Dança. Conhece ou reconhece o seu corpo e a sua fisicalidade e movimenta-se consciente do seu vocabulário. A ideia central deste trabalho de descoberta, sistematização e vivência de um vocabulário de movimento, é a de deixar os alunos descobrir e explorar, não só a funcionalidade e a eficácia do seu próprio corpo, como a poesia e os sentidos que este pode produzir, na medida em que enquanto o Corpo se movimenta, provoca no ser dançante, emoção ou sentimento.

**Espaço:** Onde pode o corpo dançar? Mesmo quando o corpo está quieto - Experiência de quietude - este ocupa um determinado espaço, através da sua postura ou forma. De igual modo, quando este se movimenta, este descreve um determinado trajecto no espaço através da direcção do movimento. Quais são os caminhos ou percursos desse movimento? De que formas pode o movimento ser executado? Pode ir direito, curvo e contra curvo, angular, zig-zag, ou circular.

Aprende então a destringer as direcções e os níveis do movimento: frente, trás, lados, diagonais, em baixo, num plano médio ou alto. Compreende a noção de espaço pessoal - a sua quinesfera, - e de espaço partilhável. Tudo isto a partir da consciência de que o corpo se move num jogo que articula uma ou mais partes em sistemas de conexões permanentes.

**Energia:** O conhecimento e manipulação de mais este factor, pilar da Dança, transmite ao movimento mais riqueza, sabor expressivo e assim, qualidade. O aluno aprende a reconhecer os factores energéticos do movimento que lhe confere tonalidades sensíveis, nuances de dinâmica de tempo, espaço e fluência. A Dança enche-se de cor, vivacidade, e explora-se o que existe entre a sua luz e sua obscuridade.

A **fluência** do movimento pode ser livre ou controlada. Isto é, podemos saber onde e como iniciar o movimento mas não determinar o seu desfecho. Esta é a qualidade de fluência livre (a qualidade natural das crianças é de movimentação livre, elas partem para o movimento numa sensação de presente sem terem a necessidade de prever o futuro, ou seja, o fim da sequência cinética. Isto já não acontece na adolescência nem na idade adulta, idades em que o corpo antes de se mover prevê o seu percurso e contorno finalizador). No caso de fluência controlada, há um estudo e uma precaução quanto ao início, ao trajecto e ao concluir da frase do movimento, elementos muito importantes na construção coreográfica de frases. O jogo entre estas qualidades deve ser desenvolvido para proporcionar um contacto com os aspectos impulsivos e de impacto do movimento.

O **tempo** é outro factor qualitativo essencial. Os movimentos rápidos, apressados, curtos, súbitos, assim como o movimento mais lento, prolongado e gradual, passando por toda a gama de movimentos ritmados, compassados, impulsivos, de impacto ou acento final, movimentos em acelerando ou em decrescendo de velocidade, assim como o conceito de paragem e suspensão do movimento, constituem as qualidades temporais e dinâmicas. Experiências com frases musicais, a sua pulsação, os seus acentos e padrões rítmicos, devem também ser desenvolvidas. Este factor aponta para a durabilidade do movimento não do ponto de vista quantitativo, mas qualitativo.

O **peso** é outro factor energético a considerar. Trata da firmeza, da força e da leveza, da doçura e delicadeza do movimento. Este factor alerta os alunos para o uso dos seus músculos de forma consciente e subtil.

Neste contexto da expressão qualitativa, o **espaço**, por sua vez, indica aos alunos a possibilidade de vivenciar movimentos directos ou flexíveis e sinuosos que proporcionam um conjunto variado de formas e volumes corporais. Este factor indica não só a sua direcção mensurável, como também noções de orientabilidade, projecção do corpo e construção de formas volumétricas variadíssimas (noções de obliquidade, transversalidade, centralidade, etc.).

**Relação:** De que forma é que o corpo pode estabelecer e criar sistemas de conexões. Poder-se-á fazer um percurso de ligações entre partes do corpo que se associam em diálogos “dançantes”. Por exemplo, um cotovelo que dança com um joelho num percurso curvilíneo. Isto inicia o processo laborioso da aquisição de consciência corporal, associada às relações possíveis que existem entre os vários factores que compõem o domínio da dança, em sistema de progressiva complexidade. Será uma iniciação dos alunos no processo entusiasmante da coreografia.

Outro exemplo poderá ser quando as partes do corpo se relacionam entre si. Vários alunos escolhem diferentes partes do corpo, ou mesmo acções ou intenções coreográficas e relacionam-nas entre si num jogo de pesos diferentes – um aluno dança com o seu corpo que desliza e salta em volta de outro que desempenha uma dança de relações dos seus braços e pernas com uma cadeira da sala de aula. Ambos se movimentam, ora forte ora levemente, formando um dueto de pequenas diversidades.

Outro exemplo ainda será quando três alunos criam três curtas danças que fazem uso livre e improvisado de uma série de objectos colocados à sua disposição – um escadote, um caixote, uma luva de borracha e uma vassoura.

Transversais às noções anteriormente descritas, consideram-se:

**Estrutura Coreográfica:** Como é que a pessoa “dançante”, enquanto ser criativo, pode manipular e organizar os movimentos por si criados, e outros, de forma organizada? A noção de estrutura coreográfica será abordada através dos seus elementos temporais e espaciais.

**Criatividade:** Este elemento será sem dúvida, o denominador comum a todos os conteúdos atrás mencionados. Será o que distingue o aluno – definindo-o como indivíduo pensante, criativo e organizador das suas ideias e movimentos.

#### 2.4. Sugestões metodológicas gerais

Os formatos de apresentação dos elementos de Dança, no âmbito da Expressão Criativa, são diversos. No entanto, transversal a todas elas, é possibilitar um ambiente de participação dinâmica e activa dos alunos. Neste documento mencionam-se dois modelos para a organização da aula de dança criativa. Em ambos, os seguintes momentos estarão presentes:

- Actividade e relaxamento
- Exploração, descoberta, instrução e aperfeiçoamento
- Neste momento, o professor poderá facultar aos seus alunos frases e/ou movimentos que sirvam de base e/ou ferramentas para a exploração pretendida. Para que lhes sirva de base para a descoberta individual de soluções para a componente de movimento que é alvo de estudo.
- Participação, observação e análise.

Os professores são responsáveis por implementar, ou melhor, saber “inventar” um ensino que transporte os seus alunos para os territórios:

- De envolvimento;
- De motivação;
- De entusiasmo;
- De sentido de humor;
- De espírito crítico

A influência do professor no fenómeno da aprendizagem é enorme e deve ser construída a partir da empatia e da qualidade afectiva. O relacionamento interpessoal e de grupo, que a matéria de dança proporciona por si só, são veículos fortes para a formação humana dos alunos. A Dança ajuda a desenvolver as capacidades interventivas dos alunos através de conhecimentos rigorosos sobre as capacidades do corpo, assim como um sentido crítico e analítico que conduz ao sentido da autonomia e presença. É da responsabilidade do professor aproximar fluidamente os seus alunos uns dos outros e a estes aspetos fundamentais.

## 2.5. Competências a Desenvolver

As competências a desenvolver pelos alunos estão directamente relacionadas com os objectivos formulados anteriormente:

### Domínio Artístico:

- Cria uma sensibilidade à estética dos movimentos realizados

### Domínio do corpo:

- Explora o potencial de mobilidade através do trabalho ao nível das áreas, superfícies e articulações
- Combina diferentes acções do corpo

### Controlo do Movimento e sua Energia:

- Aperfeiçoa tecnicamente a execução do seu movimento e do outro
- Manipula conscientemente as diferentes dinâmicas: de tempo, peso, fluência e espaço.

### Domínio do Espaço:

- Manipula conscientemente a projecção e progressão espacial do movimento.
- Desenha, com o corpo, no espaço (formas).

### Domínio do Tempo:

- Manipula as noções de sincronia e oposição; aceleração e desaceleração.

### Domínio da organização do trabalho:

- Integra e explora elementos cénicos (adereços/objectos)

### Domínio da estrutura e da “criação coreográfica” (no âmbito da disciplina de EC)

- Manipula a estrutura temporal simples: cânone, repetição, retrocesso, aceleração/desaceleração, adição
- Manipula a estrutura espacial simples: Transposição
- Integra no seu trabalho diferentes formas coreográficas: solos, duetos e grupo;

### Domínio da análise e da crítica

- Identifica os diferentes componentes da Dança e sua organização



## 2.7. Avaliação

A avaliação é um processo destinado a identificar, delimitar e obter determinadas informações que conduzam à verificação do cumprimento ou não dos objectivos propostos neste programa.

Os critérios de avaliação a implementar devem ser formulados de forma clara e devem ser do conhecimento dos alunos e dos encarregados de educação, se estes forem menores.

A avaliação da disciplina de Expressão Criativa é contínua e obedece às normas legislativas em vigor. Compreende três modalidades: a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

O documento que consta com os critérios de avaliação é analisado e aprovado todos os anos letivo em Conselho Pedagógico (*consultar documento com parâmetros de avaliação*).

### 3. Bibliografia

- Fundação Calouste Gulbenkian, “Dance, Education and Training in Britain”, 1980.
- Gough, Marion, “Knowing Dance – A Guide for Creative Teaching” Dance Books, Cecil Court, London, 1999.
- Lawson, Joan (1988) Ballet Class – Principles and Practise. A&C Black. London
- Meier, W. E Baranek, M. (1973) Recreative Movement in Further Education. Macdonald & Evans. London
- Vitorino, Madalena – Orientações Curriculares 3º Ciclo do Ensino Básico (documento experimental)
- Reforma Educativa. Ensino Básico. Programa do 1º Ciclo (1990). Direcção Geral do ensino básico e secundário
- Démirova, Émilia (1987) Leçons de Danse Classique. Éditions Amphora s.a. Paris
- Lawson, Joan (1988) Ballet Class – Principles and Practise. A&C Black. London
- Alguns (s.d.) Formação Educacional/Didáctica 2 – Elementos de Apoio. Universidade Técnica de Lisboa, ISEF
- Alter, Michael J. (1952) Science of Stretching. Human Kinetics Books Champaign. Illinois
- Allorto, R. (1989) ABC da Música. Edições 70, Lda. Lisboa
- Calais-Germain, Blandine e Lamotte, André (1992) Anatomy of Movement Exercises. Editions Desiris. France
- Challet-Haas, J. (1983) Manuel Pratique de Danse Classique. Éditions Amphora s.a. Paris
- Contursi, Tânia Lúcia Belilaqua (1986) Flexibilidade e Alongamento. Sprint. Rio de Janeiro
- Démirova, Émilia (1987) Leçons de Danse Classique. Éditions Amphora s.a. Paris
- Enoka, Roger M. (1988) Neuromechanical Basis of Kinesiology. Human Kinetics Books. U.S.A.
- Grieg, Valerie (1994) Inside Ballet Technique – Separating Anatomical Fact From Fiction in The Ballet Class. Dance Books. London
- Howse, Justin e Hancock, Shirley (1988) Dance Tecnique and Injury Prevention. A & C Black Publishers Ltd. London
- Lowden, Mary (1989) Dancing to Learn. The Falmer Press. London
- Lawson, Joan (1988) Ballet Class – Principles and Practise. A & C Black. London
- Maletic, Vera (1987) Body – Space \_ Expression. Mouton de Gruyter. Berlin
- Meier, W. E Baranek, M. (1973) Recreative Movement in Further Education. Macdonald & Evans. London

Pieron, M. (1980) Analyse de L'Enseignement des Activités Physiques. Université de Liege

Preston – Dunlop, Valerie (1992) Dance Is a Language Isn't It?. Laban Centre for Movement and Dance. London

Sparger, Célia (1970) Anatomy and Ballet. A & C Black. London

Preston-Dunlop, Valerie (1995) Dance Works. Harwood Academic Publishers. Switzerland