

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Edmar Anacleto Duarte Delgado

julho | 2013



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

EDMAR ANACLETO DUARTE DELGADO
RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM DESPORTO
Guarda, Julho de 2013



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

TRINTA SCHOOL DANCE



EDMAR ANACELTO DUARTE DELGADO
RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM DESPORTO
Guarda, Julho de 2013

Ficha Técnica

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Endereço: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220135; **Fax:** 271220111; **E-mail:** directoresecd@ipg.pt

Docente orientador de estágio: Bernardete Antunes Lourenço Jorge

Telemóvel: 966783880; **E-mail:** bernardete@ipg.pt

Discente: Edmar Anacleto Duarte Delgado

Nº de aluno: 5007097

Telemóvel: 927194319; **E-mail:** edmardelgado89@gmail.com

Instituição de Estágio

Endereço: Trinta School Dance, Rua Doutor Martins das Neves, Lote 2 R/Chão – Direito, 6300 Guarda - Portugal

Telefone: 927432553; **E-mail:** 30schooldance@gmail.com

Web: <http://trintalivedance.blogspot.pt/>

Orientador na Instituição: Joaquim Manuel Ferreira Trinta

E-mail: joaquimtrinta@gmail.com

Duração do Estágio: 39 semanas

Data de Início: 23 de Setembro de 2012

Data de Fim: 12 de Julho de 2013

Agradecimentos

- Agradeço à minha orientadora, a Prof. Bernardete Jorge, por todas as orientações e ajudas em todo o meu percurso académico, mas em especial nesta reta final.
- Aos meus pais, irmãos e todos os familiares pelo incentivo e apoio em todo o meu percurso académico.
- A minha namorada Lúcia Almeida, por todo o apoio, pelas horas de sono perdidos aos sábados por eu ter que levantar cedo para ir para o estágio, entre outras situações.
- Ao meu grande amigo André Goulart que sempre me apoiou e ajudou.
- Ao meu orientador de estágio na Trinta School Dance, professor Joaquim Ferreira.
- Ao meu colega de turma e de estágio, Jonathan Fernandes, por este último ano de vivências, partilhas, experiências e memórias.
- A todas as pessoas da Fundação Augusto Gil, em especial às crianças da turma de três, quatro e cinco anos, pela oportunidade de trabalhar com elas e pelo contributo para a minha formação.
- Aos professores Bernardete Jorge, Carlos Francisco, Natalina Casanova, Jorge Casanova, Nuno Serra, Carolina Vila Chã, Carlos Sacadura e António Albino, por tudo que ao longo destes três anos pude aprender com todos.
- Aos meus colegas que me acompanharam nestes últimos três, com quem partilhei experiências, vivências e memórias.
- A todos que de alguma maneira ou outra contribuíram para que fosse possível terminar mais uma etapa.

Mais uma vez, agradeço a todos que ao longo destes anos me acompanharam, e também às pessoas que neste último ano de estágio convivi praticamente todos os dias.

A todos o meu muito obrigado!

Resumo

Este relatório tem como objetivo a apresentação de todo o desenvolvimento do estágio curricular decorrido no ano letivo 2012/2013. O estágio decorreu em duas instituições, Trinta School Dance e Fundação Augusto Gil. O relatório está dividido em três partes, a primeira, de revisão bibliografia onde é realizado uma recolha de definições, estudos, artigos, livros que abordam o tema dança, a sua importante, na infância, adolescência, fase adulta, e na velhice.

A segunda parte consiste na caracterização da cidade da Guarda, da Trinta School Dance e da Fundação Augusto Gil. A terceira e última parte, é a mais importante e consiste na descrição das atividades que tive um papel ativo nas duas instituições e uma de articulação de conhecimentos, isto é, o relacionamento entre as unidades curriculares e as atividades desenvolvidas.

Durante este período foram realizadas diversas atividades nas duas instituições, todas elas interligadas com a dança. Comemorações do dia da criança, aulas especiais para o dia da árvore, um musical de comemoração do dia da dança, foram algumas dessas atividades.

Palavras Chaves: Dança, Estágio, *Hip Hop*, Trinta School Dance, Fundação Augusto Gil

Índice

Agradecimentos	IV
Resumo	V
Índice de Figuras.....	VIII
Índice de Tabelas	IX
Índice de Anexos.....	X
Lista de Abreviaturas	XI
Introdução.....	1
1. Parte - Revisão Bibliográfica.....	2
1.1. História da Dança	3
1.2. Conceitos	6
1.3. Articulação de Conhecimentos	9
2. Parte - Caracterização do Local de Estágio.....	14
2.1. Guarda	15
2.2. Trinta School Dance – TSD.....	17
2.3 Fundação Augusto Gil - FAGil.....	22
3. Parte - Estágio	23
3.1. Objetivos.....	24
3.2. Atividades Desenvolvidas	27
3.2.1. Trinta School Dance	27
3.2.2. Fundação Augusto Gil	38
Conclusão	40
Bibliografia.....	41
Anexos.....	42

Índice de Figuras

Fig. 1 - Sé Catedral (http://retratosdeportugal.blogspot.pt/2012/11/guarda-se-catedral.html).....	15
Fig. 2 - Distrito da Guarda (http://www.celoricoactiva.serradaestrela.net/mapa1big.jpg)	16
Fig. 3 - Entrada da TSD	17
Fig. 4 - Logotipo da Trinta School Dance.....	17
Fig. 5 - Organograma da 30SD.....	18
Fig. 6 - Sala 1 (TSD).....	19
Fig. 7 - Sala 2 (TSD).....	19
Fig. 8 - Aula de Hip Hop Avançados (Fonte Própria)	21
Fig. 9 - Aula de Ragga, Turma de HipHop Avançados (Fonte Própria).....	21
Fig. 10 - Curso de Dança Contemporânea (Joaquim Trinta)	21
Fig. 11 - Logotipo da Fundação Augusto Gil.....	22
Fig. 12 - Turma de <i>Hip Hop Kids</i> no Musical <i>Friends</i> (<i>Click Criativo</i>).....	26
Fig. 13 - Sala de Aula de Hip Hop Kids e Noivos (Fonte Própria)	26
Fig. 14 - WS de <i>Funky Style</i> com Max Oliveira (<i>Click Criativo</i>).....	33
Fig. 15 - WS de <i>Locking e AfroHouse</i> , com Fabio Jorge e Tarik Chand (<i>Click Criativo</i>)	34
Fig. 16 - WS de <i>Toprock, Afrohouse, Locking</i> , com Gustavo Figueiredo, Carlos Mendes e Ricardo Rosa (Rita Santos).....	34
Fig. 17 - Musical <i>Friends</i> (<i>Click Criativo</i>).....	35
Fig. 20 - Desporto Escolar, 2º Fase (<i>Click Criativo</i>)	32
Fig. 19 - Desporto Escola, 2º Fase (<i>Click Criativo</i>).....	32
Fig. 18 - Desporto Escolar, 2º Fase (<i>Click Criativo</i>)	32
Fig. 21 - Apresentação da TSD no Desporto Escolar (<i>Click Criativo</i>).....	32
Fig. 22 - Iguais e Sem Fronteiras (Fonte própria)	36

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Modalidades existentes na 30SD	18
Tabela 2- Horário da TSD.....	20
Tabela 3 - Horário das Aulas de Dança	31
Tabela 4- Horário do Curso de Verão.....	37
Tabela 5- Fases de Desenvolvimento Cognitivo de Piaget (http://abc-aprenderbrincarcrecer.blogspot.pt/2011/05/desenvolvimento-cognitivo-piaget.html) .	10
Tabela 6 - Modelo de fases sensíveis (adaptado de Martin, 1982).....	12

Índice de Anexos

Anexo A – Ficha de Inscrição da TSD

Anexo D – *Flyers* e Cartazes

Anexo E – Registo Fotográfico

Anexo F - Musical *Friends*

Anexo G – Planificação das Aulas de Dança Contemporânea.

Anexo I – Modelo de Planos de Aula

- Ballet

- *Hip Hop Kids*

- Danças de Salão (Aula de Salsa)

Anexo J – Plano de Estágio

Lista de Abreviaturas

TSD – Trinta School Dance

FAGil – Fundação Augusto Gil

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

TMG – Teatro Municipal da Guarda

WS - *Workshop*

Introdução

O estágio curricular é parte integrante da Licenciatura em Desporto na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda, e inserido no mesmo, neste último ano letivo realizei o meu estágio curricular na Trinta School Dance, uma escola de dança localizada na cidade da Guarda. No início do segundo semestre surgiu a oportunidade de realizar uma atividade complementar numa outra instituição, a Fundação Augusto Gil.

As razões que me levaram a escolher o local, além da minha paixão pela dança, foi a localização. Por ter residência na região autónoma dos Açores, realizar o estágio em outro local era demasiado dispendioso para mim. Havendo esta oportunidade tão perto foi juntar o útil ao agradável. A Fundação Augusto foi uma grande oportunidade porque permitiu-me desenvolver um trabalho diferente daquele que estava a ser desenvolvido na Trinta School Dance.

Ao longo do estágio aprendi muito, enriquecendo e alargando o meu leque de conhecimentos. Fui tentando pôr em prática tudo o que aprendi ao longo dos três anos de licenciatura em Desporto crescendo tanto a nível pessoal como profissional.

Este trabalho encontra-se dividido em três partes e pretendo com ele dar a conhecer o desenvolver do meu estágio curricular. Na primeira parte apresento uma pequena revisão bibliográfica que me parece pertinente para o enquadramento do que se vai desenvolver. Existem conceitos que devem ser entendidos, compreendidos de forma a perceber o conteúdo desenvolvido na terceira parte. Na segunda parte faço uma caracterização do local de estágio e do meio envolvente. Por último dou conhecer o meu estágio com respetivos objetivos e atividades desenvolvidas durante o mesmo e avaliação/reflexão das mesmas.

Espero com isto demonstrar o quão produtivo foi este último ano letivo, demonstrando todo o trabalho desenvolvido que teve por base os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura.

1. Parte - Revisão Bibliográfica

1.1. História da Dança

A dança é uma das mais antigas atividades do homem, e das mais universais que se tem conhecimento no mundo. Não se conhece um único povo ou civilização em que os homens não se tenham dedicado a dança. “A Dança é tão antiga como a própria Humanidade” (Cadernos F.A.O.J, S/D).

Na antiguidade a dança assumia duas formas, dança sacra que estava relacionado com as cerimónias religiosas, e dança profana. No tempo dos Gregos a dança púrica, a dança fálica e a dança jónica eram as mais cultivadas. De seguida temos Roma, em que a dança era espetáculo e apenas os profissionais a podiam praticar (Mendes, 1987).

No Renascimento, caracterizado pela valorização das artes, a dança desenvolveu-se significativamente. No século XIX surge a contradança, a valsa, a polca, a mazurca, etc. No século XX surge o *fox-trot*, o tango, o *one step*, etc (Mendes, 1987) .

Existem quatro grupos de estilos de dança, sendo elas a clássica, em que os movimentos e os passos são elaborados em sistemas ensinados coreograficamente. Temos as danças de salão, que são praticadas em reuniões e *dancing*, as danças modernas, que se libertaram dos princípios rígidos da dança académica e tornou-se na base da dança contemporânea. Para terminar temos a dança rítmica, que valoriza a beleza e destreza dos movimentos (Mendes, 1987).

Na cidade da Guarda a é uma área que não se encontra muito desenvolvida, apesar da existência de alguma escolas de dança, nomeadamente ao nível do ballet. No entanto com o aumento da procura tem vindo aumentar , também a oferta.

Após esta pequena viagem pela história da dança apresentarei alguns benefícios da dança de uma forma geral.

Benefícios da Dança

Tendo a dança como atividade contínua durante a vida os benefícios que dela advém são inúmeros, tanto a nível físico como psicológico. A dança é uma atividade que pode ser desenvolvida em qualquer faixa etária, e seja ela qual for, os benefícios são significativos (Arce e Dácio, 2007).

O ensino da psicomotricidade, quando realizado através do som e do ritmo ajuda os alunos, muito jovens, a desenvolverem a capacidade de interiorizar e aprimorar conceitos topológicos e espaço-temporais, mas não oferece uma atividade expressivo-motora tão grande como a dança, que é construída em conjunto com a música, as suas imagens e a sua emotividade (Prina e Padovan, 1995).

Através da dança consolidam-se e afinam-se “os esquemas motores estáticos e dinâmicos indispensáveis ao controlo do corpo e à organização dos movimentos” (Programas Oficiais, “Educação Motora”).

O exercício físico é essencial para a saúde, mas é necessário trabalhar a saúde mental, emocional e psicológica, e a dança proporciona essa integração entre corpo e mente. A dança apresenta inúmeros benefícios para os praticantes, nos aspetos físicos, emocionais, intelectuais e sociais, contribuindo para a integração e formação de senso crítico em cuidados com a saúde e com o corpo, além de ser um meio educativo de ajudar na promoção da saúde abordando temas transversais como, sexualidade, puberdade, prevenção de doenças e organização psicológica (Santos; Lucarevski; Silva, 2005; Pratt, 2004; Falsarella; Amorim, 2008; Costa; Vieira, 2009, citado por Silva *et al* 2012).

Os elementos presentes na dança, por meio da música, criam experiências que auxiliam na elaboração do pensamento, implicando uma consciência rítmica, recepção auditiva, compreensão intelectual da música, o que leva a um desenvolvimento além das faculdades corporais e mentais, contribuindo para o desenvolvimento integral da personalidade em todos os âmbitos (Escobar, 2005; Gonzalez, 2005).

Um estudo realizado por Silva *et al* (2012), concluiu que a dança trás benefícios sociais, culturais, emocionais, cognitivos e motores de uma forma que favorecem a consciencialização do corpo e do senso crítico, formando um cidadão autónomo, ciente de seus direitos e deveres.

De seguida desenvolverei os seguintes tópicos, dança na criança, dança no adolescente e dança no adulto.

A Dança na Criança

No âmbito da dança, o primeiro encontro com as crianças deve ser através de movimentos amplos, alongamentos e contrações que nos levem a espreguiçar o corpo e a exclamar, ”Olá, bom dia”. Com a brincadeira aparecem as primeiras noções de

equilíbrio e sustentação. É importante realçar que uma criança de quatro anos de idade não tem a capacidade compreender totalmente instruções como “com o seu pé direito introduza um movimento flexionado e, dando-lhe um tempo de espera, salte sobre ele com o outro”. Uma técnica para suprimir de certa forma esta dificuldade é o uso de músicas de forma a recorrer ao gesto que se pretende. É extremamente importantes esquecer, por completo, o adulto que somos, quando se trabalha com crianças tao pequenas, e a alegria dever autêntica para poder servir como base para o trabalho com movimento (Fux, 1983).

Cada criança tem a capacidade de realizar as atividades/gestos/movimentos à sua maneira. Se o que se pretende não for realizado deve-se procurar demonstra-los em nós como se faz, faze-los ver e através da auto-observação atingirem o objetivo pretendido. Elementos como saltos, movimentos no solo, lentos ou rápidos, devem ser acompanhados de um ritmos, e formas diferentes que devem ser sentidos por eles (Fux, 1983).

“A utilização das canções de infância é parte medular no trabalho de conduzir a criança à criação e dá origem ao reconhecimento de si mesma” (Fux, 1983, p.76). Mas não nos devemos prender única e exclusivamente a estas músicas, o folclore de vários países, a música *beat*, dão a criança a capacidade de reconhecimento e de dançar esses sons. Deve-se seguir um único exemplo musical por aula para que este possa ser assimilado na sua totalidade. Quando o nosso grupo de alunos estiver bem estimulado devemos partir para a improvisação. Este é o momento do professor apreciar a imaginação, a individualidade e a assimilação de cada criança (Fux, 1983).

A dança permite a participação interpretativa e criativa, “para além de fazer coordenar, lateralizar, organizar a nível espaço-temporal e, por conseguinte, interiorizar, sem forçar, os mesmos conceitos psicomotores de base, favorecem a socialização através da aplicação de regras e correspondente gratificação” (Prina e Padovan, 1995).

A Dança na Adolescência

A necessidade de expressão é património do ser humano, e na adolescência ao provar novas experiências de desenvolvimento físico-psíquico, o adolescente fecha as suas comportas. A dança permite ao adolescente esquecer-se do seu corpo e faz com que comece a compreende-lo, consciencializando-se do espaço que o rodeia enquanto

procura a sua própria expressão. Em todas as etapas do homem o movimento e a dança formam parte de uma necessidade motriz e espiritual, mas é na adolescência que estas manifestações são sentidas como imprescindíveis. Os ritmos de crescimento físico e psicológico desequilibram a possibilidade de um bom encontro com o corpo. A dança permite o reencontro com esse equilíbrio. O adolescente compreende, nas suas primeiras descobertas que o corpo pode ser utilizado por meio de formas expressivas estimuladas pela palavra ou pela música, e com o tempo o temor de expressar-se é superado pela necessidade de adquirir uma nova linguagem que os atrai (Fux, 1983).

A Dança no Adulto

O adulto quando chega à dança apresenta uma postura própria, vindo de vidas sedentárias, com preconceitos rígidos, com problemas psíquicos e com nostalgias de uma juventude passada que aspira movimentar-se (Fux, 1983). Muitas pessoas, já com idade superior aos quarenta anos, procuram estúdios de dança com o intuito de saber se podem alcançar possibilidades de se comunicar através do movimento de seu corpo. Segundo Fux (1983), “uma pessoa adulta pode integrar-se com o seu corpo para conseguir reconhecer possibilidades insuspeitas que afloram mediante o estímulo da música, da percussão ou da palavra.”

Com o passar do tempo ocorrem transformações que, lentamente, à medida que aceita o seu corpo e sente-se capaz de responder, e vê-se estimulado por movimentos que descobrem energia criadora (Fux, 1983).

1.2. Conceitos

A compreensão de determinados conceitos é muito importante para a compreensão do trabalho que será desenvolvido. Assim, de seguida, apresento os conceitos que me parecem pertinentes para o trabalho:

Dança

A dança, segundo Garaudy (1980, citando Swartz e Silva 1999) “é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com os deuses” (p.168). Ainda citando estes mesmos autores, para Mendes (1987) “a dança é composta por movimentos e gestos, dentro de um ritmo, fator importante e indispensável para que a atividade seja considerada como dança”(p.168), e para Nanni (1995) a dança “é a expressão da harmonia universal em

movimento”(p.168). Segundo Swartz e Silva (1999) “a dança surge como um movimento intrinsecamente ligado a expressão, á criatividade, além de ser uma atividade social, com elementos de imitação e de forma”. Para Mendes (1987) “a dança é, basicamente, movimento, movimento e gestos”(p.169).

Sachs (S/D, citado por Mendes 1987), definiu a dança como um conjunto organizado de movimentos ritmados do corpo sem nenhum aspecto utilitário, ou seja, sem servir para finalidades de trabalho. “Uma arte básica e prioritária em relação a todas as expressões de criatividade humana porque o bailarino usa o próprio corpo para elaborar o produto da sua criação” (p.7).

Podemos afirmar que a dança é uma criação individual ou de grupo, baseada no corpo e em todos os movimentos possíveis do ser humano realizar demonstrando a criatividade do próprio. Com base nas definições apresentadas, na definição de dança existem conceitos que devem estar presentes, tais como, ritmo, criatividade, corpo, expressão, movimento, gestos, harmonia.

Para terminar apresento a definição que parece ser a mais completa, que é, “dança é movimento. Movimento e gestos, a partir da sua ordenação no espaço e dentro do tempo, regulada pelo ritmo interior e pessoal do ser dançante, ou exterior a ele, podendo, querendo ou não, expressar sentimentos e emoções” (Mendes, 1987; p.74).

Baby Dance

A *Baby Dance*, ou Dança Criativa, é “um conceito que visa à interação professor/aluno, onde criam juntos a sua própria forma expressiva e a comunica com o mundo da dança. O professor deve ser além de um educador, um intermediador do processo dança/arte, onde o prazer pelo movimento e pela interação do corpo e da mente se torne evidente, numa tentativa de fazer de um aluno um intérprete do movimento” (Arce e Dácio, 2007)

Hip Hop

Não existe um consenso quando a definição da dança de *hip hop*. Ela é uma fusão de disciplinas de dança de rua e interpretações culturais que captam expressão, atitude, postura, música e elementos do ambiente urbano para torna-lo em *hip hop*. Esta está em constantes mudanças e transformações, redefinindo-se com cada nova geração de dançarinos (Regras e Regulamentos Oficiais do *Hip Hop* Internacional Brasil, S/D).

“A dança *hip hop* refere-se aos estilos de dança sociais ou coreografados relacionados à música e à cultura *hip hop*. Isto incluiu uma grande variedade de estilos, especialmente *breakdance*, *locking* e *popping*, os quais foram desenvolvidos na década de 1970 por afros e latino-americanos. O que diferencia a dança *hip hop* de outros tipos de dança é o *freestyle* e os seus dançarinos frequentemente estarem envolvidos em batalhas - competições de dança formais ou informais. Sessões informais e batalhas de *freestyle* são geralmente realizadas em um *cipher*, um espaço de dança circular que se forma naturalmente quando a dança inicia. Os três elementos - *freestyle*, batalhas e *ciphers* - são os componentes da dança *hip hop*” (http://pt.wikipedia.org/wiki/Dan%C3%A7a_hip_hop).

Ballet

Segundo Rosay (1980), do italiano ballare, que significa bailar ou dançar, foi na Itália, no final do século XV que o ballet surgiu e permanece até hoje entre as mais belas e extraordinárias formas de expressão de sentimentos por meio de movimentos subtis, delicados, graciosos, rápidos, precisos, que envolve composições musicais. O ballet é a base de todas as danças e é uma modalidade em que a disciplina, a postura corporal correta, a força e graciosidade são inculcados nos alunos, entre outras características (Bourcier, 2001, citado por Denardi *et al* 2008).

Danças de Salão

“A dança de salão é uma atividade realizada aos pares onde o cavalheiro envolve a parceira colocando sua mão direita nas costas da dama.” (Fonseca, 2008, citando Volpe *et al*, 1995, p.18). O cavalheiro deve suportar a mão esquerda da parceira, procurando sempre manter o contato corporal. É característica da dança a sintonia entre os parceiros, movimento e música. Os passos são variações do andar associado a voltas. Para dançar é preciso um andar rítmico, postura correta e o deslocamento deve ser executado com elegância e leveza. (Fonseca, 2008, citando Volpe *et al* 1995)

Ritmos Localizados

“Método de condicionamento físico, que visa desenvolver a resistência muscular de um músculo ou de um grupo muscular, tornando-o mais tonificado sem com tudo hipertrofia-lo deixando o corpo mais firme (hipertonia) e resistente a fadiga” (Delgado, S/D).

Dança Contemporânea

A dança contemporânea surgiu nos anos sessenta como uma forma de protesto com a cultura clássica e, após um período de grandes inovações, em 1980 ela começou a definir-se desenvolvendo uma linguagem característica. Partindo do ballet clássico, o contemporâneo modificou as posições bases do ballet, e retirou os sapatos do ballet. No entanto manteve-se a estrutura do ballet, usando as diagonais e das danças em conjunto. Ela procura uma ruptura total com o ballet, deixando de lado a estética, sendo que, o que importa é a transmissão de sentimentos, ideias, conceitos (Assumpção, 2003).

1.3. Articulação de Conhecimentos

Ao longo do período de estágio, em diferentes momentos tive que pôr em prática tudo o que aprendi ao longo da licenciatura, recorrendo a algum material das unidades curriculares que tive desde o primeiro ano, com destaque para a Psicologia do Desenvolvimento, Atividades Gímnicas e Danças, Pedagogia do Desporto e Psicologia do Desporto.

Trabalhar com crianças implica ter alguns cuidados pois as crianças não são todas iguais, mesmo que apresentem a mesma idade. O mesmo cuidado também deve ser aplicado aos adultos, ninguém apresenta as mesmas características e capacidades dos outros. Uma pessoa pode aprender com maior facilidade uma habilidade em relação a outra.

Para trabalhar com crianças devemos saber em que fase de desenvolvimento estão, que capacidades já estão a ser desenvolvidas, que podem ser desenvolvidas e como realizá-las. Nas aulas de *hip hop kids* e na FAGil estes fatores eram muito importantes por se tratar de crianças com idades entre os três anos de idade e cinco anos e crianças dos seis anos aos dez anos na TSD.

Piaget (citado por Borges, 1987) apresenta-nos quatro estádios de desenvolvimento infantil, sendo que cada estádio é definido por diferentes formas de pensamento. A criança deve atravessar cada um dos estádios segundo uma sequência regular, isto é, os estádios de desenvolvimento cognitivo são sequências. Se a criança não for estimulada/motivada no devido momento ela não conseguira superar o atraso no seu desenvolvimento. É necessário que em cada uma a criança experiêncie e tenha tempo para interiorizar de forma a passar para a fase seguinte.

Os estádios de desenvolvimento são quatro, segundo Piaget, o sensório-motor, o pré operatório, das operações concretas e o das operações formais (Tabela 6).

Tabela 1- Fases de Desenvolvimento Cognitivo de Piaget
<http://abc-aprenderbrincarcrecer.blogspot.pt/2011/05/desenvolvimento-cognitivo-piaget.html>

SUMÁRIO DAS FASES DO CONHECIMENTO COGNITIVO DE PIAGET		
Período	Variação aproximada da idade	Principais características
Sensoriomotor	Nascimento – 2 anos	Desenvolvimento da permanência do objecto e capacidades motoras, Pouca ou nenhuma capacidade de representação simbólica
Pré-operatório	2 – 7 anos	Desenvolvimento da linguagem e pensamento simbólico, Egocêntrico, Princípio da conservação (o conhecimento de que a quantidade não está relacionada com a disposição e aparência física dos objectos)
Operações concretas	7 – 12 anos	Desenvolvimento da conservação, Começo do pensamento lógico e ultrapassar algum do egocentrismo, Domínio do conceito de reversibilidade, Dificuldade em entender questões de natureza abstracta ou hipotética
Operações formais	12 – idade adulta	Desenvolvimento do pensamento abstracto, formal e lógico,

Como podemos observar pela tabela 6, os alunos em questão, encontram-se no pré operatório, que ocorre dos dois aos sete anos de idade, sendo que neste período a criança desenvolve a linguagem, muito ligado a função simbólica. O desenvolvimento da atividade simbólica caracteriza-se pelo fato de ela diferenciar o significante do significado. Esta fase é caracterizada pelo egocentrismo, que consiste na incapacidade da ela se colocar no ponto de vista do outro. Outra característica desta fase é a irreversibilidade, isto é, a incapacidade de entender a reversibilidade de certos fenómenos (Borges, 1987).

Durante as aulas na FAGil o meu principal objetivo foi fazer com que as crianças se movimentassem, isto porque durante uma semana, na instituição, além da aula de dança que eu lecionava elas apenas tinham outra aula de expressão físico-motora, e o movimento segundo Bock (1999) é característica essencial no período

sensorio-motor. É através dos movimentos que a criança toma conhecimento do seu próprio corpo e do ambiente que a rodeia.

Além deste principal objetivo, durante as aulas procurava sempre desenvolver a coordenação motora, a lateralidade, apesar das dificuldades, a imitação e a orientação no espaço. Ao longo dos quatro meses que tive na FAGil surgiram vários desafios que considero alcançados com sucesso como já foram referidos anteriormente.

O tempo das aulas na FAGIL era escasso para cada grupo daí a minha maior preocupação era iniciar a aula o mais rápido possível, assim que as crianças entrassem na sala de aula, de forma a maximizar o tempo de empenhamento motor.

Nas primeiras aulas foram logo definidas regras, e para cada regra era utilizado um gesto, por exemplo, se o professor levanta-se a mão direita todos os alunos deviam permanecer em silêncio, e sempre que a músicas começavam a tocar apenas o professor poderia falar, isto para dar instruções.

As aulas obedeciam a um nível hierárquico com progressões pedagógicas que, segundo Nani (1995, citando Camargo 2010) deve respeitar os movimentos naturais, gerar estímulos, desafios e constante motivação. Deve-se procurar desenvolver o conhecimento e a consciencialização das partes do corpo, aprimorando o equilíbrio.

Na TSD o trabalho realizado com as crianças diferia um pouco da FAGil, isto porque os objetivos das aulas eram outros. Nas aulas *hip hop kids* foram ensinados os elementos da cultura *hip hop*, e depois foi trabalhado com maior ênfase o elemento *breakdance*. Com o trabalho deste elemento procurou-se ensinar as bases da dança *hip hop*, desde o *locking*, *popping*, *toprock*, assim como algumas bases da dança house. Nestas aulas os alunos tinham contato com outros estilos de dança, outros ritmos musicais, como por exemplo ritmos brasileiros. Além de procurar criar estas bases neste estilo de dança também procurei a consolidação e coordenação de esquemas motores. A coordenação geral foi um dos aspetos trabalhados, isto porque, segundo Prina e Padovan (1995) “a aprendizagem motora infantil consiste num processo gradual de assimilação natural de novas técnicas com vista a melhoria das capacidades motoras, e durante um movimento intervêm muitas funções e aquisições”. Estas funções apresentadas por Prina e Padovan (1995) são, a individualização dos movimentos a seguir, dando-nos uma ordem na sua sequência, o medir e dirigir o movimento, o

manter o equilíbrio e a identificação das partes do corpo. As aquisições que intervêm na execução de um movimento são a lateralidade e a orientação espaço-temporal.

Crianças com idades compreendidas entre os seis e os dez anos de idade encontram-se numa fase em que já se pode promover o desenvolvimento de algumas capacidades. A capacidade de orientação espacial, a resistência, a capacidade de ritmo, a velocidade são alguns exemplos das capacidades que podemos desenvolver (Tabela 7).

Nas aulas de dança, a capacidade de orientação é muito explorada assim como a capacidade de ritmo. Procurei sempre promover o desenvolvimento das capacidades que estão diretamente interligadas à dança.

Tabela 2 - Modelo de fases sensíveis (adaptado de Martin, 1982)

Idade	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Cap. de aprendizagem motora				■	■	■	■	■		■	■
Cap. de condução e diferenciação				■	■	■	■	■		■	■
Cap. Reação Visual e acústica			■	■	■	■					
Cap. de Orientação espacial		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cap. de ritmo		■	■	■	■	■	■	■			
Cap. de equilíbrio					■	■	■	■			
Resistência		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Força					■	■	■	■	■	■	■
Velocidade		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Nas aulas que eu orientei, o estilo de liderança variou consoante as idades dos alunos. Quando se tratava de crianças recorria a um estilo mais paternalista, isto é, procurava ser amável, cordial, paternal, um autocrático “bom”. Mas não utilizava apenas este estilo, isto porque, segundo Minucci (1995), “é preciso saber ser autocrático, democrático ou permissivo de acordo com a situação é preciso conhecer o subordinado para poder utilizar a liderança compreensivelmente. Nem todas as pessoas expressam o mesmo tipo de comportamento e cada tipo de comportamento ou situação concomitantemente se exercerá determinada tipo de liderança.”

As aulas a adultos foram as aulas onde encontrei menos dificuldades em orientar. Quando falo em dificuldades refiro-me ao fato de não ter que explicar mais do que uma vez o que pretendia, não ter que estar sistematicamente a corrigir a postura na execução dos passos, entre outros aspetos, o que não acontecia com as crianças tanto na TSD como na FAGil,

Quando me encontrava perante o adulto, o estilo que eu utilizava era mais democrático, isto é, tudo era debatido mas quem decidia era eu. Este estilo foi utilizado mais nas aulas dos noivos. Ensinava uma sequência de exercícios/passos e pedia opinião dos intervenientes quando a capacidade de executar os mesmos e se houvesse dificuldades tentaria modificar o passo ou retirá-lo. Era importante mantê-los motivados porque isso facilitar-me-ia o ensino.

Outro aspeto muito importante a considerar é a linguagem. Não posso dirigir-me a um adulto da mesma forma que dirijo-me a uma criança, a linguagem, os gestos, a tom de voz, o posicionamento em relação a eles, são todos fatores a serem adaptados ao tipo de alunos.

Seja qual for o estilo de liderança desenvolvido pelo líder, deve sempre estar certo que o seu dever é desenvolver os liderados e conduzi-los ao cumprimento da tarefa. “O que deve ser evidente é que a seleção do estilo adequado depende da natureza do problema, da situação, como também dos indivíduos” (Luck, 2002)

2. Parte - Caracterização do Local de Estágio

2.1. Guarda

A Guarda, desde os seus primórdios, foi habitado por diferentes povos lusitanos, dos quais Igaeditani's, Lancienses Oppidani e os Transcudani. Durante dois séculos estes povos, unidos, lutaram contra a romanização.

O nome, Guarda, deriva de um castro sobranceiro ao Rio Mondego, o Castro de Tintinholho, identificado como a Ward visigótica. Apesar das origens da cidade perderem-se no tempo, todos os povos que aqui permaneceram tinham um objetivo em comum, defesa e vigilância. Foi com a construção da linha férrea que a cidade deixou de estar unicamente confinada as muralhas da cidade para se expandir.

Conhecida como cidade dos cinco F's, forte, farta, fria, fiel e formosa, a Guarda situa-se a 1056m de altitude o que a faz dela a cidade mais alta de Portugal. Cidade, sede de concelho e capital do distrito, em 2011, apresentava 42541 habitantes, e o distrito 173831 habitantes. O natural ou habitante da Guarda denomina-se egitaniense, e o distrito faz parte da província da Beira Alta e é limitada a norte pelo distrito de Bragança, a sul pelo de castelo Branco, a oeste pelos de Viseu e Coimbra e a leste por Espanha. Todo o território do distrito é muito montanhoso, formado por elevações de diversas altitudes. Além do terreno montanhoso é também atravessado por diversos rios, sendo o mais importante o Douro, e os afluentes da sua marguem esquerda, Águeda, Aguiar, Coa, Teja, Torto e Távora, e também pelos rios Mondego, Zêzere que têm o seu início na região (<http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=577&Action=seccao>).



Fig. 1 - Sé Catedral (<http://retratosdeportugal.blogspot.pt/2012/11/guarda-se-catedral.html>)

2.2. Trinta School Dance – TSD

Fundada em 2008, por Joaquim Manuel Trinta Ferreira, gestor e professor com maior carga horária, 30SD localiza-se na cidade da Guarda e centra-se essencialmente em atividades infanto-juvenis, como escolas, ATL's e outras instalações nesta faixa etária, procurando neste ultimo ano letivo atrair um público mais adulto. É uma escola de dança que procura preparar, todos os interessados, nas várias modalidades que dispõe, *Hip Hop* (dividido entre os níveis *Kids*, Intermédios e Grandes), Ballet Moderno (nível de iniciação, e preparação), Jazz Musical, Danças de Salão, Projeto Noivos, e Projeto Conservatório, e ainda *workshops* e musicais.



Fig. 4 - Logotipo da Trinta School Dance (Dsgn by Vera Marques)



Fig. 3 - Entrada da TSD

Modalidades

A TSD é uma escola que se demarca pela diversidade (Tabela 1.). Apesar de o *Hip Hop* ser a modalidade forte da escola não deixamos de encontrar outras modalidades de dança. Para os mais pequenos há as aulas de *Baby Dance* e de *Hip Hop Kidz*, para adolescente e adultos há *Hip Hop* e Danças de Salão, para quem ambiciosa formar-se em dança existe e o projeto conservatório que prepara os alunos para os pré-requisitos de Ensino Superior – Curso de Dança.

Tabela 3 - Modalidades existentes na 30SD

Baby Dance (Dança Criativa)	Ritmos Localizados
<i>Hip Hop</i>	Projeto Noivos
Ballet Nível I - Iniciação	<i>Workshops</i>
Ballet Nível II - Progressão	Musical
Danças de Salão	<i>Hip Hop Kids</i>
Projeto Conservatório

De seguida faço uma pequena apresentação da instituição, onde apresento os protocolos assinados pela escola, o organograma da mesma (fig.5) bem os recursos humanos, materiais e financeiros.

Protocolos

No decorrer deste ano letivo foram estabelecidos vários protocolos com outras instituições da cidade da Guarda, nomeadamente com Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca (Outeiro de S. Miguel), *FFitness Woman* da Guarda e *Click Criativo* (fotografia e vídeo).

Organograma

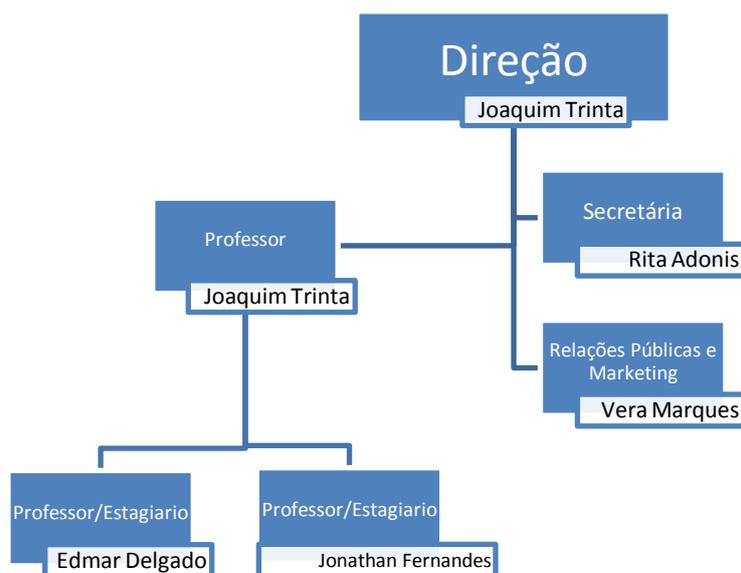


Fig. 5 - Organograma da 30SD

Recurso Humanos

Fazem parte da escola os seguintes elementos:

- Joaquim Trinta (tutor, diretor da instituição e professor de *hip hop*, ballet)
- Rita Adonis (Secretária)
- Edmar Delgado (Estagiário)
- Jonathan Fernandes (Estagiário)
- Vera Marques (Relações Públicas e Marketing)

Recursos Materiais

Do material existente na escola consta o seguinte:

- Inventário Administrativo (Documentação da Escola)
- Duas salas, sendo uma mais adaptada para o ballet (com espelhos)
- Tapetes de Fitness
- Documento Orientador – Projeto Conservatório



Fig. 7 - Sala 2 (TSD)



Fig. 6 - Sala 1 (TSD)

Recursos Financeiros

- Pagamentos das mensalidades dos alunos
- *Workshops*
- Musical
- Valsa de Finalistas
- Noivos

Horário da Escola

Na tabela abaixo apresentada, podemos observar o horário em que as diferentes modalidades funcionam. No entanto este horário foi sofrendo algumas alterações ao longo do ano.

Tabela 4- Horário da TSD

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado		
11h00/11h30						<i>Hip Hop</i>		
11h30/12h00						Kidz 1h, S.2		
12h00/12h30						<i>Hip Hop</i>		
12h30/13h00						Avançado, 1h S.1 Desporto Escolar ⁷		
.....		
17h00/17h30	Projeto	Ballet S.1, 1h Ritmos Localizados S.1, 1h ¹	Projeto Conservatório, 2h, S.1	Baby Dance, 45min, S.2	<i>Hip Hop</i> Avançado* ⁶ , 1h S.1			
17h30/18h00	Conservatório,							
18h00/18h30	1h: <i>Hip Hop</i>							
18h30/19h00	Avançado 2h					<i>Hip Hop</i> Kids, S. ²³	<i>Hip Hop</i> , 1h, S.1 ⁵	Ballet Nível I e II, S.2 e S1
19h00/19h30						Noivos II ²	Noivos I ⁴ S.2	
19h30/20h00								
20h00/20h30								

Como é possível observar pelo horário, existem aulas que decorrem no mesmo horário, e isto é possível pois existem duas salas na TSD. Ao longo do ano algumas aulas foram canceladas, umas por desistência dos alunos outros devido a protocolos realizados. De seguido passo a explicar o horário.

- A aula de ritmos localizados foi cancelado devido ao protocolo com o ginásio *FFitness* e nesse horário passou a haver aulas dos noivos.
- A aula de Noivos I foi a primeira a ser lecionado sendo que teve início no dia 5 de janeiro e acabou no dia 4 de julho de 2013.

- A aula de Noivos II iniciou apenas depois, dia 19 de Março e vai-se prolongar até o mês outubro de 2013.
- A aula de projeto conservatório coincidia com meia hora do *hip hop* kids, sendo que, como era responsável por esta aula, sai meia hora antes da aula de conservatório para dar a aula aos *kids*.
- A aula dos *Baby Dance*, inicialmente era das 17h30 as 18h30 e depois passou a ser das 18h30 as 19h15.
- A Aula de *hip hop* de sexta-feira depois foi cancelada devido a indisponibilidade dos alunos comparecerem nesse dia da semana.
- O desporto escolar apenas teve início em Janeiro. Estes alunos realizavam a aula de *hip hop* avançado e de seguida, das 12h00 as 13h00 trabalhavam na coreografia para apresentar no desporto escolar. O objetivo de realizarem a aula com as alunas da escola era ganhar ritmo e trabalharem com alunas com outro ritmo de forma a motiva-las.



Fig. 10 - Curso de Dança Contemporânea (Joaquim Trinta)



Fig. 8 - Aula de Hip Hop Avançados (Fonte Própria)



Fig. 9 - Aula de Ragga, Turma de HipHop Avançados (Fonte Própria)

2.3 Fundação Augusto Gil - FAGil

No início do segundo semestre um colega meu realizou o programa Erasmus, e como estaria ausente durante esse período surgiu a oportunidade de lecionar na FAGil. A FAGil fica situado na avenida Alexandre herculano, na cidade Guarda, é um dos melhores exemplos de como a solidariedade social pode ser exercida, para apoiar crianças dos quatro meses até 6 anos, pessoas com necessidades educativas especiais e pessoas idosas a desenvolver iniciativas inovadoras.

Uma instituição de solidariedade social, particular, iniciou a sua atividade em janeiro de 1987. Abrange as seguintes valências:

- Creche
- Pré-escolar
- A.T.L
- Lar Residencial para Deficientes
- Residência Sénior (3º idade)



Fig. 11 - Logotipo da Fundação Augusto Gil (www.fagil.org)

As aulas na FAGil decorriam na sala do centro de estudo, uma sala onde é realizado apoio escolar em horário pós aulas nas escolas. Como já foi afirmado as salas estavam divididas por idade e havia três turmas.

3. Parte - Estágio

3.1. Objetivos

Os objetivos, resultado desejado ou que se pretendam alcançar, devem ser formulados de forma realística, mensuráveis, alcançáveis e num determinado período de tempo.

Gerais

Os meus objetivos gerais foram os seguintes:

- Pôr em prática tudo aquilo que aprendi ao longo da Licenciatura em Desporto, mas em particular os aspetos relacionados com a saúde, bem-estar e qualidade de vida.
- Conhecer os vários estilos de dança;
- Promover a atividade física em crianças, através da dança.

Específicos

Os meus objetivos específicos passavam por numa fase inicial:

- Observar os profissionais lecionando as aulas;
- Ajudar os alunos da escola a desenvolverem as suas capacidades nas diferentes aulas lecionadas, a nível de autonomia e autoestima;
- Dar feedbacks de forma a promover a evolução na realização das atividades;
- Evoluir como instrutor/professor;
- Ser capaz de lecionar uma aula de forma autónoma.

3.2. Horário

Segue-se o horário de estágio desenvolvido ao longo do ano letivo.

Tabela 5 - Horário de Estágio

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado
11h00/11h30						Hip Hop Kidz 1h, S.2
11h30/12h00						
12h00/12h30						
12h30/13h00						Hip Hop Avançado, 1h S.1 Desporto Escolar*
13h00/13h30						
13h30/14h00						
14h00/14h30						
14:30/15:00				Turma de 5 anos		
15:00/15h30				Turma de 3 anos		
15:30/16h00				Turma de 4 anos		
16h00/16h30						
16h30/17h00						
17h00/17h30						
17h30/18h00	Projeto	Ballet S1/2	Projeto Conservatório, 2h, S.1	Hip Hop S.1		
18h00/18h30	Conservatório					
18h30/19h00	Hip	Noivos II	Hip Hop Kids, 1h S.2		Ballet* S.1/2	
19h00/19h30	Hop					
19h30/20h00	Danças					
20h00/20h30	de Salão		Noivos I S.2			

Durante o período de estágio o meu horário variou, sendo que inicialmente (primeiro semestre) não tinha aulas das 14h00 as 16h00 na quinta-feira, isto porque ainda não tinha ido para a FAGil. De realçar que este horário é relativo apenas as aulas que eu orientava.

Nas aulas de projeto conservatório desempenhava o papel de aluno, ou seja, trabalhava como os alunos que faziam parte do projeto e as outras aulas eu lecionava. Das aulas de ballet que lecionei, numa primeira fase foi com base nos planos do orientador, sendo que já no final de estágio consegui orientar as aulas com base nos meus planos.



Fig. 12 - Turma de Hip Hop Kids no Musical Friends (Click Criativo)



Fig. 13 - Sala de Aula de Hip Hop Kids e Noivos (Fonte Própria)

3.2. Atividades Desenvolvidas

Ao longo do período do estágio foram desenvolvidas várias atividades na TSD e na FAGil. Além das aulas de dança que lecionei semanalmente também participei de *workshops*, espetáculos de dança e um curso de dança contemporânea. De seguida serão descritas as atividades desenvolvidas nestas duas entidades.

3.4.1. Trinta School Dance

O estágio curricular na TSD iniciou-se no dia vinte e quatro de setembro de dois mil e doze, e num período inicial de dois meses estive em fase de observação, onde também, realizava as aulas como aluno.

Aulas de *hip hop* à turma dos intermédios, aulas de *hip hop kidz*, *baby dance* e *ballet* foram as observadas. Durante esse período compreendi como eram lecionadas as aulas, quais os métodos de ensino utilizado pelo professor, os estilos de liderança, como eram planeadas as aulas e qual a sequência que estas seguiam.

As aulas de *hip hop*, à turma dos intermédios e *kidz*, eram das aulas que inicialmente mais despertaram o meu interesse devido ao estilo de dança e o género musical utilizado nas mesmas. Enquanto aluno, e com base na minha observação, consegui chegar a algumas conclusões sobre as duas turmas, entendi quais os aspetos onde os alunos apresentavam maiores dificuldades.

As aulas de *ballet* foram as aulas mais difíceis com que me deparei, tanto a nível físico como psicológico. O *ballet* requer muito rigor, esforço, treino intensivo dos diferentes passos que são lecionados de forma a poder realizá-los na perfeição. Assim como no *hip hop*, ao participar destas aulas fui percebendo quais as maiores dificuldades das alunas e que aspetos deveriam ser treinados com maior dedicação.

A aula do *baby dance* foi para mim a aula que mais me marcou. Trabalhar com crianças nesta faixa etária foi a melhor experiência que me aconteceu durante o estágio curricular. As que observei eram sempre divertidas, mas com objetivos. O importante era elas se divertirem durante os quarente e cinco minutos que estavam na escola. De todas as modalidades esta era a que ansiava por lecionar mas também tinha algum nervosismo.

Durante este período de observação comecei a levantar algumas questões sobre a minha capacidade em liderar esses alunos, pois era isso que eu seria, quando começasse a lecionar, um líder. Com o tempo, algumas pesquisas, com recursos a alguns exercícios realizados nas aulas de Desporto no IPG, principalmente a unidade curricular de atividades gímnicas e danças e a algum material didático superei essas dificuldades.

Durante este período tive a oportunidade de lecionar todas as aulas existentes na escola, umas com planeamentos realizados por mim e outros que eram com base nos planos do orientador, como por exemplo o ballet. Nesta modalidade sentia algumas dificuldades no início já que era algo de novo para mim, mesmo tendo abordado o ballet na unidade curricular de atividades gímnicas e danças.

Atividades Contínuas

Ao longo do ano foram desenvolvidos várias atividades sendo umas de caráter contínuo e outras de caráter pontual. De seguida passo a apresentas as atividades de caráter contínuo.

***Baby Dance* (Dança Criativa)**

As aulas de *baby dance* ficaram a cargo do meu colega Jonathan Fernandes, e durante todo o período de estágio lecionei essa aula uma única vez. Foi uma aula diferente porque eram crianças com idades compreendidas entre os três e os cinco anos.

Hip Hop e Hip Hop Kids

O *Hip Hop* foi a modalidade que mais ansiava em lecionar. O meu gosto por este estilo de dança sempre foi grande. O estágio revelou-se uma oportunidade para mim, para desenvolver as minhas capacidades e também para ajudar os alunos da TSD a alcançar os seus objetivos. Depois do período de observação fiquei responsável pela turma de *hip hop kidz*, mas de realçar sempre que necessário lecionava também a aula de *hip hop* avançado.

Ballet

O ballet foi o maior desafio com que me deparei durante todo o período de estágio. Por achar que não apresentava as competências necessárias para lecionar essas aulas decidi realizar algumas pesquisas, estudar um pouco mais sobre a modalidade e entender como se deve trabalhar essa modalidade. A partir daí fui capaz de planear aulas e orientá-las. O ballet foi o meu maior desafio mas também foi a minha maior

conquista, pois agora sinto-me capaz de orientar uma aula, ainda que seja mais para o nível de iniciados.

Na fase final do estágio, as aulas de ballet, de sexta-feira, eram lecionadas quase sempre por mim, isto devido ao acumular de trabalhos, como por exemplo o musical, a apresentação na Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca, que decorreram à sexta-feira.

Danças de Salão

As danças de salão foi um projeto que teve muita dificuldade em assumir-se ao longo do ano letivo. Por duas vezes, tentou-se abrir esta aula, recorrendo-se a aulas abertas e demonstrações, mas a população não se mostrou muito recetiva para estas aulas. Sendo eu o responsável por esta aula e é com muita pena que este projeto não tenha tido o desenvolvimento desejado.

Projeto Conservatório

O projeto conservatório é um projeto que tem como objetivo preparar os alunos para o Ensino Superior – Escola de Dança. Este projeto arrancou com sete alunos, incluindo eu e o meu colega de estágio. As aulas decorriam duas vezes por semana de acordo com plano de trabalho previsto para o efeito.

Os alunos deste projeto numa fase inicial mostraram muita dedicação, mas com o passar do tempo o número de ausências e a falta aos trabalhos foram aumentando, tendo como consequência o encerramento do projeto.

Projeto Noivos

O projeto noivos era um projeto muito interessante. O objetivo era proporcionar a futuras casais a oportunidade de, num dia tão especial, apresentarem uma coreografia à escolha. Este foi um projeto em que estive diretamente ligado. Fiquei responsável por orientar as aulas a dois casais de noivos. À terça-feira, entre as 19h00 e as 20h00 tinha uns noivos (Noivos II, no horário) e a quarta, entre as 19h30 e as 20h30 tinha outros (Noivos I, no horário).

O trabalho com estes noivos desenrolou-se da mesma forma. Numa fase inicial procurei desenvolver o ritmo, a lateralidade (devido às dificuldades que apresentavam, em particular os homens), fazer com que sentissem à vontade com a dança deixando de parte estereótipos, e procurar criar o gosto pela dança.

Nas primeiras aulas ensinei os passos básicos de salsa, *kizomba*, *jive*, *chachachá*, valsa vienense, valsa americana e bachata, de acordo com os objetivos mencionados anteriormente. Após esta primeira fase comecei a trabalhar o que eles pretendiam, uma coreografia para o casamento. Os Noivos I desejavam apenas uma coreografia de valsa, sendo que inicialmente tinham como preferência valsa vienense mas, após algumas aulas de valsa americana decidiram optar por este estilo. As aulas destes noivos terminaram no dia 3 de Julho de 2013, sendo o casamento dia 20 de julho, e para o qual fui convidado como forma de agradecimento por todo o trabalho realizado.

Os noivos II iniciaram as aulas mais tarde, e optei pelo mesmo método de trabalho. Um trabalho inicial de adaptação, de desenvolvimento de ritmo e outras capacidades. Estes noivos para mim foram um maior desafio devido a dificuldade do homem em apresentar os passos e executá-los no ritmo certo.

Estes noivos chegaram com dois objetivos, aprender uma coreografia de salsa e uma de valsa. A coreografia de salsa foi baseada no filme *Dirty Dancing* indo de encontro aos gostos pessoais dos noivos. Após algumas aulas de valsa, também optaram pela valsa americana devido a facilidade na execução dos passos comparativamente com a valsa vienense.

Ritmos Localizados

A aula de ritmos localizados foi lecionada por um antigo colega nosso, também licenciado em Desporto pelo IPG, Luís Ferreira. Esta aula foi cancelada devido ao protocolo com o ginásio *FFitness Woman* da Guarda. Devido a esse fato só tive oportunidade de participar nesta aula como aluno, aula essa que era um dos meus principais objetivos pois pretendo alargar os meus estudos/conhecimentos nessa área.

Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca (Outeiro de S. Miguel)

Foi estabelecido um protocolo em março/abril com a Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca (Outeiro de S. Miguel). Os professores responsáveis pelas aulas no Outeiro era o meu orientador e o meu colega Jonathan, sendo que eu nunca orientei nenhuma aula nesta instituição.

A minha função neste protocolo foi mais de encontro à parte administrativa do que na lecionação das aulas. Além das aulas que decorreram até o final do ano letivo, a TSD foi convidada para participar no Sarau de Desporto que ocorreu nesta escola.

Tabela 6 - Horário das Aulas de Dança

Hora	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
16h00	7/8/9 Ano - Trinta		
	Creche - Jonathan		
17h00	2/3 Ano - Trinta	1 anos - Trinta	4/5/6 ano - Trinta

Desporto Escolar

A TSD teve o gosto em ajudar as alunas da Escola Secundária da Sé na elaboração de duas coreografias para o Desporto Escolar. Este trabalho com estas alunas decorreu de janeiro a maio.

Na primeira fase da competição, dia 29 de janeiro, ficaram classificadas em terceiro lugar, isto com um mês de trabalho. Depois desta fase e já com mais tempo de treino, as coreografias foram reformuladas e trabalhadas. De forma a perceber qual seria a reação das alunas na próxima fase, marcámos uma apresentação no Colégio da Sagrada Família no dia 2 de março que correu da melhor forma. Dia 8 de março decorreu a segunda fase do Desporto Escolar aqui na Guarda, no TMG onde foram sagradas campeãs distritais (fig. 18, 19 e 20). Dia 11 de maio no campeonato regional, em Aveiro, obtiveram o quarto lugar tendo sido muito gratificante já que era a primeira vez que competiam nesta modalidade e a maior parte das alunas não tinha quaisquer vivências na área da dança.

Ainda inserido no Desporto Escolar, no dia 8 de março, a TSD foi convidada para apresentar uma coreografia de dança no intervalo, enquanto os júris decidiam o vencedor da competição. Nesta coreografia tive um papel ativo já que participei na mesma com as alunas da escola (fig.21).



Fig. 16 - Desporto Escolar, 2º Fase (Click Criativo)



Fig. 15 - Desporto Escola, 2º Fase (Click Criativo)



Fig. 14 - Desporto Escolar, 2º Fase (Click Criativo)



Fig. 17 - Apresentação da TSD no Desporto Escolar (Click Criativo)

Atividades Pontuais

As atividades que serão desenvolvidos agora são de caráter pontual.

Workshops

A TSD procura proporcionar aos seus alunos experiências nos diferentes estilos do *hip hop*. Assim, com base nesta política, realizaram-se três WS de danças. O primeiro WS surgiu da necessidade de proporcionar aos alunos da escola e todos os interessados a oportunidade de experienciar novos estilos inseridos no *hip hop*. O segundo WS surgiu do convite da escola a dois elementos dos *Beatmonkeys Crew*, Tarik Chand e Fábio Jorge. Com este WS pretendiam que as alunas da escola tivessem o conhecimento do nível da dança na cidade de Lisboa. O terceiro, e último WS, esteve inserido na comemoração do dia da dança que decorreu no dia 24 de Maio, onde também decorreu o musical.

- *Funky Style e Bboyng*, com Max Oliveira dos Momentm Crew



Fig. 18 - WS de *Funky Style* com Max Oliveira (*Click Criativo*)

- *Locking, Popping* e *AfroHouse*, com *Tarik Chand* e *Fabio Jorge*, dos *Beatmonkeyz Crew*



Fig. 19 - WS de *Locking e AfroHouse*, com *Fabio Jorge* e *Tarik Chand* (Click Criativo)

- *Toprock, Afrohouse, Locking*, com *Gustavo Figueiredo, Carlos Mendes* e *Ricardo Rosa*, dos *Beatmonkeyz Crew*



Fig. 20 - WS de *Toprock, Afrohouse, Locking*, com *Gustavo Figueiredo, Carlos Mendes* e *Ricardo Rosa* (Rita Santos)

Foram três WS muito produtivos tendo adquirido novos conhecimentos e bases de trabalho que consegui aplicar nas minhas aulas de hip hop.

Musical – *Friend's*

O Musical *Friends* foi o culminar de um ano de muito trabalho, esforço e dedicação. Esteve inserido nas comemorações do dia da dança, dia 29 de Abril. Inicialmente o musical era para decorrer no fim-de-semana de 27 e 28 de Abril, mas como durante esse período iriam decorrer outros eventos no país não poderíamos contar com os convidados pretendidos. Assim decidiu-se adiar a data para 24 de Maio e pudemos contar um vasto leque de convidados, destacando o grupo de dança de renome nacional e internacional *Beatmonkeyz Crew*.

Para este musical fiquei responsável pela criação de duas coreografias para as alunas do *hip hop kids* apresentarem. Decidi então criar uma coreografia mais ligada ao ritmo do *hip hop* onde as alunas apresentariam um trabalho diferente do que aconteceu nos anos anteriores, e outra coreografia com ritmos mais animados, ritmos brasileiros, músicas infantis mais conhecidas, seguindo esta coreografia a linha dos musicais anteriores.

Um mês antes do musical decidimos aumentar a carga horária de modo a preparar da melhor forma o espetáculo e também para compensar as alunas que não iriam participar no evento. Não só desenvolvi essas duas coreografias para o musical como também ajudei na venda de bilhetes, na distribuição de cartazes pela cidade, na elaboração do cenário, que foi inteiramente idealizado por nós.

O musical foi um evento muito bem conseguido e ficou a promessa de no próximo ano realizar outro evento do mesmo nível ou melhor.



Fig. 21 - Musical Friends (Click Criativo)

IV Encontro SOL

No dia 13 de outubro tivemos o prazer de lecionar uma aula no centro comercial Vivaci, pelas 18horas e 15 minutos, inserido no IV Encontro SOL (Encontro de Solidariedade do Concelho da Guarda). Participei ativamente nas coreografias.

Valsa Finalistas

A TSD foi selecionada pelas duas escolas secundária da cidade da Guarda, ESSAG e Sé, para coreografar as Valsas para apresentação no baile de finalistas. Este projeto teve início em Dezembro e durou até Abril para a ESAAG e ate Maio para a Sé.

A minha função nesta atividade foi de apoio e assistência nos ensaios.

Iguais e Sem Fronteiras

No dia 27 de outubro surgiu uma nova oportunidade de realizar uma atividade fora da escola, denominada de Iguais e Sem Fronteiras, onde realizamos uma caminhada e depois foi lecionada uma pequena aula de dança a pessoas com necessidades educativas especiais pertencentes à instituição ADMEstrela.



Fig. 22 - Iguais e Sem Fronteiras (Fonte própria)

Feira dos Jovens Criadores

No dia 23 de junho a TSD foi convidada para participar na Feira dos Jovens Criadores, que decorreu na cidade da Guarda.

Delux-E Trends'13

A TSD foi convidada para participar na primeira edição do *Delux-e Trends* que decorreu na cidade de Pinhel, distrito da Guarda, evento esse que tinha como lema, um espaço, cinco conceitos, uma causa. Causa, esse fator mais importante, que consistia na recolha de bens essenciais para a instituição ADM Estrela, CAO e Residência Léa Nobre – Pinhel.

Neste evento foi apresentada uma coreografia na qual também participei.

Curso de Verão

O curso de verão foi um projeto idealizado pelo meu orientador, o meu colega Jonathan Fernandes e a minha pessoa. O nosso objetivo com este curso foi proporcionar a todos os amantes da dança, mas também as nossas alunas, duas semanas dedicadas inteiramente à dança, com WS e ateliês de vários estilos de dança com a nossa orientação.

O nosso objetivo inicial era conseguir atrair um número significativo de participantes, e devido a falta de inscrições a primeira semana foi cancelada. Após a confirmação por parte de alguns alunos, conseguimos arrancar com a segunda semana. Como havia sido planeado as aulas decorreriam de segunda a sexta-feira, entre as 10h00 e as 17h00, com um intervalo para o almoço das 12h30 as 14h00.

Durante esta semana os participantes tiveram aulas de *Afrohouse*, *Locking*, Rimos Latinos, Saúde e Bem-estar, entre outras (Tabela 3. Durante esta semana fiquei responsável pelas aulas de *afrohouse* e de ritmos latinos e auxiliei o meu colega Jonathan na aula de condição física.

Tabela 7- Horário do Curso de Verão

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10:00h 11:30h	Apresentação	Ritmos Brasileiro	Contemporâneo	Condição física (Popis)	Ritmos Latinos
11:30h 13:00h	Documentário	Aula Temática (vídeo)			Contemporâneo
13:00h 14:00h	Expressão Dramática		Almoço	Almoço	Almoço
14:00h 15:30h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
15:30h 17:00h	Afro House	Dança Teatral	Bem-estar e Saúde	Workshop	Hip Hop
	NewStyle	Popping	Bboying		Lanche convívio

O curso de verão teve um total de cinco participantes, um do sexo masculino com nove anos de idade, e quatro do sexo feminino com dez, treze, catorze e vinte anos respetivamente. O balanço desta atividade é muito positivo com base nos feedbacks dos alunos. Financeiramente a atividade não teve o retorno esperada e a adesão do público não foi o desejado. Mas tratando-se da primeira vez que algo do género era realizado, é uma experiencia a ser repetida.

Oficina de Dança Contemporânea

A oficina de dança contemporânea consistiu num curso de dança contemporânea que decorreu ao longo do ano letivo. Esta aula decorria um fim de semana de todos os meses seguindo a planificação (Anexo G) apresentada pela professora Mara Pacheco. Participei neste curso e foi uma experiência muito boa para mim, pois foi uma modalidade que apesar de conhecer não possuía grande conhecimento e permitiu alargar os meus conhecimentos na área.

3.2.2. Fundação Augusto Gil

As aulas na FAGil tiveram início em fevereiro e findaram em junho. Fiquei responsável por lecionar as aulas de dança das turmas de três, quatro e cinco anos. Estas aulas decorriam todas à quinta-feira, entre as 14h30 e as 16h00. Cada turma tinha uma aula de aproximadamente 30 minutos. A primeira turma, a de crianças com cinco anos, tinha aula das 14h30 as 15h00, seguindo-se a turma das crianças com três anos, das 15h00 as 15h30, e por fim a turma das crianças com quatro anos, das 15h30 as 16h00.

Além destas aulas, que decorreram entre os meses de fevereiro e o de junho, orientei outras aulas pontuais, tais como, uma aula no dia da árvore, aula essa que teve que ser preparada de outra forma tendo em conta o número de crianças, as diferenças de idades entre elas devido a fase de desenvolvimento em que se encontram. Também participaram os utentes do Lar Residencial, pessoas com necessidades especiais. Outra atividade decorreu no dia da criança com uma aula para a três salas em simultâneo.

Durante este período tive a oportunidade de criar duas coreografias, uma para ser apresentada no dia do pai e outra para ser apresentada no dia da festa de finalista das crianças com cinco anos. A primeira coreografia, que foi apresentada no dia do pai, foi muito bem recebida pelos pais das crianças. Foi um projeto muito bem desenvolvido

tendo em conta o pouco tempo que houve para realizar este trabalho. A segunda coreografia, apresentada na festa de finalista das crianças com cinco anos, foi trabalhada com mais antecedência. Neste houve tempo para ensaiar para que todas as crianças pudessem aprender a coreografia. Devido ao tempo também foi possível realizar um trabalho mais elaborado, com passos que implicavam mais coordenação tanto individual como de grupo. O objetivo para esta coreografia foi alcançada, objetivo esse que era os pais das crianças gostarem de ver os filhos a dançar, mas a dançar algo bem desenvolvido.

O feedback foi muito positivo tanto da direção como dos pais dos alunos tendo recebido elogios de ambas as partes e recebi uma proposta para trabalhar com os idosos do Lar Residencial.

Conclusão

Chegando ao final desta etapa, que se conclui com este relatório, posso afirmar que os objetivos traçados foram atingidos. Propus-me a conhecer os métodos de trabalhos utilizado no meu local de estágio, as estratégias, ajudar os alunos através de feedback, orientar uma aula de forma autónoma, promover a saúde através da dança. Olhando para trás vejo estes objetivos cumpridos e posso afirmar que o que adquiri neste estágio, a nível pessoal e profissional, foi além daquilo que ambicionava. Como a vida não é perfeita, nem sempre as coisas correm como desejamos, há que lutar, fazer escolhas, sacrifícios, e ao longo destes três anos tive que fazer muitos. Houve momentos de dúvida, vontade de desistir, mas graças a deus e a todas as pessoas que me apoiaram finalizo esta etapa com sucesso.

O estágio foi uma oportunidade única para o meu crescimento e desenvolvimento pessoal. Conheci pessoas fantásticas, participei de eventos únicos, ajudei pessoas que necessitavam, e acima de tudo pude por em prática o que fui aprendendo ao longo dos três anos na ESECD. As atividades desenvolvidas foram varias, todas umas das outras, mas todas relacionadas com a dança. O trabalho com crianças jovens e adultos foi muito gratificante. Saber que ajudei-os a alcançar os seus objetivos e também os meus é muito gratificante.

Levo comigo um ano de grandes experiências, um ano que me permitiu desenvolver ainda mais a autonomia, que me tornou numa pessoa mais responsável, alguém que pode liderar, em particular, crianças, de forma a ajuda-los no seu desenvolvimento, alguém que também tem capacidade de liderar adultos que pretendem iniciar-se no mundo da dança, mais especificamente nas danças de salão, alguém tem cada vez mais confiança nas suas capacidades.

Ao finalizar este estágio a minha vontade é de continuar a explorar o mundo da dança, conhecer novas pessoas, novos estilos de dança, aprender para que um dia possa ensinar também, mas um outro dos meus objetivos é seguir a área dos desportos de academia porque o desporto é a minha paixão e poder contribuir para o bem-estar e saúde das pessoas é uma ambição.

Bibliografia

- Arce, C., & Dácio, G. M. (2007). A DANÇA CRIATIVA E O POTENCIAL CRIATIVO: DANÇANDO, CRIANDO E DESENVOLVENDO. *Revista Eletrônica Aboré*.
- Assumpção, A. C. (2003). O Balé Clássico e a Dança Contemporânea na Formação Humana: Caminhos para a emancipação. *Pensar a Prática*, 1-19.
- Camargo, D. (2010). A dan" a inserida no contexto educacional e sua contribuição para o desenvolvimento infantil. *InterMeio*, 62-74.
- Fonseca, C. C. (2008). Esquema Corporal, Imagem Corporal e Aspectos.
- Fux, M. (1983). *Dança, Experiencia de Vida* (4 ed.). São Paulo: Summus Editorial.
- Haselbach, B. (1989). *Dança Improvisação e Movimento - Expressão Corporal na Educação Física*. Rio de Janeiro: AO Livro Técnico S.A.
- Lopes, V. P., & Maia, J. A. (2000). PERÍODOS CRÍTICOS OU SENSÍVEIS: REVISITAR UM TEMA POLÊMICO À LUZ DA INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA. *Revista Paulista de Educação Física*, 128-137.
- Luck, H., Freitas, K. S., & Keith, R. C. (2002). *A Escola Participativa*. Rio de Janeiro: DP&A.
- Mendes, M. G. (1987). *A Dança*. São Paulo: Editora Ática.
- Minucucci, A. (1995). *Psicologia Aplicada à Administração*. São Paulo: Atlas.
- Prina, F. C., & Padovan, M. (1995). *A Dança no Ensino Obrigatório*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Ribas, T. (1980). *A Dança e o Ballet (II)*. Lisboa: Edição do F.A.O.J.
- Ribas, T. (S/D). *A Dança e o Ballet*. Edição do F.A.O.J.

Silva, M. C., Alcântara, A. S., Liberali, R., Netto, M. I., & Mutarelli, M. C. (2012). A Importância da Dança nas Aulas de Educação Física - Revisão Sistemática. *Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 38-54.

Silva, M. G., & Shwartz, G. M. (1999). A Expressividade na Dança: Visão do Profissional. *Motriz*, 168-177.

Anexos

FICHA DE INSCRIÇÃO



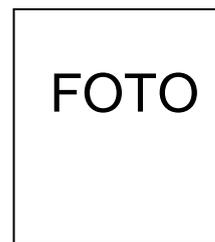
Ano Lectivo: _____

Data Inscrição: _____

INSCRIÇÃO
 RENOVAÇÃO

Nº Aluno

FOTO



ALUNO

Nome: _____

Data Nascimento: _____

Idade: _____ anos

Peso: _____ kg

Morada: _____

Código Postal: _____

Localidade: _____

Telefone: _____

Telemóvel: _____

Profissão : _____

Email: _____

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

MÃE

PAI

Nome Encarregado de Educação: _____

Profissão: _____

Telemóvel: _____

Email: _____

Modalidade/s Pretendida/s	Preço
Baby Dance/Dança Criativa	25€
Hip Hop	25€
Ballet Moderno	30€
Projeto de Conservatório	45€
Kizomba	25€
Baile Latino	20€
Aluno(a) IPG	10€



Pack/s de Modalidades	Preço
Hip Hop + Ballet Moderno	40€
Kizomba + Baile Latino	35€

* todas as horas disponíveis no horário

Livre Trânsito = 50€

Descontos e Observações

Desconto – Irmãos a frequentarem em simultâneo (10€).....

Mês de Caução.....

Escola 30 School Dance

REGULAMENTO

- 1 – O pagamento das mensalidades deverá ser efetuado até ao dia 7 de cada mês.¹
- 2 – O não cumprimento do prazo estipulado pela 30 School Dance implica um acréscimo ao valor total da mensalidade de 5€.
- 3 – Com um atraso da mensalidade em 60 dias, a 30 School Dance ver-se-á no direito de suspender as atividades.
- 4 – O valor da mensalidade não sofre qualquer redução, quando o período letivo inclua feriados nacionais e locais, férias de natal, carnaval ou páscoa.
- 5 – As faltas dos alunos, não conferem direito a desconto nem a reposições de aulas, por outro lado, sempre que o professor faltar, a aula será reposta numa data a combinar entre as partes.
- 6 – Todos os alunos devem estar devidamente equipados para a prática da modalidade.
- 7 – É da total responsabilidade do aluno e/ou encarregado de educação garantir que o aluno se encontre em perfeitas condições de saúde para frequentar as atividades nas instalações da 30 School Dance.
- 8 – É da total responsabilidade da 30 School Dance, estipular os horários de duração das aulas para cada uma das modalidades.
- 9 – A inscrição dos anos seguintes será gratuita e deverá ser renovada com sessenta dias de antecedência ao início do ano letivo, o qual inicia no mês de Setembro.

Compromisso do Aluno ou do Encarregado de Educação

Comprometo-me a que o(a) aluno(a) respeite o regulamento estabelecido pela escola.

_____/_____/_____
(Data)

(Assinatura do Encarregado de Educação ou do aluno se for maior de idade conforme BI)

¹ Para o seguinte NIB: 0035 0360 0008 0847 7002 9

Data: 05/01/2013 Hora: 11h00/12h00
Duração: 60' N° de alunos: 2
Local: TSD/S.1

Objetivos gerais: Apresentação, Discussão dos Objetivos pretendidos pelos noivos

Conteúdos: Salsa, Kizomba, Jive, Chachachá, Bachata, Passo básico,

Material:

		Descrição	Objetivos Específicos
Parte inicial 15'	Aquecimento	Apresentação do professor Apresentação dos estilos de dança que podem escolher, e explicação dos mesmos; Explicar como vão funcionar as aulas Discutir sobre o que pretendem para o dia do casamento (estilo de dança)	Apresentação aos noivos, explicar como as aulas funcionam, e discutir o que pretendem das aulas.
		Descrição	Objetivos Específicos
Parte fundamental 40'	Parte principal	Apresentação de uma música de cada estilo: salsa, valsa (vienense e americana) kizomba, jive, chachachá e bachata. Apresentação do passo básico de cada um dos estilos Ensinar o passo básico de cada um dos estilos	Dar a conhecer os estilos de dança que podem ser explorados na escola.
		Descrição	Objetivos Específicos
Parte final 5'	Retorno a calma	Perguntar quais os estilos que mais gostam, quais os estilos que gostavam de dançar.	Obter feedback sobre o conteúdo abordado.

Observações:





9 TEMAS / 9 MESES

OFICINA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA



WORKSHOP

RELACIONADO COM A OFICINA



CERTIFICADO

INCLUÍDO



NÍVEL INICIAÇÃO

PARA O EXTERIOR

OUTUBRO DIA 21

FORMADORA: MARA PACHECO

ALUNA DO 2º ANO DA ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA, LISBOA
EX ALUNA DA 30 SCHOOL DANCE



Design: Vera Marques



92 743 23 53 | 30schooldance@gmail.com | facebook.com/Trinta SchoolDance
Rua Doutor Martins das Neves, lote 2 R/chão direito

30 SCHOOL DANCE SOLIDÁRIA

Cabaz de Natal

1 A 15 DE DEZEMBRO

TRAZ O TEU CONTRIBUTO:

CEREAIS // ARROZ // MASSAS
ENLATADOS // LEITE // BOLOS
ENCHIDOS // BOLACHAS
BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS

CABAZ PARA
INSTITUIÇÃO DE
SOLIDARIEDADE
DA GUARDA

.....
.....
.....
trinta
school dance

TRINTA SCHOOL DANCE



HIP HOP BALLET KIZOMBA

JAZZ HIP HOP KIDS KUDURO

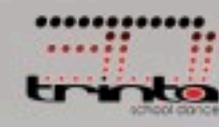
RITMOS LOCALIZADÓS

MÚSICAIS - WORKSHOPS
PROJETO DE CONSERVATÓRIO

NOVAS Instalações

facebook
facebook.com/Trinta schooldance

contato
92 743 2353
30schooldance@gmail.com



Criado por: Vera Marques

HORÁRIO 2012/2013

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
11:00						HIP HOP KIDS SALA 1
12:00						HIP HOP SALA 1
15:00			CONSERVATÓRIO SALA 1			
16:00			CONSERVATÓRIO SALA 1			
17:00		BALLET 2 SALA 1			HIP HOP SALA 1	
17:30				HIP HOP KIDS SALA 2		
18:00		BALLET 1 SALA 2		HIP HOP SALA 1	BALLET 1 SALA 2	
18:30	HIP HOP SALA 1		HIP HOP KIDS SALA 1			
19:00				RITMOS LOCALIZADOS SALA 1	BALLET 2 SALA 1	
19:30	CONSERVATÓRIO SALA 1		CONTEMPORÂNEO SALA 1			
20:30		KIZOMBA SALA 1				

ESCOLA DE DANÇA
30 SCHOOL DANCE

CURSO DE VERÃO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10:00h 11:30h	Apresentação	Ritmos Brasileiro	Contemporâneo	Condição física (Popis)	Ritmos Latinos
11:30h 13:00h	Documentário	Aula Temática (video)			
13:00h 14:00h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:00h 15:30h	Afro House	Dança Teatral	Bem-estar e Saúde	Workshop	Hip Hop
15:30h 17:00h	NewStyle	Popping	Bboying		Lanche convívio



MUSICAL FRIENDS

NO AUDITÓRIO
BENTO MENNI

SÁBADO, 25 DE MAIO - 21H00
BEATMONKEYZ CREW
AND FRIENDS

**BILHETES
JÁ Á VENDA***

E AINDA WORKSHOP DE HIP HOP
DIA 26 DE MAIO, ÀS 15H00 | COM GUGA E FUNKY RICKY

***NA 30 SCHOOL
DANCE**



click criativo
fotografia | design

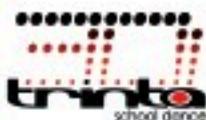


ESCOLA 30 SCHOOL DANCE

DESIGN: VERA MARQUES

30 School Dance

Ano letivo 2012/2013



Criado por Vera Marques

Baby Dance

QUINTAS-FEIRAS, 17h30

Se o seu filho tem entre 3 a 5 anos, venha inscreve-lo nas nossas aulas de Dança. Venham experimentar!

facebook

[facebook.com/trinta.school.dance](https://www.facebook.com/trinta.school.dance)

contactos

92 743 2353
trinta@trinta.pt



Rua Doutor Martins das Neves, Lote 2 R/Chão - Direito - Perto do Ginásio Fitness

Aulas de Dança para Noivos na 30 SCHOOL DANCE

Não acreditamos em "Pés de Chumbo".
Nós adaptamos a coreografia aos noivos
e não os noivos à coreografia!

