

Érica Viviane Bianna dos Reis
Márcia Martins de Oliveira

A A U T O E S T I M A N A
D A N Ç A - E D U C A Ç ã O

Uma estratégia com abordagem somática



1ª Edição

RIO DE JANEIRO, 2020

A A U T O E S T I M A N A
D A N Ç A - E D U C A Ç ã O

Uma estratégia com abordagem somática

Érica Viviane Bianna dos Reis
Márcia Martins de Oliveira

A A U T O E S T I M A N A
D A N Ç A - E D U C A Ç ã O

Uma estratégia com abordagem somática



1ª Edição

Rio de Janeiro, 2020

COLÉGIO PEDRO II
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA,
EXTENSÃO E CULTURA
BIBLIOTECA PROFESSORA SILVIA BECHER
CATALOGAÇÃO NA FONTE

B578 Bianna dos Reis, Érica Viviane
A autoestima na Dança-Educação: Uma estratégia com
abordagem somática/ Érica Viviane Bianna dos Reis; Marcia
Martins de Oliveira. - 1.ed. – Rio de Janeiro: Imperial Editora, 2020.

105 f.

Bibliografia: f. 99-105.

ISBN: 978-65-5930-086-0.

1. Dança – Estudo e ensino. 2. Dança na educação. 3.
Autoestima. 4. Educação somática. I. Oliveira, Marcia Martins de.
II. Título.

CDD 793.3

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Simone Alves. CRB7: 5692

RESUMO

O livro digital, aqui apresentado, contém quinze atividades para a prática de Dança, resultado da Dissertação desenvolvida no Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica do Colégio Pedro II, PROPGPEC. As autoras, Érica Viviane Bianna dos Reis, licenciada em Dança, pela Universidade Estácio de Sá e Marcia Martins de Oliveira, Doutora em Ciência da Informação, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, construíram esta proposta didática, direcionada aos professores de Arte e Educação Física que atuam na Educação Básica. Objetiva-se que este material possa auxiliar a prática de docentes que buscam estratégias que contribuam para a elevação da autoestima dos estudantes. A escolha das atividades, aqui apresentadas, deu-se a partir da seleção de experiências realizadas durante as aulas de Dança, atividades citadas por quinze adolescentes, com idades entre treze e dezessete anos, inseridos em um Projeto-Piloto de Dança, desenvolvido no *Campus São Cristóvão II* do Colégio Pedro II. Através de entrevistas, considerando-se os conceitos de corpo enquanto experiência e de autoestima, foram identificadas vivências positivas que, na percepção dos estudantes, provocaram sensações de autovalorização, autorrealização, autoaceitação em relação ao corpo, segurança, autoconfiança, pertencimento de um grupo; auxiliando a superação de limites ou de dificuldades, eventualmente, encontradas. A partir desses resultados, as evidências científicas apontam que a elevação da autoestima está relacionada à abordagem somática no Ensino da Dança na Escola. Este produto educacional é uma importante ferramenta de apoio para o equilíbrio emocional dos adolescentes, tanto na dimensão socioafetiva quanto na artística e corporal. As atividades propostas estão direcionadas para o Ensino Fundamental II, no entanto a sua aplicabilidade estende-se a diferentes níveis de Ensino, com as devidas adaptações ao currículo e ao contexto escolar.

Palavras-chave: Ensino de Dança. Educação Somática. Autoestima. Corporeidade.

SUMÁRIO

1	Introdução	01
2	Um <i>Campus</i> em movimento	06
3	Fundamentação teórica do produto educacional	11
4	A Dança na escola: Por que a abordagem somática?	16
5	Atividades de Dança que atuam na autoestima dos adolescentes	26
	Atividade 1- Jogo do Olhar	37
	Atividade 2 - Jogo do Espelho	41
	Atividade 3 - Relaxamento	44
	Atividade 4 - Improvisação em Dança com Objetos	49
	Atividade 5 - Improvisação em Dança com Balões	54
	Atividade 6 - Jogo dos Elásticos	58
	Atividade 7 - O Corpo no Papel	62
	Atividade 8 - O Segredo	68
	Atividade 9 - Identidade	71
	Atividade 10 - As Estações	75
	Atividade 11 - Massagem Coletiva	78
	Atividade 12 - Dinâmica das Esculturas	80
	Atividade 13 - Jogo dos Sentidos	83
	Atividade 14 - Jogo da Memória na Dança	87
	Atividade 15 - O Tribunal	91
6	Conclusão	95
	Bibliografia	99

1 Introdução

Este livro é resultado da Dissertação *Um Campus em Movimento: A autoestima de adolescentes inseridos em um Projeto-Piloto de Dança*, apresentada ao Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica, do Colégio Pedro II. Espera-se que as atividades aqui propostas, quando aplicadas, proporcionem experiências significativas que auxiliem, diretamente, na construção de uma autoestima positiva para os estudantes, contribuindo tanto no desenvolvimento de um equilíbrio emocional quanto na prevenção do aparecimento de condutas de riscos entre eles. Apesar da aplicação da pesquisa ter se limitado ao Ensino Fundamental II, as atividades podem ser adotadas em diferentes níveis da Educação Básica.

Em 2017, quando a Direção do *Campus* São Cristóvão II (SCII) do Colégio Pedro II introduziu a Dança, de forma pioneira, como uma proposta de natureza extracurricular, cerca de cento e quarenta estudantes tiveram acesso a esse campo de conhecimento. Essa proposta contou com a participação da pesquisadora Érica, uma das professoras que esteve à frente do Projeto-Piloto desenvolvido nesta Instituição.

A abordagem utilizada no Ensino da Dança, desde a sua concepção, considerava os adolescentes em sua globalidade, nos aspectos afetivos-sociais e biológicos, a partir do entendimento de que a não fragmentação entre o corpo e

a mente era necessária para o alcance de uma aprendizagem significativa.

Por ser um Projeto inovador e construído, coletivamente, com a equipe de Dança, formada por duas profissionais da área, e com a gestão do *Campus*, composta por membros da Direção Pedagógica, do NAPNE (Núcleo de Atendimento a Pessoas com Necessidades Específicas) e do SOEP (Setor de Orientação Educacional), a experiência trouxe resultados que causaram impactos muito positivos não só entre os estudantes, mas também no âmbito da comunidade escolar. Diante das fortes evidências de que a prática da Dança contribuiu para ascensão da autoestima dos estudantes envolvidos no Projeto, uma investigação sobre todo o processo foi iniciada. Durante o levantamento bibliográfico sobre a aplicação da Dança e seus benefícios, foram encontrados dois estudos que reúnem revisões sistemáticas sobre os impactos da Dança no equilíbrio emocional de seus praticantes.

Passarinho e Liberali (2013) e Pereira *et al.* (2017), em quarenta artigos investigativos, apontam resultados conclusivos de que a prática da Dança contribuiu para a vida de seus praticantes; proporcionando benefícios físicos e motivacionais relacionados à saúde mental, à autoaceitação, aos relacionamentos sociais, ao autoconhecimento e à melhora da autoestima.

Esses resultados corroboram com aqueles obtidos na pesquisa que deu origem a este livro, comprovando a

hipótese inicial de que a prática da Dança pode influenciar a saúde emocional. A partir da análise e do entendimento dessa comprovação, deu-se a construção desta ferramenta de apoio, como objetivo de facilitar a prática pedagógica de professores de diferentes áreas de Ensino, em que a corporeidade é explorada.

A temática aqui escolhida é proveniente dos índices elevados de casos de depressão e, até mesmo, de suicídio entre adolescentes do mundo inteiro. Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2018), essa patologia e a prática suicida advêm, muitas vezes, de uma baixa autoestima que expõe os adolescentes a situações de vulnerabilidade.

Portanto, entende-se que é necessária a oferta de atividades práticas que estimulem o desenvolvimento do autoconhecimento, da autoaceitação e da autorrealização, garantindo, a esse público, a autonomia na resolução de problemas, a reflexão crítica, a interação social e o sentimento de pertencimento e de sucesso dentro do ambiente escolar.

Para isso, o campo de conhecimento da Dança articula-se com os campos da Psicologia Humanista e da Educação Somática, tendo como bases teóricas o trabalho de pesquisadores como: Freire (2018), Ramos (2007), Resende (2008), Saldanha (2009), Teixeira (2008), Bondia (2002), Bolsanello (2005), Rogers (2009, *apud* ZIMRING, 2010), Pipa e Peixoto (2011, 2014), Peixoto (2003) e Peixoto e Almeida (2011).

Além do embasamento teórico e conceitual, as atividades

aqui disponibilizadas apresentam o passo a passo detalhado da aplicação. Para viabilizar a sua aplicabilidade para as diversas faixas etárias das quais esses saberes se destinam, o material apresenta registros de imagens e sugestões de aprofundamento dos conteúdos, seja na área da Dança, seja na articulação dos diferentes saberes relacionados às diretrizes curriculares vigentes no país (BRASIL, 2017).

Faz-se necessário, ainda, registrar que não existe um material que produza efeitos significativos e eficazes, por si só; não existe uma receita pronta para o processo de ensino-aprendizagem nem para a obtenção dos benefícios que advêm desse processo. Antes de tudo, é preciso que o professor tenha um olhar diferenciado para o modelo curricular, permitindo-se estar aberto para explorar o conteúdo a ser apresentado, a partir de novas experiências e trajetórias.

O apoio e a participação de diferentes agentes educacionais facilitam essa abertura para novos paradigmas e a novas descobertas, funcionando como um propulsor nessa engrenagem. Em se tratando do Ensino da Dança, foco da proposta aqui apresentada, é preciso um estudo sobre o contexto dos estudantes, entendendo o adolescente como um indivíduo singular e, ao mesmo tempo, relacional que atravessa um período da vida marcado por questionamentos, anseios, descobertas, dúvidas, desejos, transformações, sucessos e fracassos.

O desejo é que este livro seja útil para a prática docente e que desperte questionamentos capazes de se transformar

em investigações futuras sobre os impactos da prática da Dança no desenvolvimento global dos estudantes.

2 Um *Campus* em movimento

A prática da Dança promove o desenvolvimento da corporeidade a partir da construção de um novo olhar sobre o corpo. Ela possibilita a criação de diferentes relações com o outro, e com o meio, estimulando a descoberta de novas possibilidades de se pensar o gesto. Além disso, amplia a capacidade criativa e expressiva, trazendo questionamentos sobre os padrões impostos culturalmente; contribuindo para o processo de construção da própria identidade.

Quando a Dança foi introduzida no Colégio Pedro II, o Ensino das Artes já era valorizado na Instituição, através da atuação de um grupo de profissionais que lecionavam Música e Artes Visuais, realizando projetos artísticos com o apoio da equipe diretiva. Ao oferecer a Dança e o Teatro, no ano de 2017, o Colégio ampliou as opções de inserção artística dentro desse espaço escolar.

A introdução da Dança, nesse ambiente educacional, aconteceu a partir da realização de oficinas que reuniam estudantes de níveis escolares diferentes; alguns deles atendidos pelo NAPNE e SOEP. Essa atenção foi primordial para o fortalecimento do caráter inclusivo das ações realizadas, trocas de saberes e vivências realizadas com os grupos.

A maioria dos adolescentes encontrou, no interesse pela Dança, a principal motivação para participar das

oficinas; outros acessaram-na por influência de amigos, de familiares ou por questões relacionadas à aparência. A maioria deles não havia tido acesso a esse campo de conhecimento, anteriormente, por diversos motivos, dentre eles, dificuldades para conciliar a prática com os estudos e a falta de recursos financeiros.

Todos os participantes afirmaram que a prática da Dança contribuiu para o processo de aceitação do próprio corpo, para a melhoria das relações construídas socialmente, para a superação de sentimentos, como medo ou vergonha, e para a ampliação da consciência de si mesmos.

Levando-se em consideração as experiências, ocorridas em sala de aula, e fora dela, os estudantes identificaram que as atividades envolvendo jogos corporais e contato-improvisação foram as que mais contribuíram para um melhor entrosamento entre os membros do grupo. As apresentações performáticas/coreográficas promoveram sentimentos de sucesso e o reconhecimento das habilidades adquiridas, além da percepção de reconhecimento e de confiança. As atividades que envolviam exercícios de improvisação e de criação desenvolveram o autoconhecimento e a autonomia, aumentando a capacidade de expressar-se e de comunicar-se através do corpo. As práticas de relaxamento foram essenciais para aumentar o estado de presença para a escuta do próprio corpo, para a imersão em si mesmos e para a reflexão quanto aos hábitos posturais e gestuais.

Em um período de dois anos, o Projeto desenvolveu práticas educativas, embasadas em técnicas da Dança Contemporânea, com abordagens somáticas do corpo em movimento. Foram utilizados, também, recursos tecnológicos como as seguintes ferramentas didáticas: jogos eletrônicos interativos, filmes, *smartphones*, videodanças e plataformas para criação de HQs.

As experiências externas à escola ocorreram a partir da apreciação de espetáculos de Companhias de Dança e de apresentações dos grupos atendidos em outros espaços. Essas vivências foram fundamentais para o processo de aprendizagem, a exemplo disso, registrou-se a participação de um dos grupos em uma Mostra de Dança em que os estudantes apresentaram uma coreografia. Esse evento, de caráter inclusivo, reuniu performances de vários bailarinos que aprenderam a ver, no corpo, um instrumento expressivo de comunicação, de leitura, de libertação e de superação.

Figura 1- Encerramento da Mostra de Dança, Rede SARAH- RJ



Fonte: A autora, 2018

Depois de um ano da implementação desse Projeto, a busca por atividades de Dança aumentou dentro da comunidade escolar, evidenciando o sucesso das práticas desenvolvidas e o alcance dos objetivos propostos nesse trabalho. Esses objetivos não foram desenvolvidos com o intuito de formação profissional de bailarinos, nem de proporcionar apenas entretenimento ou lazer.

O objetivo principal da prática da Dança, introduzida no *Campus*, sempre esteve ligado à contribuição de duas vertentes essenciais ao exercício da Dança: o desenvolvimento da corporeidade e a manutenção do equilíbrio emocional.

O adolescente sempre foi considerado sob a ótica de sua integralidade anatomofisiológica, como um corpo, ao

mesmo tempo, simbólico e relacional, que produz signos que só ganham sentido nas trocas realizadas com o outro e com o mundo. Assim, os vínculos afetivos, o respeito ao próprio corpo e ao corpo do outro, e a visão crítica e reflexiva tão necessária ao enfrentamento dos desafios futuros, são fortalecidos.

Isso mostra a importância do papel inclusivo a ser exercido pela Escola, principalmente, pela Escola Pública. A oferta de diferentes formas de aprendizagens e o autoconhecimento são fundamentais na adolescência.

As questões relativas ao corpo, à aparência física e às relações socioafetivas percorrem, de forma significativa, a vida do indivíduo nessa fase da vida.

Figura 2- Matéria publicada no site do Colégio Pedro II

Mostra de Dança e Teatro em SCII integrou alunos e valorizou a diversidade

Publicado em Sexta, 21 Dezembro 2018 15:47



Fonte: Colégio Pedro II, 2018.

3 Fundamentação teórica do produto educacional

A base teórica e conceitual, utilizada na construção deste produto, reúne estudos sobre a Dança e a autoestima nos campos da Arte, da Psicologia Humanista e da Educação Somática. Na construção deste material; essas três áreas do conhecimento entrecruzam-se e inter-relacionam-se com a temática abordada.

No campo da Arte, o livro explora o conceito de corpo enquanto experiência, um dos pilares da Educação Somática. Estudos em Bondía (2002), Bolsanello (2005) e os realizados sobre Angel Vianna (1928-) por autores como Freire (2018), Ramos (2007), Teixeira (2008) e Saldanha (2009) são explorados neste material.

Para Bondía (2002), a experiência não é, apenas, aquilo que atravessa a pessoa, mas o que a forma e a transforma ao passar. Uma característica pertinente é que a mesma experiência atravessa de forma única em cada pessoa, ou seja, ela possui caráter subjetivo; constrói um sentido próprio e individual (BONDÍA, 2002).

A Educação Somática surgiu na década de 90. Esse termo, criado pelo pesquisador Thomas Hanna, define o indivíduo a partir de sua globalidade e da indivisibilidade entre corpo e mente. Os eixos do conceito de corpo enquanto experiência são a sensação (presença, relaxamento), a percepção (descobertas e exploração de

novos movimentos) e a vivência (atenção e consciência dos limites e potencial) (BOLSANELLO, 2005).

No Brasil, Angel Vianna é a maior representante do Ensino da Dança sob o viés somático. A partir de questionamentos, advindos de sua investigação sobre a corporeidade, Vianna introduziu um método de Ensino de Dança, inclusivo e inovador, que compreende o indivíduo em sua totalidade, como um corpo que pensa e sente.

Em Vianna, o Ensino está pautado não só na descoberta, mas também na consciência de si mesmo, para que o gesto no cotidiano aconteça livre de tensões e de hábitos automatizados. Para ela, os jogos contribuem para a relação do indivíduo consigo mesmo e com os outros, além de auxiliar na busca pelo autoconhecimento. São práticas que, em sua maioria, são realizadas com o uso de exercícios de improvisação que permitem explorar o movimento corporal espontâneo.

O Método de Conscientização do Movimento e Jogos Corporais, proposto por Vianna, já contribuiu para a prática de diversos profissionais da área da Dança e, também, de profissionais de outras áreas que buscam o autoconhecimento e o equilíbrio entre o corpo e a mente. Vianna recebeu influências da bailarina, coreógrafa e educadora Maria Duschenes, discípula de Laban; além de entrar em contato com estudos de diferentes nomes da Educação Somática, dentre eles Moshe Feldenkrais, que criou o Método de Consciência pelo Movimento e Gerda

Alexander, que introduziu a Eutonia. A proximidade com esses teóricos contribuiu tanto para o direcionamento de sua investigação quanto para a qualidade de seu trabalho à frente da Escola de Dança e Faculdade Angel Vianna, localizada no Rio de Janeiro.

No campo da Psicologia Humanista, o livro explora o conceito de autoestima, sob a perspectiva do campo experiencial presente nos estudos do psicanalista Carl Rogers (1902-1987).

A autoestima é um traço da personalidade que define a forma como uma pessoa avalia a si mesma; pode ser positiva ou negativa. A autoestima positiva revela-se, a partir de sentimentos de autovalorização, de orgulho próprio, a partir da percepção de qualidades pessoais, da segurança de si e de capacidade de sucesso. No entanto, a autoestima negativa expõe sentimentos de insegurança, inferioridade, incapacidade, vergonha, medo e percepção de defeitos em detrimento das qualidades em relação a si mesmo.

William James foi o pioneiro na realização de estudos sobre esse conceito. Depois dele, várias correntes teóricas surgiram, trazendo novas contribuições.

A autoestima relaciona-se, diretamente, com dois outros elementos (construtos) da personalidade humana: o autoconceito e a autoimagem.

O autoconceito é definido como a percepção que uma pessoa tem sobre si mesma em vários aspectos da vida. A dimensão corporal desvela-se na aceitação ou não da

aparência física. A dimensão afetiva traz sentimentos, pensamentos e sensações de valor próprio. A dimensão social corresponde às percepções relacionadas à construção das relações socioafetivas. A dimensão artística representa as autopercepções sobre desempenho, talento, habilidades e projeções futuras (PEIXOTO, 2003, PEIXOTO; ALMEIDA, 2011, PIPA; PEIXOTO, 2011, 2014). Essas dimensões do autoconceito são definidas pela forma como o indivíduo percebe-se ou é percebido por seus pares. Essas esferas sobre autoconceito interferem na autoestima, e podem ser potencializadas, a partir do desenvolvimento da corporeidade.

A autoimagem é definida como a descrição que uma pessoa faz de si mesma. Divide-se em uma esfera real e ideal.

- Imagem real - é construída pela percepção de qualidades e defeitos inerentes à pessoa;
- Imagem ideal - está formada a partir de atributos e características que o indivíduo deseja alcançar (NUNES, 1997, p. 47).

Em se tratando de adolescentes, as percepções negativas relacionadas ao autoconceito e ao desequilíbrio entre a imagem real e a imagem ideal, contribuem para o desenvolvimento de uma baixa autoestima. Portanto, vale destacar dois pontos importantes sobre a autoestima:

- É formada pela opinião que temos sobre nós mesmos

e pela opinião de outras pessoas a nosso respeito.

- Sofre alterações constantes, durante as etapas da vida, podendo apresentar-se de forma elevada em um aspecto e baixa em outro; a adolescência é um momento de grandes e intensas oscilações da autoestima e resulta em alterações físicas e mentais no indivíduo.

Considerando a conexão e interferência desses construtos na manutenção de um equilíbrio emocional, é importante abordar o modelo de intervenção nomeado como Terapia Centrada no Cliente, desenvolvido por Carl Rogers. Apesar de atuar como psicanalista, Rogers interessava-se pelo campo da Educação. Sua teoria influenciou na abordagem de educadores do mundo inteiro sob o nome de Aprendizagem Centrada no Aluno.

Segundo essa teoria, o processo de aprendizagem desenvolve-se a partir dos conhecimentos de cada indivíduo no campo experiencial; tornando a aprendizagem um processo significativo. Para Rogers, aspectos como a autenticidade na relação educador-aprendiz, a aceitação das diferenças individuais e a abertura à discussão sobre o processo de aprendizagem são elementos que devem compor a prática educacional. Nesse processo, o educador assume a função de facilitador, ao invés de gerador do conhecimento, visão positivista do Ensino (ROGERS, 2009, ZIMRING, 2010).

4 A Dança na escola: Por que a abordagem somática?

Historicamente, o Ensino da Dança é marcado por uma visão tradicional e influenciado por uma perspectiva mecanicista do corpo; pautado na repetição e na reprodução mimética de movimentos. De acordo com os teóricos Souza (2012) e Strazzacappa (2001), esse modelo de Ensino parece ter o propósito de fabricar corpos prontos, seguindo a um modelo ideal (SOUZA, 2012; STRAZZACAPPA, 2001).

No entanto, observando a multiplicidade de corpos apresentados pelos estudantes, entende-se que há uma necessidade de buscar um novo olhar sobre o Ensino da Dança, principalmente, quando este está direcionado aos adolescentes. É necessária a superação de paradigmas que excluem certos tipos de corpos. De um modo geral, a Escola que adota o modelo tradicional no Ensino lida com constantes fracassos, evasões, insucessos, quedas no rendimento e com o comportamento adverso dos estudantes; resultados advindos de uma baixa autoestima, pois o aluno não se sente incluído, confortável, valorizado nem pertencente àquele lugar (MANTOAN, 2003).

A inclusão da Dança, enquanto área de conhecimento, é recente. Sua inserção e reconhecimento foram alcançados a partir das reformas educacionais referentes ao Ensino de Arte no Brasil, após um longo percurso.

Em um histórico de constante disputa pelo território, a Dança, atualmente, está inserida nos documentos oficiais como conteúdo de Educação Física e como uma das linguagens do componente curricular Arte. Porém, em cada um dos casos, a Dança possui uma abordagem diferencial, segundo diretrizes curriculares próprias (SOTER DA SILVEIRA, 2016, p. 30).

Essa dupla presença da Dança nos documentos oficiais apresenta um aspecto positivo, tendo em vista o número de componentes curriculares em que o corpo é inexplorado na Escola. No entanto, este livro refere-se à Dança, somente, como linguagem artística. Esse enfoque processa-se devido à formação e à atuação profissional de uma das autoras e não por julgamentos de que um campo de conhecimento possa ser superior ou inferior ao outro.

O número crescente de profissionais licenciados que atuam no Ensino da Dança nas escolas, traz uma projeção otimista para essa área. Segundo Soter (2016), em quinze anos, os cursos superiores de Dança cresceram, exponencialmente, no país. São mais de quarenta e cinco cursos na área, entre licenciaturas, bacharelados e formação tecnológica (SOTER DA SILVEIRA, 2016, p. 63). Isso ocorre em virtude da crescente valorização da Dança no espaço escolar. No entanto, existe uma preocupação quanto ao modelo didático adotado na aplicação da Dança nas escolas brasileiras.

O Ensino da Dança tem suas raízes no Balé da Corte, na Europa, no período do *Quattrocento*; período de codificação e do surgimento dos primeiros mestres de Dança.

Nessa época, foi criada a primeira Escola de Dança, a Academia Real de Dança pelo Rei Luís XIV, na Europa (BOUCIER, 1987).

Em sua origem, o Ballet Clássico esteve ligado às normas e às regras de etiqueta entre os nobres, como uma prática de controle do gesto e de *status* social. Essa técnica atingiu seu auge no Romantismo, mas, ainda, é difundida até os dias atuais.

Uma de suas características mais marcantes é a busca pela perfeição estética dos movimentos, a partir de exercícios que aparentam desafiar os limites anatômicos do artista. Ao propor uma forma preconcebida e estabelecer um corpo ideal, essa prática torna-se excludente.

Contra essa padronização estética que aprisiona o corpo e o seu potencial criativo, surgiram os primeiros reformadores do movimento influenciados não só pelo discurso de François Delsarte, mas também pela proposta de libertação do corpo de Isadora Duncan, ambos considerados precursores da modernidade na Dança (LOUPPE, 2012).

A Era Moderna trouxe um novo olhar sobre a gestualidade humana em um período marcado pela rotulação do corpo enquanto máquina, fruto do processo da Revolução Industrial. Dentre os principais reformadores do movimento, destacam-se Laban, Wigman, Graham e Cunningham, coreógrafos/educadores que trouxeram contribuições valiosas que refletem, até hoje, nos valores que compõem a Dança Ocidental (LOUPPE, 2012).

Associando-se a essas construções, a Educação Somática surgiu, unindo conhecimentos oriundos do campo da Dança, da Educação e da Saúde, objetivando a reconfiguração do corpo no âmbito da modernidade. De

acordo com Bolsanello (2005, p. 100):

A Educação Somática é um campo teórico e prático que se interessa pela consciência do corpo e do movimento. Muito embora o campo exista há mais de um século na Europa e na América do Norte, a denominação “educação somática” foi criada em 1995 pelos membros do *Regroupement pour l'Education Somatique*.

Os teóricos pioneiros da Educação Somática são Moshe Fendelkrais, Ingmar Bartenieff, Gerda Alexander e Mathias Alexander. Esse campo interdisciplinar ampliou-se e passou a fazer parte da prática de diferentes educadores, contribuindo para a linguagem da Dança de forma muito significativa. No Brasil, há destaque para alguns educadores em Educação Somática, como Angel e Klauss Vianna; sendo Angel a fundadora do Método de Conscientização do Movimento e Jogos Corporais (DOMENICI, 2010).

Para os educadores somáticos, o corpo é visto em sua plenitude e subjetividade. A mente e a razão são indissociáveis no processo de aprendizagem, ou seja, o estudante apresenta um corpo biológico que pensa, sente, possui e experimenta sensações genuínas. Segundo Fortin (1999, p. 46):

Os educadores somáticos reconhecem a interconexão das dimensões corporal, cognitiva, psicológica, social, emotiva e espiritual da pessoa e encorajam seus estudantes a trabalhar no sentido de uma reorganização global de sua experiência.

Nesse contexto, a abordagem somática no Ensino da

Dança é capaz de gerar significados no campo simbólico, a partir de experiências vivenciadas pelo movimento. No entanto, deve-se entender a Educação Somática e a Dança como campos de conhecimento distintos, pois cada um possui sua própria natureza e aplicabilidade. Quando abordados a partir de suas características respectivas, esses saberes contribuem para o desenvolvimento da corporeidade e para o equilíbrio global do estudante (FORTIN, 1999, p. 49).

Compreender os adolescentes em sua integralidade, considerando suas singularidades, é um caminho para transformar o olhar sobre o corpo e sobre o mundo. É importante que o professor estimule o autoconhecimento e a autoaceitação numa fase em que os estudantes passam por constantes transformações físicas e emocionais.

A Base Nacional Curricular Comum - BNCC (BRASIL, 2017) dispõe sobre as habilidades e sobre as competências que podem ser exploradas na Dança, sob a perspectiva do corpo enquanto experiência, a partir dos elementos da linguagem e dos processos de criação:

- Explorar movimentos do cotidiano;
- Explorar os fatores de movimento (espaço, tempo, peso e fluxo);
- Experimentar improvisações e criação de movimentos para contruir novos vocabulários e repertórios próprios;
- Investigar brincadeiras, jogos e outras práticas culturais na composição de danças autorais;
- Refletir sobre as experiências pessoais, levantando a discussão sobre o preconceito e os estereótipos (BRASIL, 2017, p. 206).

A abordagem do conceito de corpo enquanto experiência, nos eixos sensação- vivência- percepção, considera o corpo do estudante como parte do processo de aprendizagem. A Dança na Escola passa a ser configurada como um campo de conhecimento não apenas diversão, lazer ou entretenimento.

Os resultados advindos da abordagem somática em Dança e o entendimento desse campo, a partir de sua estrutura curricular, contribuem para a aquisição de conhecimentos pertinentes à área e, também, para a obtenção do equilíbrio emocional. Sua prática favorece o aumento da autoestima, já que atua diretamente sobre todas as dimensões do autoconceito e sobre a formação da autoimagem pelo estudante.

No âmbito afetivo, a Dança desenvolve sentimentos de autovalorização, de orgulho próprio e estimula o autoconhecimento; no social, promove a construção de vínculos afetivos e o respeito aos outros; no corporal, uma autoimagem impactada diretamente pela Dança, pois essa prática propõe um olhar de aceitação sobre si mesmo e uma percepção equilibrada entre as qualidades e os defeitos próprios. No âmbito artístico, viabiliza o desenvolvimento de habilidades específicas e o sentimento de autorrealização e de sucesso; além de transformações quanto à aquisição de valores e de costumes adquiridos a partir do ato de Dançar.

Reavaliando o corpo sob a perspectiva experiencial, o psicanalista Rogers e a educadora Vianna trouxeram contribuições relevantes à prática da Dança por questionarem, durante suas trajetórias, a atuação de outros profissionais. A partir de suas indagações, ambos propuseram novas perspectivas.

Rogers (2009) passou a considerar as singularidades e as experiências dos seus pacientes, durante o processo terapêutico, estimulando cada um a buscar suas respostas para atingir o equilíbrio emocional (ROGERS, 2009). Vianna, por sua vez, desenvolveu o Método de Conscientização do Movimento e Jogos Corporais, a partir de um viés inclusivo e experimental, considerando o corpo do indivíduo, também, fora do campo habitual da Dança.

De acordo com Zimring (2010), os sentimentos, as opiniões e as potencialidades do aprendiz devem ser considerados, para que este obtenha a valorização, a aceitação e a confiança em si mesmo. Dessa forma, no processo de ensino-aprendizagem, o professor não é visto como aquele que, apenas, transmite conhecimentos; é o que se permite vivenciar uma relação autêntica com o aprendiz, motivando-o e incentivando-o a buscar uma independência, a vivenciar uma autonomia e a traçar estratégias próprias, a fim de atingir os objetivos desse processo (ZIMRING, 2010, p. 17-22).

Para Vianna, cada corpo tem de ser respeitado quanto aos limites, às dificuldades, às memórias, às potencialidades e à estrutura física (biotipo), ou seja, é necessário que se respeite as particularidades de cada um. O corpo é um veículo das experiências relacionais do indivíduo, consigo mesmo e com o mundo, onde são inseridos sinais, marcas e habilidades corporais distintas. O corpo é singular e, ao mesmo tempo, relacional (TEIXEIRA, 2008, p. 24-25).

Em seu método, Vianna concentra-se no conceito da propriocepção que traz, ao indivíduo, a consciência do próprio corpo, ao realizar exercícios que envolvem micromovimentos, o trabalho das sensações corporais e o

entendimento da estrutura interna e externa do corpo.

O toque, a observação e o estado de presença são elementos trabalhados, durante a realização das atividades propostas por Vianna. Em suas práticas, ela valoriza, também, o uso de jogos corporais, como ferramentas educativas que exploram a espontaneidade e autonomia. Em suas aulas, são criadas situações que envolvam a realização de movimentos e a interação social entre os participantes (RAMOS, 2007).

O Método de Conscientização do Movimento e Jogos Corporais de Vianna propõem um processo de ensino-aprendizagem, a partir da parceria entre orientador e aluno (RESENDE, 2008, p. 568). Nesse sistema, o orientador deve considerar a aprendizagem corporal, a partir das evidências físicas e comportamentais. O Ensino projeta-se no respeito aos limites anatômicos, às histórias de vida, aos costumes, às habilidades e às eventuais fraquezas do estudante; enxergando o corpo, também, como um mestre no percurso da aprendizagem (TEIXEIRA, 2008, p.51).

Essa ótica abordada por Vianna se contrapõe ao trabalho do corpo condicionado ao treinamento. Sua perspectiva aponta um lugar em que o corpo é experiencial. Nesse espaço, o indivíduo busca o autoconhecimento, estimulando o desenvolvimento de uma autoestima positiva em uma fase de transição da vida, a adolescência.

A adolescência é um período da vida marcado pela busca de identidade e pela necessidade de autoconhecimento, de inserção em grupos sociais e de criação de mecanismos de defesa. Além disso, essa fase é marcada por diversos conflitos internos e externos, como a morte simbólica da infância, o desenvolvimento da

sexualidade, as alterações de humor, entre outros elementos inerentes ao desenvolvimento (AGUIAR, 2014, p. 20).

A busca pela individualização é outro aspecto relevante da adolescência; assim como, a reconstrução da imagem do corpo, o sentimento de pertencimento nos grupos sociais e a construção da própria identidade social.

Em meio a essas transformações, uma autoestima elevada, marcada por sentimentos de autovalorização, de autoaceitação e de autorrealização, contribui para o desenvolvimento saudável dos adolescentes, afastando-os de possíveis comportamentos de risco e desajustes emocionais diversos que podem levá-los à depressão, aos distúrbios alimentares, à automutilação, ao consumo de drogas e, até mesmo, ao suicídio (OPAS, 2018).

Para Marques (2007), práticas que envolvam a consciência, o respeito, a atenção e o cuidado com o corpo; fazem com que os estudantes aprendam a discernir o que lhes faz bem ou mal, em relação às sensações e aos anseios que sentem. Nesse contexto, a Dança pode prevenir problemas, como vícios e dependências, por ser uma linguagem que estimula a expressão e a comunicação (MARQUES, 2007, p. 59).

Segundo Fortin (1999, p. 50-51), “[...] a educação somática é claramente centrada no estudante”; permitindo-o acessar a autonomia para aprender, a partir de sua própria experiência individual.

Dessa forma, evidencia-se a relação existente entre o trabalho realizado por Vianna e Rogers no âmbito de uma aprendizagem experiencial.

Diante disso, a abordagem do conceito de corpo enquanto experiência, no campo da Educação, nas

disciplinas de Arte e Educação Física, contribui para a elevação da autoestima do adolescente, proporcionando-lhe um desenvolvimento saudável.

Ao término de um ano, essa abordagem que direcionou o trabalho realizado no *Campus* SCII do Colégio Pedro II assegurou o sucesso e a ampliação desse Projeto, que passou a ser desenvolvido em outro *Campus*. Além de reconhecer a importância do trabalho introduzido por Vianna no Brasil; este livro reconhece a influência deste trabalho na prática diária de diferentes profissionais da área da Educação.

Figura 3- Registro realizado no evento *Dança em Trânsito*



Fonte: A autora, 2018.

5 Quinze atividades de Dança que atuam na autoestima

dos adolescentes

Durante as entrevistas com os adolescentes, foram mencionadas mais de quinze atividades realizadas no Projeto-Piloto de Dança, desenvolvido no Colégio Pedro II. Algumas atividades foram percebidas por mais de um estudante e a pesquisadora fez a complementação de cinco atividades. Os critérios de escolha, de detalhamento e de apresentação das atividades foram selecionados, a partir da observação das vivências realizadas com os grupos e dos resultados percebidos ao longo desse processo. Todas as experiências serão detalhadas, passo a passo, assim como seus possíveis desdobramentos.

Os estudantes citaram algumas experiências que não foram listadas entre as atividades deste livro, por apresentarem características que não abordam, diretamente, os aspectos somáticos da Dança. Eis algumas delas:

- **Alongamento:** exercício que compõe a rotina das aulas de Dança, mas que exige cuidado na sua execução. O professor deve respeitar os limites corporais de cada um, priorizando o preparo e o despertar do corpo para as atividades propostas. É um exercício que não visa a ultrapassar os limites anatômicos do corpo, pois pode ocasionar dores e provocar lesões nos praticantes. Enfatiza-se que essa prática, por desenvolver uma consciência maior do corpo, apresenta aspectos somáticos.

Figura 4 – Alongamento realizado no corredor do *Campus*



Fonte: A autora, 2018.

Figura 5 – Exercício de flexibilidade realizado na aula



Fonte: A autora, 2018.

- **Exercícios Técnicos:** não apresentam características somáticas, ao contrário, propõem o aumento das habilidades artísticas quanto à execução de determinados movimentos. As aulas técnicas de dança habitualmente são centradas no professor, ao contrário das práticas

somáticas que são centradas no aprendiz (FORTIN, 1999, p. 50). Apesar de fazer parte das aulas, esses exercícios não devem ser a prioridade em um trabalho que objetiva proporcionar o bem-estar e o desenvolvimento do equilíbrio emocional dos alunos. Na maioria das vezes, a tentativa de alcançar a perfeição leva o aluno a uma sensação de fracasso e à exaustão. Isso pode afetá-lo a ponto de levá-lo a não querer mais participar das atividades. O exercício técnico na Dança é importante para a melhora da capacidade cardiorespiratória, do tônus muscular; traz um melhor desempenho do corpo, da memória, da concentração, do equilíbrio, dentre outros aspectos. No entanto, não constitui como objetivo principal no ambiente escolar, tendo em vista que, nesse espaço, não se pretende formar bailarinos, mas contribuir no desenvolvimento global dos estudantes.

Figura 6- Ensaio realizado no Centro Coreográfico, RJ



Fonte: A autora, 2019.

- **Apresentações de Dança:** uma experiência citada por vários alunos foi a de apresentar-se no palco do Teatro Mario Lago (*Campus SCII- Colégio Pedro II*). Apesar de sua relevância no contexto educacional; essas experiências não podem ser caracterizadas como obrigatórias nem serem o foco da aprendizagem. Tais vivências permitem a avaliação do trabalho desenvolvido pelos participantes, produzindo sensações de satisfação, capacidade, valorização, autorrealização. Nelas, os estudantes exploram as suas potencialidades. Entretanto, para aqueles que sofrem de problemas, como a timidez, a vergonha ou a insegurança; essas experiências podem causar frustrações e ansiedade, despertando sentimentos negativos nesses indivíduos. A BNCC (BRASIL, 2017) reconhece a importância das apresentações no processo de ensino-aprendizagem da Dança. Uma das propostas do documento (BRASIL, 2017, p. 207) é “analisar e experimentar diferentes elementos (figurinos, iluminação, cenário, trilha sonora, etc.) e espaços convencionais e não convencionais para composição cênica e apresentação coreográfica”. As apresentações são resultados provenientes de ricas experiências realizadas em sala de aula; por isso, quanto maior for a participação dos estudantes na escolha da temática, dos elementos envolvidos e no processo criativo da apresentação, maior será a receptividade e a contribuição dessa experiência para eles. Dessa forma, criar coreografias com a participação de todos, é a forma ideal não só para o alcance de um resultado satisfatório, mas também para a construção de um ambiente rico e agregador.

Figura 7- Ensaio realizado no pátio do *Campus*



Fonte: A autora, 2017.

Figura 8- Ensaio dos estudantes no Teatro Mario Lago



Fonte: A autora, 2018.

Figura 9- Alguns momentos da Mostra de Dança do *Campus SCII*



Fonte: A autora, 2018.

- **Aulas realizadas com professores convidados:** a aula de Danças Urbanas repercutiu de forma bastante positiva, entre os estudantes que tiveram a oportunidade de aprender uma nova técnica de Dança e, conseqüentemente, de fazer contato com diferentes artistas, conhecendo suas histórias e novas culturas.

Figura 10- Aula de Danças Urbanas com o prof. Eduardo Cavanha



Fonte: A autora, 2019.

Essas experiências que elevaram a autoestima, sob a perspectiva dos adolescentes, não foram incluídas entre as quinze atividades aqui apresentadas. Todavia, vale ressaltar que elas possuem importância significativa tanto para o desenvolvimento de uma autoestima positiva quanto para a aprendizagem dos conteúdos específicos da Dança. São ações que devem ser inseridas na rotina de ensino-aprendizagem da Dança na Escola.

Todas as atividades propostas a seguir, possuem uma abordagem somática e trabalham com o conceito do corpo enquanto experiência nos eixos de vivência, sensação e percepção. Essas atividades envolvem o uso de jogos corporais e de exercícios de improvisação, de composição coreográfica e de relaxamento que, ao serem aplicados, coletivamente, vão ao encontro das orientações curriculares presentes da BNCC (BRASIL, 2017) e das características do Método de Conscientização Corporal e Jogos Corporais de

Vianna.

A pesquisa, material base para a elaboração deste produto, foi aplicada aos estudantes dos Anos Finais do 2º Segmento do Ensino Fundamental (6º ao 9º ano). No entanto, a aplicação das atividades, aqui expostas, destina-se ao público-alvo de diferentes etapas da Educação Básica.

Antes de realizar essa ferramenta didática, é importante considerar:

- **A estrutura espacial necessária para a realização das aulas:** piso adequado, sala arejada e espaço considerável para a realização das atividades que, em sua maioria, exploram diferentes possibilidades de movimento e, conseqüentemente, sugerem um espaço confortável e amplo.
- **O tempo disponível para o cumprimento das atividades e para a reflexão sobre a sua realização:** a observação do tempo de duração das atividades é um fator muito importante para que não se perca a oportunidade de analisar o alcance aos objetivos propostos. Uma atividade interrompida pela falta de planejamento de tempo, pode prejudicar a aquisição da aprendizagem. Por tratar-se de experiências subjetivas, optou-se pela não determinação de um tempo aproximado para a realização das atividades. Ressalta-se, porém, a importância da disponibilidade de um tempo para a realização de discussões coletivas, após as experiências tanto nas aulas quanto após as apresentações. Essa importância acontece

pelo fato de oportunizar aos participantes, a projeção de suas percepções sobre as atividades, além de proporcionar momentos de trocas de saberes significantes. Esses *feedbacks* direcionarão as ações a serem realizadas, posteriormente, e indicarão se os objetivos foram ou não alcançados.

Figura 11- Roda de conversa com professor convidado



Fonte: A autora, 2019.

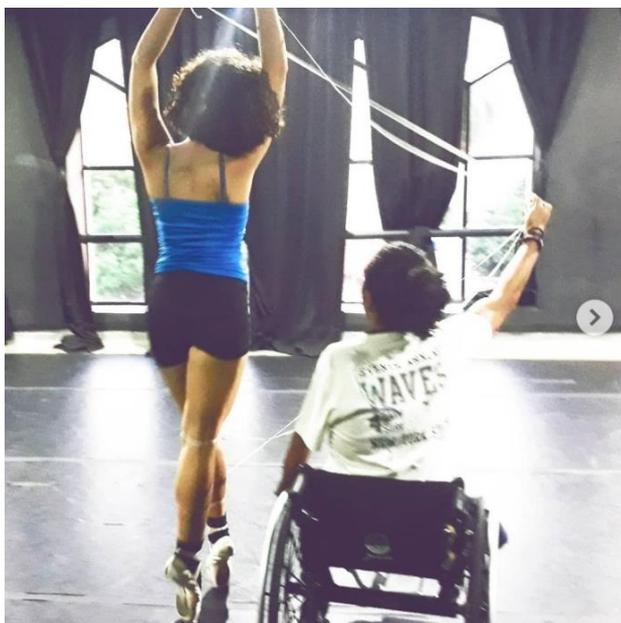
- **A qualidade sonora utilizada nas aulas:** a escolha da fonte sonora para as atividades requer cuidado, uma vez que algumas músicas podem dispersar a atenção dos alunos, levando o foco de sua atenção para a letra. Sugere-se a escolha de músicas, preferencialmente, instrumentais para que isso não aconteça. Uma opção é trabalhar sem a utilização de aparelho sonoro ou a inserção de gêneros musicais diferenciados, como músicas clássicas, jazz/blues, músicas instrumentais, músicas aleatórias

(como as obras de John Cage) e músicas utilizadas para relaxamento (com sons oriundos da natureza), ampliando e enriquecendo a escuta musical. É importante a manutenção do silêncio durante as atividades, pois possibilita o despertar dos outros sentidos e de outras sensações, além de contribuir para a atenção necessária à realização das atividades e da qualidade da aula. Desse modo, torna-se perceptível que é possível comunicar-se, além da fala; é possível comunicar-se com o corpo inteiro. O silêncio abre possibilidades para novas relações com o próprio corpo e para novas escutas, despertando o estado de presença na relação corpo-espço .

- **O contexto do grupo:** é o elemento de maior importância para o Ensino da Dança. Conhecendo, com profundidade, o grupo de alunos para o qual as atividades serão aplicadas; determinam-se as ações e conteúdos a serem projetados. Deve-se considerar as questões pessoais, as histórias de vida, os anseios e os objetivos dos integrantes. Para acessar essas informações, várias práticas podem ser adotadas: uma roda de conversa, uma redação, um desenho ou um projeto participativo em que os alunos proponham, coletivamente, temas ou discussões, direcionando a abordagem das atividades e trazendo sentido à realização delas. Deve-se destacar que uma atividade mal planejada ou realizada em desacordo com o contexto cultural e social de seus participantes, pode

incorrer em frustrações diversas, em maiores dificuldades inter-relacionais, dentre outros problemas.

Figura 12- Estudantes em processo de criação autoral



Fonte: A autora, 2019.

Atividade 1: Jogo do Olhar

Objetivos principais:

- ❖ Trabalhar a atenção espacial, em relação a si e aos outros, durante a atividade;
- ❖ Explorar diferentes ritmos e direções durante o deslocamento;
- ❖ Estimular a interação social e fortalecer os vínculos afetivos entre os membros do grupo.

Recursos necessários: Caixa de som.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* orientar os estudantes a se posicionarem livremente pela sala; explorando o espaço, caminhando com ritmos próprios. É importante que os estudantes trabalhem esse deslocamento com a atenção ao apoio dos pés ao caminhar, à projeção do olhar sobre todo o espaço; observando as outras pessoas e preocupando-se em não esbarrar em ninguém.
- *Passo 2:* solicitar que os participantes interrompam a caminhada e que, em seguida, voltem a se deslocar, sem que haja um comando de voz ou sinal do professor e sem que o professor perceba quem foi o primeiro a realizar as ações determinadas. Os estudantes deverão ser orientados a realizar a ação de caminhar/parar, por várias

vezes, até que essa movimentação se torne imperceptível ao professor no sentido de não conseguir identificar quem foi o primeiro e o último adolescente a iniciar a ação.

Avaliação:

Em círculo, os estudantes deverão sentar-se para que se inicie uma conversa sobre a vivência e as possíveis dificuldades percebidas para a permanência do foco de atenção nas ações realizadas.

Desdobramentos da atividade:

Em um segundo momento, essa atividade pode ser realizada, a partir da proposta de diferentes ritmos de caminhada (rápido, lento, em câmera lenta) e direções no espaço (andar de lado, de costas, em diagonal). Essas propostas conferem maior dificuldade ao exercício.

Outra possibilidade, é a proposição de que a caminhada seja feita de diferentes formas e explorando novas possibilidades de movimentos. Exemplos: pisando forte, deslizando os pés no chão, fazendo a rotação coxo-femoral para fora ou para dentro, dobrando os joelhos, apoiando-se sobre os metatarsos (subindo na meia ponta), explorando as articulações do quadril, dentre outras.

Existe, também, a possibilidade de deslocamento, utilizando outras formas de apoio, quais sejam: sem utilizar os pés (rolar, engatinhar, apoiando-se nas mãos, etc.),

mantendo sempre o foco na pausa e na volta do movimento que será feito a partir de uma iniciativa/finalização dos participantes, não do professor.

Figura 13- Estudantes realizando o Jogo do Olhar



Fonte: A autora, 2019.

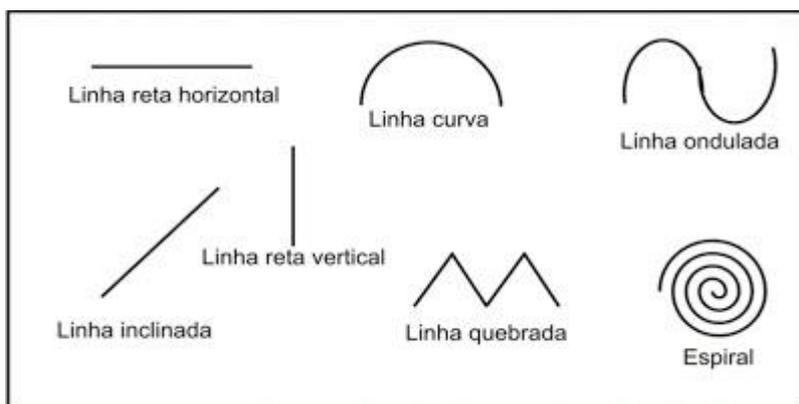
Sugestões envolvendo as Artes Integradas

As Artes integradas, exploram possíveis articulações entre as práticas de diferentes linguagens artísticas (BRASIL, 2017, p. 197). Em suas práticas, A BNCC (BRASIL, 2017, p. 211) propõe o desenvolvimento da habilidade de “analisar e explorar, em projetos temáticos, as relações processuais entre diversas linguagens artísticas”. Partindo dessa proposta, é possível aplicar essa atividade com recurso sonoro de uma música instrumental, que envolva a presença de diferentes famílias de instrumentos (cordofones, membranofones, idiofones, aerofones, etc). Ao identificar o timbre, por meio do som produzido, pede-se que os estudantes levantem-se e

explorem gestos pelo espaço, de acordo com o som percebido. Ao final da atividade realizada, também, com pausas e retornos ao movimento; cada participante compartilha a informação de qual instrumento identificou e suas qualidades sonoras observadas.

Outra proposta possível, é a apresentação de diferentes imagens de obras de Arte aos estudantes, de acordo com o conteúdo abordado, para que as formas de composição da linha sejam identificadas (Figura 13).

Figura 14- Tipos de linha, elemento básico das Artes Visuais



Fonte: Pointe da Arte. Disponível em: <https://pointdaarte.webnode.com.br/news/os-elementos-da-linguagem-visual1/>

Após o trabalho de observação, os estudantes podem experimentar as variações desse elemento básico das Artes Visuais, durante o deslocamento pelo espaço, desenhando com os pés ou com o corpo todo; incorporando a estrutura movimento/pausa na atividade; variando os movimentos de acordo com os tipos de linha explorados.

Atividade 2: Jogo do Espelho

Para essa atividade, os estudantes serão divididos em pares e colocados um na frente do outro. Caso o número de adolescentes seja muito grande, recomenda-se dividi-los em dois grupos. Enquanto, um grupo realiza a atividade, outro a assiste; oportunizando, assim, vivências importantes para ambos os grupos.

Objetivos principais:

- ❖ Despertar a criatividade por meio de exercícios de improvisação;
- ❖ Desenvolver a musicalidade;
- ❖ Estimular a interação entre os membros do grupo;
- ❖ Exercitar a autonomia dos participantes na realização da atividade.

Recursos necessários: Caixa de som.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* orientar as duplas de estudantes a se movimentarem, estabelecendo uma liderança na dupla que executará gestos a serem repetidos pelo outro participante, como o reflexo de um espelho; um participante realiza movimentos espontâneos e o outro o imita; colocar uma música instrumental, a fim de configurar um ritmo para a execução dos gestos.

- *Passo 2:* solicitar que os estudantes invertam as funções nas duplas, depois de três a cinco minutos (em média).
- *Passo 3:* após, orientar os pares a continuar frente a frente; a liderança passa a ser dupla, ou seja, a criação de movimentos será simultânea.

Avaliação:

Em roda, os estudantes serão questionados sobre a posição em que se sentiram mais confortáveis: na liderança do movimento ou na reprodução do movimento? Deve-se perguntar, também, sobre as dificuldades encontradas quando ambos assumiram a liderança na prática dos gestos.

Nesse momento, procura-se observar possíveis desconfortos relacionados à timidez, principalmente, quando atuaram no papel de liderança.

Desdobramentos:

Essa atividade, também, pode ser aplicada com as duplas deslocando-se pelo espaço (um seguindo o outro). Outra possibilidade, é explorar os níveis de altura (baixo-médio-alto). Para Laban (1971, p. 63), “as direções e os planos dos gestos do braço e da perna são relativos à articulação na qual ocorre o movimento [...]”. Logo, de forma resumida, pode-se mencionar que os movimentos ocorridos na altura dos pés são configurados no plano baixo; movimentos demonstrados na altura dos joelhos e do quadril, apresentam-se como plano médio e os movimentos realizados na altura

do tórax e da cabeça figuram-se como plano alto. É possível realizar essa atividade em círculo, em que todos assumem, ao mesmo tempo, o papel de liderança e de espelho, exigindo uma atenção mais eficaz.

Figura 15- Estudantes realizando o Jogo do Espelho



Fonte: A autora, 2017.

Sugestões envolvendo as Artes Integradas

Uma das habilidades propostas pela BNCC (BRASIL, 2017, p. 211) é “analisar e valorizar o patrimônio cultural, material e imaterial, de culturas diversas, em especial a brasileira [...]”. Observando essa proposta, nota-se a possibilidade de explorar diferentes ritmos, considerando os movimentos no tempo musical; identificando a marcação (acento métrico forte/fraco) e os compassos de estilos musicais, como: valsa, jongo, xote, marcha, samba, jazz, entre outros.

Atividade 3: Relaxamento

Essa atividade deve ser realizada individualmente; é necessário que todos estejam deitados. Deve-se destacar que uma pequena distância tem de ser mantida entre os adolescentes; recomenda-se desligar as luzes ou diminuir a luminosidade. Para realizar a atividade, utilize músicas específicas para relaxamento que lembrem elementos da natureza.

Objetivos principais:

- ❖ Estimular o autoconhecimento;
- ❖ Ampliar a atenção ao corpo e ao estado de presença;
- ❖ Estimular o sentimento de autoaceitação;
- ❖ Promover a consciência corporal, explorando texturas, sensações e os sentidos do tato e da audição;
- ❖ Trabalhar a noção de ritmo e de volume corporal.

Recursos necessários: colchonetes, tapetes ou esteiras, caixa de som¹.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* pedir que todos se deitem em um local onde se

¹ Trabalhar com som ambiente é revelante por proporcionar uma experiência reflexiva e imersiva do estudante em relação aos sons produzidos pelo próprio corpo.

sintam confortáveis, mantendo uma distância entre eles. Para essa atividade, o professor orientará a todos para que se deitem em decúbito dorsal, ou seja, com o abdome voltado para cima, com os membros inferiores sobre o chão e com as mãos apoiadas sobre o abdome. Com os olhos fechados e com o maxilar relaxado (boca entreaberta), os estudantes irão inspirar e expirar profundamente; observando o movimento do diafragma (músculo localizado no abdome), atentando-se para o inflar e o esvaziar controlado do abdome. A respiração deve ser repetida algumas vezes e, ao expirar, os participantes podem emitir o som do “s” ou outros sons (som das vogais, por exemplo).

- *Passo 2:* orientar os estudantes a observar que o corpo continua em movimento, mesmo estando parado; existe um movimento interior. Após a percepção desse ritmo interno, os estudantes devem realizar pequenos gestos, acionando diferentes articulações; como a da cabeça e do pescoço, do quadril e dos membros (como as articulações escápulo-umeral e coxofemoral), variando as possibilidades (flexão, extensão, rotação, abdução, etc), começando pelas extremidades do corpo (pés ou mãos) e voltando à posição inicial antes de explorar uma nova articulação.
- *Passo 3:* propor o alongamento de todo o corpo, fazendo a posição de um “X”, levando a atenção aos dedos das mãos e dos pés, e depois, encolhendo-se, ao máximo, até

atingir a posição fetal. Repetir essa prática algumas vezes, contando oito tempos para o exercício de extensão e contração do corpo; após a contagem, manter-se encolhido (em posição fetal) por um tempo. Para esse momento, o professor pode sugerir um exercício de imaginação ativa, propondo uma recordação afetiva sobre o quanto deveria ser confortável estar nessa posição, dentro do útero da mãe. Para uma melhor imersão no relaxamento, o professor pode levá-los a imaginar como seria estar lá novamente, descrevendo algumas sensações, como o som das batidas do coração materno (os participantes devem manter os olhos fechados). Além da proposta do exercício de imaginação ativa, o professor pode, também, contar alguma história ou pedir aos adolescentes que se lembrem de algum momento especial, e projetem esse instante em suas mentes.

- *Passo 4:* vivenciadas essas etapas da atividade, o professor fará uma contagem regressiva para que os estudantes retornem a atenção à posição do corpo; feito isso, propõe-se que eles se espreguicem lentamente, de várias formas possíveis, durante um período.

Avaliação:

Através de uma conversa, os estudantes farão um debate sobre as ações realizadas durante a atividade;

revelando as possíveis dificuldades encontradas não só para realizá-la, mas também para atingir o estado de concentração.

Desdobramentos:

Ao iniciar o passo 3, o professor pode orientar os estudantes para que se posicionem de diferentes formas, no movimento de abrir e fechar do corpo. Esses movimentos podem ser realizados no nível baixo, médio ou alto, explorando os apoios com o solo e as bases de equilíbrio corporal. Também, é possível realizar a atividade inicial, de abrir e fechar (passo 3) em duplas. Ao comando de abrir (esticar), os adolescentes deslocam-se pelo espaço e, ao comando de fechar (encolher), abraçam alguém.

Outra proposta possível, é a realização da atividade em trios. Dessa forma, ao invés do adolescente explorar suas articulações individualmente (passo 2), terá o auxílio dos parceiros para executar os movimentos. Para isso, é muito importante a atenção à força do toque para que não se tensione os músculos durante a atividade; contrapondo-se à proposta de libertação e relaxamento.

Esse exercício pode ser ampliado, objetivando o reconhecimento das diferentes estruturas e camadas presentes no corpo humano (pele, músculos, ossos), através do tato (figura 16); observando cada parte do corpo para que não seja tensionada nenhuma região, principalmente, o pescoço, quando a prática for incluir movimentos com a cabeça.

Sugestões envolvendo as Artes Integradas:

Inicialmente, propõe-se que os estudantes desenhem a estrutura corporal (o esqueleto humano) em um papel, de forma detalhada, que deverá ser entregue ao professor. O professor, então, inicia a experiência de reconhecimento das diferentes estruturas do corpo através do tato. Após esse processo, entrega-se os desenhos e solicita-se que os estudantes observem similaridades e diferenças entre os desenhos e a estrutura esquelética real. É importante analisar se houve alguma alteração na percepção dos adolescentes quanto à estrutura corporal.

Figura 16- Estudantes durante a atividade de Relaxamento



Fonte: A autora, 2018.

Atividade 4: Improvisação em Dança com Objetos

Para a realização dessa atividade, é necessária uma breve explicação aos participantes sobre a importância de se exercitar a criatividade e a espontaneidade. Os exercícios de improvisação trazem, à tona, as potencialidades individuais, a partir da ampliação da visão de si mesmo e da relação estabelecida com objetos e espaços do cotidiano.

O professor pode pedir para que os estudantes tragam alguns objetos de casa ou pode aproveitar os objetos da própria escola. Caso haja a necessidade de realizar a atividade em dois grupos (no caso de turmas grandes), é importante que os estudantes que estiverem no papel de observadores não interfiram, na prática, com comentários ou com qualquer atitude que possam desencorajar ou desconcentrar os participantes que realizam a improvisação.

Objetivos principais:

- ❖ Estimular o autoconhecimento por meio da percepção das sensações, dos pensamentos e dos sentimentos despertados pelos movimentos propostos na atividade;
- ❖ Desenvolver a criatividade, a partir do uso de repertórios próprios e de novos movimentos com objetos que, habitualmente, não realizam outra função;
- ❖ Desenvolver novas habilidades na Dança, assim como novas formas de relacionar-se consigo mesmo, com o objeto e com o outro no espaço cênico.

Recursos necessários: Objetos diversos: cadeiras, cabos de vassoura, arcos (bambolês), lenços, balões, guarda-chuvas, música instrumental, dentre outros.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* posicionar os estudantes, em pé e separados, no espaço onde a atividade será realizada. O professor deve espalhar os objetos pela sala, de forma aleatória, deixando espaço suficiente para a movimentação e a interação dos estudantes com os objetos. Essa atividade também pode ser realizada com enfoque na observação, para isso, propõe-se a divisão da turma em dois grupos: um grupo de observadores e outro de executores. Após a organização dos estudantes, do espaço e dos objetos, inicia-se a atividade de improvisação. Nessa parte, os participantes devem ser estimulados a explorar um objeto, de acordo com suas respectivas utilidades. Feito isso, o professor deve pedir a eles que criem novas relações com esse objeto. A BNCC (BRASIL, 2017, p. 207) traz como proposta o desenvolvimento das habilidades de “investigar e experimentar procedimentos de improvisação e criação como fonte para a construção de vocabulários e repertórios próprios”.
- *Passo 2:* estabelecidos o contato e a criação de novas relações com os objetos, (o tempo de duração para essa conexão deverá ser de acordo com a percepção de conforto/desconforto na interação entre os adolescentes e os objetos), o professor deve parar a música e pedir que

os estudantes troquem de objetos.

- *Passo 3:* realizada a experiência de contato e de resignificação da relação com os objetos; os estudantes observadores serão convidados a vivenciar a experiência e os que terminaram a atividade colocar-se-ão no papel de observadores.

Avaliação:

Os participantes devem ser convidados para uma roda de conversa, para discutir sobre a experiência. É importante questionar se os estudantes já vivenciaram alguma experiência semelhante e se já perceberam que os objetos podem assumir novas funções, diferentes daquelas exercidas habitualmente no cotidiano.

Desdobramentos:

Essa atividade também pode ser realizada em duplas, em um segundo momento, o professor propõe a dois estudantes que se relacionem com um único objeto, ao mesmo tempo.

Outra possibilidade é a não utilização de objetos; propor que a exploração seja feita com o corpo; transformando-o em um instrumento simbólico a ser explorado. Os exercícios de contato-improvisação exploram os apoios táteis e o peso do corpo em suas diferentes possibilidades de relação com o outro.

Figura 17- Estudantes na atividade de Improvisação com Objetos



Fonte: A autora, 2018.

Figura 18- Estudantes na atividade de Improvisação com Objetos



Fonte: A autora, 2017.

Sugestões envolvendo as Artes integradas

Uma das habilidades abordadas pela BNCC (BRASIL, 2017, p. 211) é a de “analisar os aspectos históricos, sociais e políticos da produção artística,

problematizando-a as narrativas eurocêntricas [...]”. Portanto, propõe-se que, após a realização da atividade principal, o professor introduza estudos e análises sobre dois períodos artísticos, o Dadaísmo e o Surrealismo. Marcel Duchamp, um dos representantes do movimento Dadá, e René Magritte, um dos representantes do Surrealismo, reivindicavam uma arte aberta à imaginação. A fruição de imagens como os *readymades* (arte pronta) de Duchamp e da obra *A traição das Imagens* de Magritte podem inspirar os estudantes a explorar os objetos, dando a eles novas funções e significados. Após a experimentação, todos devem discutir, em roda, sobre a atividade vivenciada. (PROENÇA, 2003, p.165-166).

Figura 19- *Fonte*, obra de Marcel Duchamp



Fonte: História das Artes. Disponível em: <https://www.historiadadasartes.com/sala-dos-professores/fonte-marcel-duchamp/>

Atividade 5: Improvisação em Dança com Balões

Essa atividade está apoiada na exploração de diferentes qualidades de qualquer gesto ou ação espontânea. As ações básicas do esforço são: socar, pressionar, flutuar, espanar, deslizar, açoitado, pontuar e torcer (LABAN, 1971, p. 115). Essas ações podem ser exploradas com qualidades distintas de movimento que Laban nomeou como: peso, tempo, espaço e fluxo (LABAN, 1971, p. 126).

O peso é a qualidade que pode ser observada em movimentos realizados com força, por exemplo, soco ou leveza (imitar um pássaro voando). O tempo é a qualidade que pode ser observada quando a ação é lenta ou rápida; o espaço pode ser observado quando o gesto é direto (como uma lança) ou indireto (sinuoso); o fluxo é a qualidade que pode ser observada quando o movimento é livre (sem interrupção, contínuo) ou contido (interrompido, pausado).

A experimentação dos fatores de movimento (peso, tempo, fluxo e espaço), como elementos que geram ações corporais, está presente como habilidade a ser trabalhada em Arte (BRASIL, 2017, p. 207).

Para facilitar a compreensão dos estudantes sobre essas habilidades, o professor pode trabalhar, nesse exercício de improvisação, com a abordagem de uma ou duas dessas qualidades combinadas, como o peso e o tempo; o tempo e o fluxo; o peso e o espaço.

Objetivos principais:

- ❖ Estimular a consciência corporal, a partir da criação de repertórios próprios de movimentos improvisados;
- ❖ Incentivar a interação social;
- ❖ Desenvolver novas habilidades na Dança e a criatividade.

Recursos necessários: Balões.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* entregar um balão para cada estudante, pedindo-lhes que mantenham uma distância (cerca de um metro) entre eles. Orientá-los a explorar movimentos livres com o balão, nos três níveis de altura do espaço; evitando segurá-lo ou deixá-lo cair no chão.
- *Passo 2:* determinar um tempo e solicitar aos adolescentes que comecem a explorar as qualidades de movimento, deslocando-se pelo espaço ou permanecendo no lugar, por exemplo: realizar movimentos no tempo lento, no *peso pesado*, no fluxo contido e no espaço direto. As orientações devem ser sempre dadas pelo professor.
- *Passo 3:* propor a realização da atividade em duplas, distribuindo um balão para cada uma, orientando-a a utilizar outras partes do corpo em conexão com o objeto (tronco, ombro, quadril, costas, tornozelos, nuca, etc); instruindo-os a não usar somente as mãos nessa condução.

Avaliação:

Em roda, os estudantes irão refletir sobre as possíveis dificuldades encontradas na execução das etapas dessa atividade. O professor deverá direcionar a conversa para que os estudantes revelem se o grau de dificuldade foi maior ou menor, durante a experiência realizada coletivamente (em duplas).

Desdobramentos:

Essa atividade pode ser realizada de forma sequencial. O professor deve pedir aos estudantes que criem uma pequena sequência de movimentos com o balão, baseando-se nas qualidades trabalhadas; os movimentos podem ser executados a partir da qualidade escolhida por participante, por exemplo: peso pesado, tempo lento, fluxo livre e espaço direto (utilizar uma ou duas qualidades, de acordo com o aprofundamento do conteúdo). O balão, enquanto recurso, pode ser retirado durante essa experimentação para que os alunos explorem com maior atenção as qualidades de cada movimento em seu corpo.

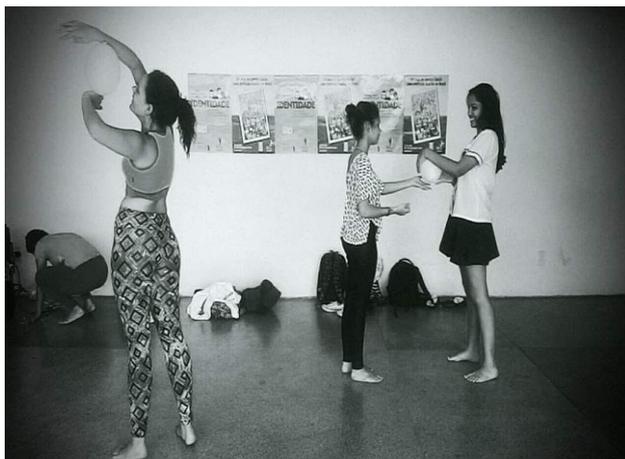
Sugestões envolvendo as Artes Integradas

Criar conexões entre o movimento corporal e os elementos básicos da Música, de acordo com as características sonoras que apresentam. Eis algumas sugestões que podem ser exploradas nessa integração:

- As pausas musicais, com a interrupção do movimento ou trabalhando diferentes tipos de apoios para o equilíbrio;

- Os sons em *Staccato* (som com curta duração) com saltos, transferências de apoio e movimentos contidos;
- A altura; a execução de movimentos no nível baixo, associados aos sons graves, e movimentos no nível alto, aos sons agudos;
- O andamento em *Allegro* (rápido), com movimentos realizados em tempo rápido; o andamento em *Adágio*, com movimentos em tempo lento;
- A intensidade; gestos com peso forte ou leve, de acordo com a percepção sonora.

Figura 20- Estudantes durante a atividade Improvisação com Balões



Fonte: A autora, 2017.

Atividade 6: Jogo dos Elásticos

Essa atividade exige o preparo prévio do espaço em que será desenvolvida. O professor pode prender os elásticos por todo o ambiente, de acordo com a trajetória desejada para a execução da atividade. Os elásticos podem ser fixados em alturas diferentes, mas, na falta de lugares fixos para prendê-los, deve-se adaptar a fixação ao corpo dos estudantes, prendendo os elásticos em diferentes alturas do corpo: tornozelos, pescoço, na altura da cintura etc. Se for necessária essa adaptação, será preciso dividir os estudantes em dois grupos: um para executar a atividade e outro para servir de apoio para a fixação dos elásticos.

Objetivos principais:

- Promover o autoconhecimento e a consciência corporal, a partir da tomada de decisões durante a atividade;
- Estimular a concentração durante a movimentação corporal;
- Despertar a noção dos limites corporais em relação ao espaço;
- Oportunizar a interação social.

Recursos necessários: Elásticos e caixa de som.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* informar aos estudantes que essa atividade é

um jogo demarcado pelas seguintes regras, a saber:

- Não se pode encostar nos elásticos durante o deslocamento. Caso isso aconteça, o participante deverá retornar à posição inicial e reiniciar o trajeto.
- Não é permitido interromper o fluxo do movimento durante o deslocamento, ou seja, o adolescente não poderá interromper o movimento para pensar no que fará posteriormente.
- É preciso explorar os níveis de altura, isto é, movimentar-se no espaço, explorando os planos espaciais alto, médio e baixo. Nessa atividade, a *kinesfera* também é um elemento a ser explorado. Laban (1990, p. 85-86) afirma que:

Todo movimento ocorre quando o corpo, ou partes dele, passa de uma posição espacial a outra. [...] Ao redor do corpo está a “esfera do movimento” ou “kinesfera”, cuja circunferência se pode alcançar com as extremidades estendidas normalmente, sem mudar a postura, isto é, o lugar de apoio. [...] Fora dessa esfera imediata está o espaço mais amplo, o “geral”. [...] Conseqüentemente, quando um homem dá vários passos adiante, leva também adiante sua esfera de movimento no espaço geral [...].

Explicadas as regras, o professor deve escolher os estudantes que iniciarão a atividade. Aqui, é sugerida a participação de três ou quatro adolescentes para evitar que eles se esbarrem durante a execução da atividade. O objetivo principal desse exercício é alcançar o outro lado da sala sem encostar em nenhum dos elásticos.

- *Passo 2:* estimular os estudantes a explorarem a relação

com os elásticos. Nessa etapa, essa relação pode desenvolver-se a partir do toque, do apoio, do enrosco, do contorno, dentre outras; desde que os níveis de altura sejam explorados. O caráter competitivo não será considerado para as ações dessa etapa.

- *Passo 3:* enfileirar os estudantes, um ao lado do outro, para que realizem o deslocamento entre os elásticos. Essa ação exigirá uma maior atenção ao espaço. A atividade volta a ter um caráter competitivo, elemento essencial para a prática, uma vez que os estudantes aprendem a controlar o tempo e a ansiedade gerada, tendo em vista que a pressa para chegar ao destino, não é uma estratégia eficaz.

Avaliação:

Realizar uma roda de conversa, ao final da experiência. Nesse momento, é importante falar sobre a atenção ao espaço, ao corpo, ao tempo e sobre as diferentes soluções encontradas individualmente, para enfrentar os obstáculos. Essa atividade sugere uma reflexão sobre como isso poderia ser aplicado na vida cotidiana.

Desdobramentos:

Essa atividade também pode ser realizada em duplas, com um estudante, de olhos vendados, sendo orientado por outro, sem venda nos olhos. Nesse caso, os obstáculos construídos com o recurso dos elásticos devem ser disponibilizados com menor complexidade. Outra

possibilidade é propor o deslocamento do corpo através da liderança de uma parte específica, que irá comandar todos os demais movimentos corporais, por exemplo: o corpo liderado pela mão, pela cabeça, pelo quadril, etc. A mudança da parte do corpo será feita de acordo com os obstáculos encontrados.

Sugestões envolvendo as Artes Integradas

Propor que os estudantes relacionem a trajetória da atividade com os elásticos a uma situação difícil; os elásticos representarão os desafios a serem enfrentados e superados. Essa relação poderá ser feita por alguma situação, realmente, vivenciada pelos participantes ou poderá ser uma situação hipotética. Propõe-se, então, que cada um apresente sua performance nos elásticos.

Figura 21- Estudantes realizando a atividade Jogo dos Elásticos



Fonte: A autora, 2018.

Atividade 7: O Corpo no Papel

Essa atividade deverá ser planejada de forma que, ao seu término, cada adolescente possa ter um período de tempo para expressar suas percepções a respeito do que experienciou.

Objetivos principais:

- ❖ Trabalhar a aceitação do próprio corpo;
- ❖ Explorar a criatividade e o autoconhecimento;
- ❖ Estimular a interação social e a noção de pertencimento ao grupo.

Recursos necessários: folhas de papel A4, cartolina ou papel pardo, lápis, giz de cera e lápis de cor.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* solicitar que os estudantes sentem-se no chão, bem separados uns dos outros. O professor deverá entregar uma folha de papel a cada um e pedir que desenhem a parte do corpo que consideram ser a mais importante para eles no dia a dia, ou seja, aquela mais utilizada na rotina diária. É importante orientar os estudantes a não utilizarem a parte do corpo escolhida como molde para o desenho; ele deve ser feito de acordo com a percepção que cada um tem dessa parte corpórea que deve ser representada com a máxima realidade

possível, principalmente, em relação à proporção e à dimensão.

- *Passo 2:* terminada essa primeira etapa, o professor deverá solicitar que os estudantes desenhem a parte do corpo que eles consideram ser a menos importante no dia a dia, ou seja, aquela menos utilizada na rotina diária.
- *Passo 3:* finalizados ambos os desenhos, os estudantes deverão colocá-los, separadamente, no chão; de um lado da sala, deverão ficar os desenhos das partes do corpo consideradas essenciais; do outro lado, os desenhos das partes consideradas não essenciais. Após a separação dos desenhos, os estudantes devem ser convidados a caminhar pela sala, apreciando os desenhos em silêncio. Concluído esse momento de observação em grupo; todos deverão sentar-se na frente da sala, enfileirados, formando uma plateia ou um círculo; organizando uma grande roda.
- *Passo 4:* solicitar que os estudantes se levantem, um a um, mostrando os próprios desenhos. É importante que cada um tenha liberdade para dizer o motivo da escolha das partes desenhadas.
- *Passo 5:* pedir que os estudantes espalhem-se pelo espaço da sala e pensem em um movimento que realizam todos os dias; solicitar que façam o movimento, repetidamente, em uma pequena sequência coreográfica criada individualmente.
- *Passo 6:* estimular os estudantes a observar se as partes do

corpo que eles desenharam, no início da atividade, são acionadas no gesto repetido por eles.

Avaliação:

Cada adolescente deve criar uma nova versão da sequência de movimentos do passo 5, explorando outras possibilidades de execução desses movimentos, ou seja, com novas qualidades.

Criadas as novas versões, o professor deverá propor um debate sobre a importância da consciência em relação ao corpo como um todo; destacando que não existe uma hierarquia funcional do corpo, ou seja, todas as partes dele são igualmente importantes e nos servem habitualmente.

Desdobramentos:

Uma alternativa de aplicação dessa atividade é propor a fruição de vídeos com cenas de espetáculo de *Ballet* de Repertório e de Dança Contemporânea para que os estudantes analisem as diferenças estéticas, entre elas; observando em qual delas é possível encontrar os movimentos do cotidiano e a estilização de alguns gestos.

O uso dos vídeos torna-se, também, uma oportunidade para analisar algumas das características que diferenciam ambos os estilos, como:

- A Dança aérea (saltos e pegadas) do *Ballet*, *versus* a exploração de movimentos no chão, da Dança Contemporânea;

- o uso de sapatilhas de ponta no *Ballet*, *versus* os pés nus na Dança Contemporânea;
- A criação coreográfica da Dança subordinada à orquestra, na composição do *Ballet*, *versus* a liberdade criativa da Dança sem submissão à estrutura musical, na composição da Dança Contemporânea.

A partir da identificação das características do *Ballet* e da Dança Contemporânea, sugere-se que o professor estimule os estudantes a criar uma sequência de movimentos abrangendo tais características observadas nos vídeos. Em seguida, propõe-se a inclusão dos gestos envolvendo ambas as partes do corpo, desenhadas na atividade principal, associando novas qualidades estéticas à sequência criada.

Na BNCC (BRASIL, 2017, p. 207), “explorar elementos constitutivos do movimento cotidiano e do movimento dançado, abordando, criticamente, o desenvolvimento das formas da dança em sua história tradicional e contemporânea” é uma das habilidades a serem alcançadas no Ensino de Arte.

Figura 22- Estudantes realizando a atividade O Corpo no Papel



Fonte: A autora, 2017.

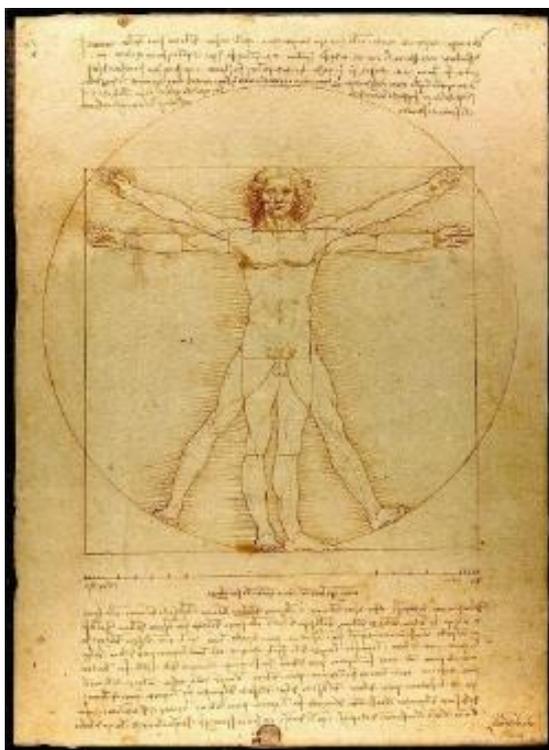
Sugestões envolvendo as Artes Integradas

Essa atividade pode servir de base para uma reflexão sobre o conceito do belo, muito explorado nas Artes em geral. Uma das possibilidades de abordagem sobre esse conceito é a exibição da imagem da obra de Leonardo Da Vinci, *Homem Vitroviانو*, inspirada na obra *De Architectura* do arquiteto Marcus Vitruvius Pollio. O *Homem Vitroviانو* mostra a imagem de um corpo com proporções definidas, de forma ideal, pelo artista; aspecto característico da estética Clássica, Renascentista e Neoclássica.

A partir da leitura das imagens e de suas características elementais, levanta-se a discussão sobre a temática da imagem corporal, da busca pelo corpo ideal, do preconceito e da prática do *bullying*. O professor deve estimular os estudantes a expor suas considerações sobre essa temática. Atualmente, existe um modelo de corpo ideal ao qual devemos alcançar,

assim como O *Homem Vitruviano* de Da Vinci? Objetivando a reflexão e a ressignificação da opinião formada sobre esse conceito; direciona-se a prática para o desenvolvimento de uma das habilidades propostas pela BNCC (BRASIL, 2017, p. 207): “[...] problematizar estereótipos e preconceitos”.

Figura 23- O *Homem Vitruviano*, de Leonardo Da Vinci



Fonte: Toda Matéria, disponível em:
<https://www.todamateria.com.br/homem-vitruviano/>

Atividade 8: O Segredo

Essa atividade foi inspirada em uma experiência vivenciada por uma das autoras, Érica, em um evento de Dança².

Objetivos principais:

- ❖ Trabalhar a interação social e fortalecer vínculos afetivos entre os adolescentes;
- ❖ Despertar sensações positivas, vinculadas à memória afetiva dos estudantes;
- ❖ Estimular a criatividade na produção autoral de movimentos.

Recursos necessários: colchonetes, tapetes ou esteiras (a atividade pode ser realizada sem som).

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* solicitar que os estudantes se deitem, de forma confortável, espalhados pelo espaço. Pedir que eles tragam, à memória, a lembrança de um fato que tenha marcado, positivamente, suas histórias; um fato que tenha contribuído, de maneira construtiva, para o desenvolvimento pessoal. Essa memória pode ser recente ou não.

²Experiência realizada durante o Projeto Formativo realizado pelo *Dança em Trânsito*, em 2018.

- *Passo 2:* estabelecer um tempo para o resgate dessa memória e, então, solicitar que os estudantes andem, olhando nos olhos, uns dos outros, e escolham alguém para formar um par; essa escolha deverá ser feita, apenas, com o olhar. Escolhidos os pares, os estudantes deverão sentar-se um de frente para o outro.
- *Passo 3:* orientar os estudantes a contar a história de memória para quem estiver à sua frente. A história deverá ser contada com início, meio e fim, em relação aos fatos nela ocorridos. É importante que aquele que estiver realizando a escuta, não interrompa nem emita nenhuma opinião; nem durante nem depois de escutar seu interlocutor. Sinalizar que deverá haver a troca de papéis, assim que o primeiro estudante terminar seu relato. Ele ocupará o lugar de ouvinte daquele que o escutou. Terminados os relatos, ambos os estudantes devem deitar-se, separadamente, no espaço.
- *Passo 4:* pedir que cada estudante crie uma pequena sequência simples; envolvendo movimentos, poesia, mímica, sons, palavras soltas ou canção que reflitam a percepção dele em relação ao segredo confessado pelo seu par. É importante ressaltar que os segredos não devem ser expostos; devem, apenas, ser interpretados de forma simbólica.
- *Passo 5:* convidar os estudantes para fazer uma roda e abrir espaço para que, aqueles que desejarem, apresentem-se diante da turma.

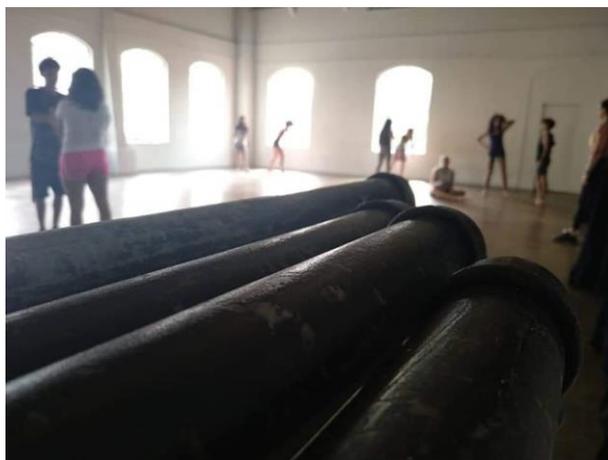
Avaliação:

Mantendo a roda, o professor pergunta se eles encontraram alguma relação entre a própria história e o segredo contado pelos seus pares.

Desdobramentos:

Propor que as duplas criem uma sequência coreográfica, unindo as performances criadas por eles.

Figura 24 Estudantes realizando a atividade do Segredo



Fonte: A autora, 2019.

Sugestões envolvendo as Artes Integradas

Essa atividade pode ser realizada em duplas, a partir da construção de uma cena teatral, reunindo elementos das duas histórias apresentadas, de forma implícita para que não sejam identificadas a quem pertence. A cena pode ser apresentada com a utilização de sons, canções, poesias; elementos de outras linguagens artísticas ou literárias.

Atividade 9: Identidade

As atividades que envolviam o processo de composição coreográfica foram citadas por dois estudantes; uma envolvendo a criação individual de um movimento cotidiano, a partir do próprio nome; a outra, a partir da identificação de um sentimento. Independente da ideia, a realização das atividades ocorreu seguindo as mesmas etapas, mas com pequenas mudanças relacionadas ao contexto em que ambas foram realizadas.

Objetivos principais:

- ❖ Estimular a criatividade dos estudantes;
- ❖ Desenvolver o autoconhecimento;
- ❖ Motivar a criação de sequência de movimentos que explorem as potencialidades dos estudantes.

Recursos necessários: folhas A4 e caixa de som.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* organizar a turma em uma grande roda e entregar uma folha branca (A4) a cada um. Pedir que os estudantes transformem o papel em máscara, fazendo furos na altura dos olhos; utilizando, somente, as mãos.
- *Passo 2:* solicitar que os estudantes caminhem pela sala, com o papel sobre o rosto, como uma máscara, observando uns aos outros. Depois de um tempo de

deslocamento pelo espaço, o professor pede que interrompam o movimento (sem necessidade de posicionar-se virados de frente) e diz que a imagem dos estudantes não é igual àquela representada nos papéis que estão segurando na altura do rosto; não são como papéis em branco, como se não possuíssem marcas ou uma história registrada em seu corpo. Cada um possui uma identidade única, revelada em suas ações, pensamentos, sentimentos e vivências. Em sequência, os estudantes deve ser questionados sobre qual é a primeira coisa que os define, desde pequenos, como um indivíduo único. Caso algum estudante responda que é o próprio nome, a atividade prossegue. Do contrário, o professor dará dicas, até que os estudantes cheguem a essa conclusão.

- *Passo 3:* cada adolescente deve transformar seu nome em um movimento por meio de mímicas, sequências coreográficas, sons corporais (percutidos) que lembrem o efeito de som produzido por cada fonema, por uma palavra ou a partir do desenho que forma cada letra ou sílaba de seu nome.

Avaliação:

Em roda, os estudantes devem apresentar o movimento em três versões: falando o nome e introduzindo os movimentos criados, e fazendo os movimentos sem proferi-lo.

Desdobramentos:

A partir da sequência de movimentos criada, introduzir novas qualidades, envolvendo o fator de movimento tempo (lento ou rápido), uma queda ou rolamento (algum movimento precisa ser realizado no nível baixo), um giro (associado ou não ao movimento) e um salto. Para isso, o professor deve disponibilizar um tempo para que os estudantes organizem-se; apresentando-se, coletivamente, em duplas ou em trios, após o período de tempo estabelecido.

Figura 25- Estudantes realizando a atividade Identidade



Fonte: A autora, 2019.

Sugestões envolvendo as Artes Integradas

Pode-se investigar, junto aos estudantes, a importância das máscaras para os povos africanos. A partir do estudo desse elemento cultural, o professor pode conduzi-los a refletir sobre as diferentes concepções que recaem sobre esse

adereço que, tradicionalmente, para os diferentes povos de matriz africana, são símbolos mágicos e ritualísticos, enquanto que, para outras culturas, constitui-se apenas como um adorno festivo.

Após essa reflexão, é recomendado que o estudante transforme, em máscara, a folha de papel utilizada na atividade principal, usando cores e formas que definam cada um, de forma simbólica e não representativa. O estudante pode recorrer a diferentes técnicas, como mosaico, colagem, entre outras; explorando ou não elementos presentes nas máscaras africanas como, por exemplo, o uso de tons terrosos. Dessa forma, a valorização da cultura brasileira, incluindo as matrizes africanas, será a habilidade trabalhada nas Artes Integradas (BRASIL, 2017, p. 211).

Atividade 10: As Estações

Essa atividade envolve o exercício da autodescrição.

Objetivos principais:

- ❖ Estimular a criatividade dos estudantes;
- ❖ Desenvolver o autoconhecimento;

Recursos necessários: nenhum.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* permitir que os estudantes caminhem pelo espaço por um tempo, observando os apoios dos pés e o balanço natural dos braços, assim como o alinhamento postural ao caminhar. Propor que os adolescentes se espreguicem, enquanto caminham, com o objetivo de despertar o corpo; solicitar, então, que cada um se posicione, de forma livre, no espaço.
- *Passo 2:* propor aos estudantes que reflitam sobre as estações do ano, comparando-as às características das pessoas que se encontram radiantes, como o sol no verão, ou tristes, como o frio que o inverno traz. Após essa reflexão, pedir que cada estudante se defina, a partir de uma característica ou de um sentimento que esteja perceptível no momento.
- *Passo 3:* após a identificação da característica ou do sentimento, cada um deverá encontrar uma palavra

representativa e, então, transformar essa definição em movimento; utilizando mímicas, sequências coreográficas, sons corporais (percutidos) que lembrem o efeito de som produzido pela palavra ou a partir do desenho que forma cada letra ou sílaba dessa representação gráfica (como na atividade anterior).

Avaliação:

Em roda, os estudantes devem apresentar o movimento em duas versões: falando a palavra e, em seguida, realizando o(s) seu (s) movimento (s) representativo (s).

Desdobramentos:

Em continuidade à atividade principal ou em outro momento (outra aula), sugere-se a distribuição de uma folha em branco (folha A4) que deve ser pendurada nas costas de cada um. Feito isso, os estudantes caminharão pelo espaço. E, cada vez que o professor der um sinal sonoro, serão formadas duplas; um integrante escreverá, na folha, uma característica considerada marcante no seu par. A atividade é repetida até que haja interação entre todos.

Depois disso, sentados em roda, todos tirarão os papéis das costas e lerão as palavras ali escritas. A ideia é perceber se existe relação entre a palavra escolhida, para representar a si mesmo na atividade principal, e as características percebidas pelos colegas.

Sugestões envolvendo as Artes Integradas

É possível conectar essa atividade à apresentação de um filme clássico do cinema mudo para que os estudantes conheçam a arte da mímica e a capacidade expressiva existente nessa técnica; prática que não envolve a voz, mas a expressão corporal que resulta na comunicação, a partir do corpo como um todo. Após a exibição do filme, sugere-se que o professor selecione algumas palavras escritas pelos estudantes no exercício anterior e, em seguida, leia cada uma delas, solicitando aos estudantes que as interpretem com o recurso da pantomima. A partir desse filme, o professor também pode levantar a discussão sobre a concepção de corpo com máquina; que se deu, a partir, da Revolução Industrial (LOUPPE, 2012, p. 57).

Figura 26- Cena de filme Tempos Modernos, 1936



Fonte: Toda Matéria, disponível em:
<https://www.todamateria.com.br/tempos-modernos-filme-chaplin/>

Atividade 11: Massagem Coletiva

Essa atividade, embora não tenha sido citada pelos adolescentes, produz resultados importantes. Geralmente, é uma atividade bem recebida pelos estudantes e recomenda-se que seja feita ao final das aulas.

Objetivos principais:

- ❖ Promover a interação e o respeito entre os estudantes;
- ❖ Aumentar a consciência corporal e desbloquear tensões corporais.

Recursos necessários: caixa de som.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* organizar a turma em uma grande roda, com todos virados para a mesma direção e com as pernas cruzadas. É importante que os estudantes alcancem, com facilidade, os ombros de quem estiver à sua frente.
- *Passo 2:* orientar os estudantes para que iniciem uma massagem coletiva, realizando movimentos diversos nos ombros, na cabeça, no pescoço e nas costas de seus colegas. Após a realização desses movimentos, o professor deverá instruí-los a dar “batidas” em toda a região das costas do outro, com a mão em forma de um côco, arredondada (sem espalmar a mão aberta).
- *Passo 3:* solicitar que os estudantes se virem para o outro

lado da fileira e recomecem a massagem, seguindo as mesmas orientações. Ao final da atividade, convidar todos a se abraçarem, debruçando-se para a frente.

Avaliação:

Perguntar se a massagem foi relaxante para todos, se houve respeito nessa troca e se alguém já participou de um exercício assim, anteriormente.

Desdobramentos:

Realizar a massagem em duplas ou em trios, propondo que um dos participantes permaneça deitado e com os olhos fechados, enquanto o(s) outro(s) possa (possam) massageá-lo.

Atividade 12: Dinâmica das Esculturas

Apesar de não ter sido mencionada pelos adolescentes, essa atividade é simples de aplicar e é muito importante para o fortalecimento dos vínculos afetivos.

Objetivos principais:

- ❖ Estimular a criatividade dos estudantes;
- ❖ Desenvolver a corporeidade e a expressão corporal;
- ❖ Ampliar a interação entre os membros do grupo.

Recursos necessários: Caixa de som.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* propor que os estudantes caminhem livremente pelo espaço durante um tempo. Pedir a um dos estudantes, ao sinal do professor, que se dirija para o centro da sala e faça uma pose livre (escultura). Respeitando a pose inicial, os demais estudantes deverão posicionar-se, de maneira que se integrem ao contexto criado, formando uma grande escultura³.
- *Passo 2:* após todos se integrarem, formando uma única escultura, desfaz-se a obra criada; a atividade é reiniciada, até que todos tenham a oportunidade de criar e apresentar sua forma. Os estudantes não precisam ser

³ Isso não significa que todos irão copiar o estudante que realizou a pose inicial, mas conectar-se a essa ideia projetada por ele.

chamados pelo professor; podem decidir, de forma autônoma, o momento em que irão compor a escultura.

Avaliação:

Formar uma roda e questionar os estudantes se houve dificuldades na realização do exercício e se o papel de escultor causou constrangimento ou não.

Desdobramentos:

Existe, também, a possibilidade de realizar essa atividade com dois grupos. Um grupo sai da sala e o outro se organiza, formando uma grande escultura; o grupo que saiu retorna e observa a cena. Novamente, o grupo sai e um ou dois estudantes alteram sua posição. Ao retornar, o grupo deverá descobrir quais foram os estudantes que modificaram a escultura. Propõe-se a troca de grupos.

Figura 27- Estudantes durante a Dinâmica das Esculturas



Fonte: A autora, 2017.

Sugestões envolvendo as Artes Integradas

Propor que os estudantes pesquisem diferentes esculturas que tenham importância histórica no Ocidente (de acordo com o conteúdo abordado), analisando imagens de determinado movimento artístico como, por exemplo, o período Barroco. O Barroco foi um estilo de riquíssima referência escultural e arquitetônica no Brasil que teve como um dos principais representantes, Antonio Francisco Lisboa, o Aleijadinho (PROENÇA, 2003, p. 205).

Também, é possível introduzir a análise da concepção do corpo (corpo belo x corpo profano) em diferentes períodos, ampliando os conhecimentos históricos, estéticos e conceituais da Arte que acompanham a humanidade ao longo dos tempos.

Separados em grupos, cada estudante escolherá uma escultura para ser representada em uma versão contemporânea (releitura). Destaca-se que, além da representação, deverão ser apresentados os conhecimentos teóricos a respeito da imagem escolhida.

Nessa prática, figurinos, cenários, objetos e o espaço podem ser explorados de diversas formas. Isso é uma maneira de o professor trabalhar com a habilidade proposta pela BNCC (BRASIL, 2017, p. 211): “analisar aspectos históricos [...] da produção artística, problematizando as narrativas eurocêntricas e as diversas categorizações da arte”.

Atividade 13: Jogo dos Sentidos

Essa atividade também não foi mencionada por nenhum estudante, no entanto a sua prática tem grande importância para a Dança por estimular diferentes sensações por meio do tato, do olfato e da audição. Ressalta-se que a visão é o sentido, predominantemente, trabalhado nas vivências de Dança.

Ao estimular os outros sentidos, o estudante amplia o conhecimento sobre si mesmo; adquirindo maior percepção das sensações corporais, despertando a curiosidade por experimentar práticas em que o corpo é acionado como um todo.

Objetivos principais:

- ❖ Estimular os sentidos do tato e da audição;
- ❖ Despertar sensações e sentidos, geralmente ignorados no dia a dia;
- ❖ Estabelecer vínculos afetivos entre os membros do grupo.

Recursos necessários: caixa de som e vendas (de tecido ou TNT) para os olhos.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* dividir os estudantes em dois grupos: metade com vendas nos olhos e a outra não. Orientar o grupo de

estudantes vendados a se posicionarem, separadamente, no espaço; eles terão de descobrir quem são seus pares através do tato, sem que haja interação oral entre eles (a voz, geralmente, é reconhecida).

- *Passo 2:* instruir os estudantes, sem venda, a se posicionarem à frente dos estudantes vendados; ao iniciar a música, aqueles deverão estimular estes a dançarem de forma livre, mas estabelecendo contato (contato-improvisação). Os estudantes vendados poderão tocar partes do corpo de seus pares, a fim de identificá-los; o toque pode ser feito no cabelo, no rosto ou em partes do corpo que permitam uma identificação pelo seu formato. Ao tempo de um a dois minutos, a música deverá ser interrompida e todos os estudantes, sem venda, deverão trocar de par, repetindo essa ação quatro vezes (em média).
- *Passo 3:* em uma roda, solicitar que os estudantes que estavam vendados revelem se reconheceram seus pares ou se tiveram dificuldade em fazê-lo. Propor a troca de posições dos grupos para que os estudantes que não estavam vendados também experenciem a atividade.

Avaliação:

Formar uma roda e perguntar se os estudantes encontraram dificuldades na realização do exercício e qual foi a percepção que tiveram ao vivenciá-lo.

Desdobramentos:

Essa atividade pode ser realizada a partir da divisão dos estudantes em dois grupos. Deve-se solicitar que os grupos se posicionem, um à frente do outro, mas estabelecendo uma distância de três a cinco metros (duas fileiras). Após a divisão e o posicionamento dos grupos, o professor deverá distribuir vendas para a metade dos estudantes de cada grupo; orientando a quem estiver sem venda a pensar na produção de um som livre, seja com a boca seja com outras partes do corpo; o som escolhido deverá ser repetido por diversas vezes.

Os estudantes do grupo vendados terão de memorizar o som daqueles que estão à sua frente (seu par). Feito isso, ao comando do professor, a orquestra de sons deve ser iniciada, sem interrupção, até que o estudante vendado encontre seu par. Por meio do sentido da audição, os adolescentes vendados terão de seguir o som do seu par.

Para aumentar a dificuldade da prática, pede-se que os estudantes vendados girem, cinco vezes no lugar, antes de iniciar a atividade e, que os estudantes sem vendas, troquem suas posições na fila. Ao final, após todos vivenciarem a experiência, o professor deverá convidá-los para a formação de uma roda de conversa.

Figura 28- Estudantes realizando o Jogo dos Sentidos



Fonte: A autora, 2018.

Sugestão utilizando as Artes Integradas

Realizar a atividade proposta no desdobramento com o uso de recursos musicais: chocalhos, clavas, flautas, tambores, pandeiros, triângulo, xilofone, entre outros. Após a realização da atividade, deve-se observar a quais famílias (timbre) os instrumentos pertencem. Aguça-se, dessa forma, a escuta musical.

Atividade 14: Jogo da Memória na Dança

Apesar de não ter sido mencionada, essa atividade é importante por introduzir os recursos tecnológicos, desenvolver a corporeidade e promover a interação social.

A aplicação do jogo interativo que, nesse caso, foi feita a partir da reprodução em vídeo de coreografias do *game Just Dance*⁴, não configura uma atividade de natureza somática. O desdobramento dessa dinâmica inicial, no entanto, possui caráter somático por promover a criação de novas possibilidades de movimento pelos estudantes. Esse jogo possui uma versão em que o celular *smarthphone* assume a função de sensor de movimento. Nas escolas, o seu uso depende, porém, da disponibilidade do sinal de *internet*.

Objetivos principais:

- ❖ Trabalhar a memória;
- ❖ Estimular a criatividade e a interação social.

Recursos necessários: aparelho retroprojetor, televisão ou telão para projetar os vídeos gravados do *game*.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* após a realização de um alongamento, inicia-se a

⁴ Just Dance é um jogo eletrônico de Dança desenvolvido pela *Ubisoft*, em 2009. Mais informações disponíveis em: <https://www.ubisoft.com/pt-br/game/just-dance-2020/>

experimentação do *game*. Nessa etapa, os estudantes terão de reproduzir os movimentos gerados no jogo. Deve-se estimular a interação entre eles, propondo a execução de danças em pares e em grupos, já que existem coreografias no *game* direcionadas a mais de um participante.

- *Passo 2:* após a experimentação, o professor propõe que os estudantes pensem e apresentem um dos movimentos reproduzidos enquanto dançavam.
- *Passo 3:* sugere-se que cada aluno modifique o gesto, dando novas qualidades ao movimento executado. Na BNCC (BRASIL, 2017, p. 207), uma das habilidades da Dança é “investigar [...] jogos, danças coletivas e outras práticas de dança de diferentes matrizes estéticas e culturais como referência para a criação e a composição de danças autorais, individualmente e em grupo”.
- *Passo 4:* após todos mostrarem o seu movimento autoral, o jogo da memória inicia-se. Reunidos em roda, o primeiro estudante fará seu movimento e o próximo estudante terá de repeti-lo, incluindo um movimento próprio até que todos participem. Devido ao grau de dificuldade dessa atividade, é permitido que o grupo interaja, auxiliando os integrantes que, por acaso, apresentem dificuldades de memorização.

Avaliação:

Forma-se uma roda para saber se algum estudante já conhecia o jogo. Amplia-se a discussão observando o quanto

a ideia de sedentarismo comumente relacionada ao jogo eletrônico, progressivamente, dá lugar a realização de práticas interativas, cada vez mais presentes nos *games*.

Desdobramentos:

Pode-se propor que os estudantes, divididos em grupos, criem frases coreográficas unindo fragmentos de suas criações autorais. O tempo de apresentação pode ser livre, contanto que possua a contribuição de cada participante.

Figura 29- Estudantes experimentando o Jogo de Dança



Fonte: A autora, 2018.

Sugestões envolvendo as Artes Integradas

A BNCC (BRASIL, 2017, p. 211) propõe que as Artes Integradas trabalhem habilidades como “identificar e manipular diferentes tecnologias e recurso digitais para acessar, produzir [...] práticas e repertórios artísticos”. Para isso, o professor pode trabalhar os diferentes estilos de músicas que compõem o jogo; músicas populares ou folclóricas como, por exemplo, as Danças Urbanas,

pertencentes ao movimento *Hip Hop*. Pode-se abordar os conhecimentos sobre esse movimento cultural que inclui o *rap* e o *grafitti*; dois elementos ricos que podem ser trabalhados tanto na Música quanto nas Artes Visuais. Ao ser introduzido esse estudo, os estudantes poderão observar se em seu bairro existem *grafittis*; o professor também poderá organizar batalhas de *break* (Dança) ou de *rap*, com temáticas e questionamentos próprios dos adolescentes. Nesse contexto, tanto a Dança quanto as Artes Visuais e a Música se interligam e se correlacionam. Além disso, o desenvolvimento da criticidade estará sendo estimulada dentro do espaço escolar.

Figura 30- Estudantes ensaiando coreografia de Danças Urbanas



Fonte: A autora, 2019.

Atividade 15: O Tribunal

Essa atividade não foi mencionada, mas é interessante por levantar questionamentos sobre a prática de *bullying* e sobre o preconceito, temas importantes de serem discutidos na adolescência. Ela foi inspirada em uma experiência realizada em uma aula do Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica do CPEI, vivenciada por uma das autoras e adaptada aos alunos, posteriormente.

Essa atividade pode apresentar-se de forma conectada à experiência anterior, a partir da observação das características das Danças apresentadas no *game*. É interessante observar se algum estudante demonstrou resistência em participar da atividade anterior e se essa resistência foi maior entre os estudantes do gênero masculino.

Seu caráter somático define-se na aceitação e respeito em relação a si mesmo e ao outro, a partir das reflexões projetadas.

Objetivos principais:

- ❖ Promover a aceitação e o respeito a si mesmo e ao outro;
- ❖ Estimular a reflexão sobre questões, como a prática de *bullying* e o preconceito;
- ❖ Desenvolver a criticidade; a capacidade expressiva e a oralidade;
- ❖ Encorajar a interação social.

Recursos necessários: aparelho retroprojetor, televisão ou

telão (para projetar o filme); papéis para a realização do sorteio, posteriormente.

Desenvolvimento:

- *Passo 1:* sugere-se que o professor apresente um filme que aborde sobre a temática do preconceito na Dança. Um sugestão é a exibição do filme *Billy Elliot*. Ele conta a história de um menino que abandonou o boxe, profissão de seu pai, para trilhar o caminho da Dança; atitude que fez com que ele sofresse muito preconceito por parte da família.
- *Passo 2:* após a exibição do filme, os estudantes serão convidados para uma roda de conversa, a fim de que se discuta sobre gênero e preconceito em relação à prática da Dança. A reflexão sobre o preconceito é uma das habilidades a serem desenvolvidas no espaço escolar (BRASIL, 2017, p. 207). O documento reforça a importância de se levantar essa discussão entre os adolescentes.
- *Passo 3:* após a discussão coletiva, o professor fará um sorteio para divisão da turma em dois grupos iguais e irá separar três ou quatro estudantes que irão julgar os grupos e dar o veredicto final. Cada grupo deve atribuir os papéis de cada integrante na ação teatral. Entre os estudantes, terão advogados que farão as defesas, acusações, réplicas e trélicas; estudantes que irão atuar como testemunhas, como em um tribunal. Os grupos

- terão de pesquisar sobre o assunto, reunir provas (vídeos, entrevistas ou relatos reais) ou criar personagens fictícios.
- *Passo 4:* é recomendável que o professor separe uma aula para a realização de um ensaio. Dessa forma, cada estudante entenderá seu papel e a divisão das etapas no tribunal. Cabe ao professor definir o tempo para a apresentação da defesa e da acusação de cada grupo, e das apresentações de provas e testemunhas.
 - *Passo 5:* no dia da apresentação, cada estudante deve estar vestido de acordo com a sua função na cena teatral. Os jurados colocar-se-ão à frente da ação e anotarão todas as observações sobre a experiência. O professor regulará o tempo estipulado para a atuação de cada grupo e controlará os eventuais problemas que possam surgir durante a apresentação. Os jurados devem observar a caracterização, o conhecimento adquirido, a distribuição dos papéis e a desenvoltura de cada grupo na decisão final.

Avaliação:

Ao término da apresentação da sentença dada pelos jurados, após breve discussão entre eles, será formada uma roda para discutir sobre a experiência. É importante valorizar os esforços de cada um, assim como o envolvimento e comprometimento do grupo.

Desdobramentos:

O professor pode solicitar que os estudantes realizem uma pesquisa sobre bailarinos brasileiros que, assim como *Billy Elliot*, enfrentaram dificuldades na busca de seus ideais. Vídeos de entrevistas podem ser facilmente encontrados nos sites de busca. Pode-se pesquisar se, na comunidade, no bairro ou na cidade, existe algum bailarino que tenha seguido a carreira profissional.

Sugestões envolvendo as Artes Integradas

Essa atividade envolve diferentes linguagens artísticas, como a Dança, o Teatro e as Artes Visuais.

Figura 31- Cena do filme *Billy Elliot*, 2001



Fonte: *The European Film Awards*, disponível em: https://www.europeanfilmawards.eu/en_EN/film/billy-elliott.5563.

6 Conclusão

Este estudo, realizado com estudantes adolescentes, revelou que a prática da Dança contribuiu, de forma considerável, para o processo de autovalorização e de aceitação do corpo, para a evolução das relações afetivas entre os membros do grupo e de outras interações sociais, além de promover não só o desenvolvimento do equilíbrio psicossocial, mas também as competências específicas à prática da Dança.

Relatos sobre sentimentos de sucesso estiveram presentes, durante todo o período em que os estudantes participaram das oficinas; em nenhum momento, pontuaram sentimentos relacionados à sensação de fracasso ou de inferioridade, durante as atividades que envolviam experiências de improvisação, de criação, de jogos e de relaxamento.

Para os estudantes, a prática contribuiu para a assimilação de vários elementos do autoconceito, produzindo efeitos positivos consideráveis, tanto na dimensão socioafetiva quanto nas dimensões corporal e artística. Todos atribuíram à Dança o desenvolvimento do autoconhecimento e da autovalorização, além da aquisição dos sentimentos de realização e de confiança; atribuições feitas em resposta à abordagem somática do Ensino da Dança.

Na escola, essa abordagem valoriza as potencialidades

de cada indivíduo, compreendendo-o como um ser global, não fragmentado; um estudante que pensa, que sente, que tem sensações, e que se comunica através do corpo e com o corpo.

Espera-se que este material facilite o trabalho de diferentes profissionais do campo da Arte e da Educação Física e estimule-os a realizar investigações futuras, advindas da reflexão de outros pesquisadores, a partir da aplicação das atividades, aqui propostas em diferentes contextos.

Não se busca, através desse livro, a construção de um material didático que deva ser aplicado em sua integralidade, ao contrário, deseja-se que o professor, ao ter acesso a este material, reconstrua e redirecione as práticas, aqui sugeridas, de acordo com a realidade em que ele e seus alunos estejam inseridos.

As experiências descritas são únicas em sua aplicabilidade e, imaginá-las como “uma receita pronta”, desconfiguram-se toda a singularidade e as possibilidades de se alcançar uma experiência, verdadeiramente, transformadora, tanto para quem aprende quanto para quem ensina.

Diante de toda a experiencição das atividades que compuseram este trabalho, torna-se mais evidente a importância da abordagem de novas práticas pelo educador de Dança, principalmente, por referir-se a um campo de conhecimento marcado, historicamente, não só pelo domínio de padronização estética, mas também pela exclusão e estigmatização dos corpos.

Acentua-se que cabe a todos nós, educadores, reafirmarmos que todos os corpos dançam e possuem importância por serem únicos. Trazem em sua composição potencialidades que precisam ser agenciadas por meio de nossas ações práticas.

A inclusão de todos os corpos, no exercício da Dança, permite que os estudantes desenvolvam a autonomia para explorar novas possibilidades de se movimentarem, de refletirem sobre o mundo em que vivem, de se aceitarem como são, de se respeitarem e de se conhecerem melhor; criando um ambiente favorável e transformador, uma interação consigo, com o outro e com o mundo.

A percepção dos estudantes quanto às práticas percebidas e selecionadas para a construção deste material, associadas ao embasamento teórico utilizado, comprovam que a prática da Dança na escola, atuou na prevenção de problemas de natureza mental e de comportamentos de risco entre os adolescentes. Além disso, refletiu, positivamente, sobre a autoestima e a autoimagem desses indivíduos, nessa etapa da vida, marcada por mudanças em tantos aspectos.

Espera-se que este livro não se encerre ao final de suas páginas, mas que se perpetue pela prática de cada profissional que o acesse; considerando que essa construção é uma obra inacabada, de infinitas páginas em branco, a serem preenchidas com experiências únicas e subjetivas.

Angel diz que tem os pés no chão, enquanto Klaus, seu marido e também educador, tinha a cabeça na lua

(KATZ, 2009, p. 32). O corpo, inserido entre os pés e a cabeça, será preenchido com as descobertas adquiridas a partir do olhar investigativo sobre a corporeidade.

Sendo assim, deseja-se que jamais cessem as páginas para se pensar e se escrever sobre o corpo na Educação.

Figura 32- Apresentação da coreografia *Trenzinho caipira*



Fonte: A autora, 2018.

Bibliografia

AGUIAR, Sara Filipa Alves. **O meu corpo e eu: a imagem corporal e a autoestima na adolescência.** 2014. Dissertação (Mestrado). ISPA - Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa, 2014.

ASSIS, Simone Gonçalves; AVANCI, Joviana Quintes. **Labirinto de espelhos: Formação da autoestima na infância e na adolescência.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2004. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/vdywc/03>. Acesso em: 13 abr. 2019.

BOLSANELLO, Débora. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz**, Rio Claro, v.11, n.2, p. 99-106, mai./ago., 2005. Disponível em : http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n2/11n2_08DBB.pdf. Acesso em: 26 mar. 2019.

BONDÍA, Jorge Larrosa. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, n.19, p. 20-28, jan./abr., 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbedu/n19/n19a02.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2019.

BOUCIER, Paul. **História da Dança no Ocidente.** São Paulo: Martins Fontes, 1987. Coleção Opus-86.

BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: Linguagens_Arte para o Ensino Fundamental.** Brasília: MEC/SEF, 2017. p. 193-211.

FORTIN, Sylvie. Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança. **Cadernos do GIPE- CIT**. Grupo Interdisciplinar de Pesquisas e Extensão em Contemporaneidade, Imaginação e teatralidade, Salvador, n. 2, p. 40-55, 1999.

FORTIN, Sylvie; GOSSELIN, Pierre. Considerações metodológicas para a pesquisa em arte no meio acadêmico. *Arte Research Journal/ Revista de Pesquisa em Arte*, Brasil, v. 1, n. 1, p. 1-17, jan./jun. 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/artresearchjournal/article/view/5256>. Acesso em: 27 mar. 2019.

FREIRE, Ana Vitoria. Angel Vianna – da expressão corporal aos jogos corporais e a conscientização do movimento na dança contemporânea. **Revista Repertório**, Salvador, ano 21, n.31, p. 214-235, 2018. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/26829>. Acesso em: 12 mar. 2020.

KATZ, Helena. Método e técnica: faces complementares do aprendizado em dança. In: SALDANHA, Suzana (org.). **Angel Vianna: Sistema, método ou técnica?** Rio de Janeiro: Funarte, 2009. p. 26-32. Disponível em: <http://www.helenakatz.pro.br/midia/helenakatz11318524036.pdf>. Acesso em: 13 de ago. 2019.

LABAN, Rudolf. **Dança educativa moderna**. Trad. Maria da Conceição Parayba Campos. São Paulo: Ícone, 1990.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. 3 ed, Trad. Anna Maria Barros de Vecchi, Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus Editorial, 1978.

LOUPPE, Laurence. **Poética da Dança Contemporânea**. Trad. Rute Costa, Lisboa: Orfeu Negro, 2012.

MANTOAN, Maria Tereza Eglér. **Inclusão escolar: O que é? Por quê? Como fazer?** 1 ed. São Paulo: Moderna, 2003.

MARQUES, Isabel A. **Dançando na escola**. 4 ed. São Paulo: Cortez, 2007.

NUNES, Maria Odete. **Valores e reorganização do self**. 1997. Dissertação (Mestrado). Mestrado de Psicopatologia e Psicologia Clínica do Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa, 1997. Disponível em: <http://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/740>. Acesso em: 17 jul. 2018.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. **Folha informativa sobre a Saúde mental dos adolescentes**, Brasília, set./2018. Disponível em https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5779:folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839. Acesso em: 12 set. 2018.

PASSARINHO, Cristina; LIBERALI, Rafaela. Influência da Dança para a melhoria da qualidade de vida no aspecto motivacional e físico- Revisão sistemática. **Revista**

Repertório, Salvador, nº 21, p. 209-216, 2013. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/282133829>. Acesso em: 3 ago. 2018.

PEIXOTO, Francisco José Brito. **Auto-Estima, Autoconceito e Dinâmicas Relacionais em Contexto Escolar**. 2003. Tese (Doutorado). Universidade do Minho, Braga, 2003.

PEIXOTO, Francisco; ALMEIDA, Leandro S. A organização do Autoconceito: Análise da Estrutura Hierárquica em Adolescentes. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v.24, n.3, p. 533-541, 2011.

PEIXOTO, Francisco *et al.* Validação da Escala de Autoconceito e Autoestima para Pré-adolescentes (EAAPA) e Análise da Estrutura organizativa do Autoconceito. **Revista Iberoamericana de Diagnóstico e Evolução e Avaliação Psicológica**, Lisboa, v.1, n.43, p. 71-87, 2017.

PEREIRA, Sérgio Henrique Lacerda *et al.* **O impacto da Dança na saúde mental dos adolescentes**: Uma revisão sistemática. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Faculdade ASCES, Pernambuco, 2017. Disponível em: <http://repositorio.asc.es.edu.br/handle/123456789/1053>. Acesso em: 23 dez. 2018.

PEREIRA, S. H. L.; SOUZA, S. L.; SILVA, C. R.C.; SILVA, H. S. **O impacto da Dança na saúde mental dos adolescentes**: Uma revisão sistemática. Trabalho de

Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Faculdade ASCES, Pernambuco, 2017. Disponível em: <http://repositorio.asc.es.edu.br/handle/123456789/1053>

PIPA, Joana; PEIXOTO, Francisco. Adaptação da Escala de Autoconceito Artístico para estudantes do Ensino Secundário. In: CONGRESSO IBEROAMERICANO DE AVALIAÇÃO E EVOLUÇÃO PSICOLÓGICA, 8.; CONFERÊNCIA INTERNACIONAL DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA: FORMAS E CONTEXTOS, 15., 2011, Lisboa. **Anais eletrônicos [...]**. Lisboa: Universidade de Lisboa- Faculdade de Psicologia, 2011, p. 668-678. Disponível em: <http://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/1225>. Acesso em: 18 set. 2018.

PIPA, Joana; PEIXOTO, Francisco. Tipo de ensino e autoconceito artístico de adolescentes. **Revista Estudos de Psicologia**, Campinas, v.31, n. 2, p. 159-167, abr./jun., 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2014000200002&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 22 jul. 2019.

PROENÇA, Graça. **História da Arte**. São Paulo: Ática, 2003.

RAMOS, Enamar. **Angel Vianna: A pedagoga o corpo**. São Paulo: Summus Editorial, 2007. *E-Book Scribd*.

RESENDE, Catarina. O que pode um corpo? O Método

Angel Vianna de conscientização do movimento como um instrumento terapêutico. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.18, n. 3, p. 563-574, 2008.

ROGERS, Carl, C. **Tornar-se pessoa**. 5 ed. Trad. Manuel José do Carmo Ferreira. São Paulo: Padrões Culturais, 2009.

SALDANHA, Suzana. **Angel Vianna: Sistema, método ou técnica?** Rio de Janeiro: Funarte, 2009.

SOTER DA SILVEIRA, Silvia Camara. **Saberes docentes para o ensino de Dança: Relação entre saberes e formação inicial de licenciados em Dança e em Educação Física que atuam em escolas da rede pública de ensino do Rio de Janeiro e da região metropolitana**. 2016. Tese (Doutorado). Programa de Pós-Graduação em Educação do Centro de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016.

SOUZA, Beatriz Alves de. **Corpo em Dança: O papel da Educação Somática na formação de dançarinos e professores**. 2012. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Dança da Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2012.

STRAZZACAPPA, Márcia. A educação e a fábrica de corpos: A dança na escola. **Caderno Cedes**, Campinas, v. 21, n. 53, p. 69-83, abr., 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ccedes/v21n53/a05v2153.pdf>. Acesso em: 17 out. 2018.

TEIXEIRA, Leticia Pereira. **Inscrito em meu corpo: Uma**

abordagem reflexiva do trabalho corporal proposto por Angel Vianna. 2008. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro- UNIRIO, Centro de Letras e Artes, Programa de Pós-Graduação em Teatro, Rio de Janeiro, 2008.

ZIMRING, Fred. **Carl Rogers.** Trad. Marcos Antônio Lorieri (org.). Fundação Joaquim Nabuco. Recife: Editora Massangana, 2010.