

Introdução

Arte, por definição, é o fabrico consciente da beleza porque pressupõe inspiração e criação, sendo o primeiro momento a iluminação do artista e o segundo, o trabalho resultante da aplicação da técnica.

Técnica, é o procedimento ou o conjunto de procedimentos que têm como objectivo obter um determinado resultado seja no campo da ciência, da tecnologia, das artes ou de outras actividades.

Segundo a visão clássica da arte, a arte visa satisfazer em pleno os dois sentidos através dos quais conhecemos mais e melhor: a visão e a audição. Temos, assim, as artes plásticas e as artes rítmicas. A Dança aparece-nos agrupada nas artes rítmicas.

Dança, é umas das três principais artes cénicas da antiguidade, ao lado do teatro e da música. Caracteriza-se pelo uso do corpo seguindo movimentos previamente estabelecidos (coreografia) ou improvisados (dança livre). Na maior parte dos casos, a dança com passos cadenciados é acompanhada ao som e ao compasso de música e envolve a expressão de sentimentos potenciados por ela. A dança pode existir como manifestação artística ou como forma de divertimento.

A **Dança Clássica**, é o desenvolvimento e a transformação da dança primitiva que se baseava no instinto para uma dança formada por diferentes passos, ligações, gestos e figuras, previamente elaborados para um ou mais participantes. Na sua longa história a Dança Clássica tomou muitas direcções diferentes e por ser uma arte muito viva ainda continua em mudança. Apesar das novas danças e das tendências existe e existirá sempre um palco e uma grande audiência para trabalhos tradicionais.

A Dança na Educação

A Dança na educação oferece, de facto não só a possibilidade de realizar actividades expressivo-motoras sugestivas, que desde a antiguidade foram sempre consideradas entre as mais educativas, mas também de se tornar um verdadeiro instrumento didáctico, nas escolas e na vida social. Indispensável para conseguir, finalmente, aquela interdisciplinaridade muitas vezes ignorada ou deturpada, mas tão desejada pelos pedagogos e pelos próprios programas oficiais de ensino. O ensino da dança, sendo efectuado através do uso do som e do ritmo, ajuda sem dúvida, os alunos muito jovens, a desenvolverem a capacidade de interiorizar e a apropriarem-se de conceitos topológicos e espaço-temporais. Assim, a educação motora encontra não só, uma correlação entre a educação visual e musical bem como ligações com a história, a geografia, a literatura e o teatro, tão útil para tornar o ensino menos abstracto e, por isso, mais vivo, mais envolvente e mais focalizado. Não privemos, pois, as nossas crianças e jovens dos imensos benefícios socioculturais e estéticos que a Dança oferece, quando é praticada com as finalidades e os métodos correctos.

Desde a antiguidade, que o ser humano pratica dança. A Dança constitui uma forma de comunicação que permite expressar os sentimentos individuais (desejos, alegria, pesar, respeito, poder, ...) e também sentimentos colectivos de um grupo humano (amparo, defesa, conquista, festa, procriação, religiosidade, ...).

A expressão corporal é a matéria-prima da dança. É um movimento do corpo ou de alguma parte do corpo. Qualquer movimento costuma ter sempre uma carga expressiva. Todos os seres vivos realizam movimentos que mostram a energia do seu corpo.

Efeito da dança na educação das crianças:

- Ajuda a conhecer o corpo;
- Fortalece os músculos no movimento vital para o seu crescimento físico;
- A aprender outras formas de expressão diferentes da verbal;
- Captar o aspecto básico do ritmo e da música;
- Relaxar.

Objectivos da Dança

Através da Dança, consolidam-se e afinam-se os esquemas motores estáticos e dinâmicos indispensáveis ao controlo do corpo e à organização dos movimentos.

Além disso, aperfeiçoa-se a coordenação dinâmica geral, resultante da integração de capacidades coordenadoras, tais como:

1. Coordenação dinâmica geral

Controlo do aparelho motor e organização dos movimentos em relação às solicitações ambientais e às motivações.

2. Coordenação segmentar

Capacidade de usar os membros inferiores e superiores quer independentemente quer na relação de uns com os outros.

3. Lateralidade

Orientação da criança no espaço.

4. Organização espaço-temporal

Promover na criança a aquisição de conceitos relativos ao espaço e à orientação e de conceitos relativos ao tempo e à estrutura rítmica.

Através da dança a criança é posta numa contínua e sistemática relação com o espaço. Descrever verbalmente a experiência no seu conjunto espaço-temporal levará a uma melhoria na capacidade de memorização.

5. Imitação e Imagem motora

Consiste em repetir mentalmente uma acção anteriormente executada. Reviver mentalmente uma parte da dança contribui para a melhoria da capacidade de memorização bem como desenvolver a capacidade de construir modelos.

6. Socialização

A dança é uma representação de grupo e, como tal, desenvolve na criança um sentimento de união e solidariedade, redimensiona as manifestações egocêntricas e encoraja os alunos mais tímidos e introvertidos.

7. Potencialização fisiológica

Com a prática da dança é possível melhorar a função cardiorespiratória e reforçar a força muscular. Obtém-se um fortalecimento dos membros inferiores e uma melhoria da componente neuromuscular. A criança aprenderá a não gastar mais energia do que a necessária.

8. Educação sonora e musical

Formação através da audição e da educação, de capacidades de percepção e compreensão.

9. Percepção e compreensão

A criança poderá conhecer e assimilar músicas de diversas épocas e estilos.

10. Sentido rítmico

A dança melhora gradualmente a capacidade de executar movimentos no tempo e cria uma consciência rítmica pessoal e de grupo.

11. Sensibilidade expressiva e estética

União da motricidade à aquisição de competências relativas à comunicação gestual e mímica e à dramatização.

12. Desenvolvimento da personalidade

A dança, actividade psicomotora por excelência, desempenha um papel privilegiado quer como meio de expressão artística quer como instrumento de educação para um melhor conhecimento do próprio corpo e das suas potencialidades.

Dança Clássica - Ballet

Dança Clássica - é uma disciplina bem definida, ensinada no mundo inteiro, baseada em dois grandes princípios: o **en dehor**, quer dizer que as pernas e os pés devem estar voltados para o exterior; as **cinco posições**, que começam e terminam os passos. Estes dois princípios estão estabelecidos desde a criação da Academia Real de Dança, fundada por Luís XIV, em França, no séc. XVII. O "Rei Sol" - Luís XIV - fundou a Academia para restabelecer a dança como arte. Pierre Beauchamp, o superintendente desta Academia, codificou a dança e definiu as posições de base que ainda hoje estão em vigor. Nas aulas de dança clássica procuram-se essencialmente que os movimentos e os passos sejam executados com técnica, musicalidade e expressão. A qualidade da execução deve ser graciosa, nobre e elegante. O corpo deve, de igual modo, responder a uma estética. O treino efectuar para modular o corpo deve, se possível, começar muito cedo.

APLAUDIREGRAS UNIPessoal, LDA
Nº. Cont.: 508 620 449

Rua do Calres 236,
1º Esq, Maxíminos 4700-207 Braga

Atributos da Dança Clássica

De um modo geral, a prática da Dança permite enriquecer e desenvolver as qualidades do Homem, tanto as físicas como as mentais ou psíquicas. São a essência do ensino da Dança:

- A beleza corporal
 1. Melhora a postura por meio de exercícios preparatórios;
 2. Corrige o relaxamento das costas e dos ombros, os joelhos e pés chatos;
 3. Aumenta a capacidade respiratória e queima as gorduras em excesso;
 4. Belo porte, naturalidade, elegância e segurança nos movimentos.

- A visão

Desenvolvimento da capacidade de perceber as formas e linhas, nas suas proporções harmónicas e equilibradas.

- A precisão

A velocidade e precisão da execução controlam e disciplinam o sistema nervoso, muscular e mental, aumentando o equilíbrio interno.

- A coordenação

Os exercícios executados fazem trabalhar os músculos na sua capacidade máxima.

- A tenacidade

Qualidade indispensável para a formação, alada aos atributos: estética e musicalidade.

- A flexibilidade

Atributo associado a liberdade do movimento.

- A imaginação

Na dança este campo é infinito. Não existe arte sem imaginação. Importantíssima para a complementação do artista.

- A expressão

Estudos de mímica possibilitam encontrar os gestos instintivos fundamentais e naturais para retransmitir com precisão e veracidade. Na interpretação o bailarino necessita de uma concentração mais intensa, pois tal situação implica, ao mesmo tempo, esforço físico e mental.

- A técnica

A evolução da técnica da dança clássica foi da responsabilidade, como já foi referido, de Pierre Beauchamp.

APLAUDIREGRAS UNIPessoal, LDA
Nº. Cont.: 508 620 449

Rua do Calres 236,
1º Esq, Maxlminos 4700-207 Braga

Para que é que uma criança aprende Dança Clássica?

A Dança Clássica além da componente lúdica, permite à criança ganhar muitos conhecimentos:

- Ajuda a criança a encontrar a postura correcta e a elegância
- A criança ganha preparação física e expressão corporal
- Ajuda a criança na concentração e estimula a memória
- Promove a auto-disciplina e incentiva a auto-confiança
- A criança aprende a desenvolver a imaginação e a criatividade
- Ajuda as crianças a ganhar ritmo e musicalidade
- As crianças perdem a timidez ajudando-as a ficarem mais extrovertidas
- Correção de determinados defeitos físicos.

APLAUDIREGRAS UNIPESSOAL, LDA
Nº. Cont.: 508 620 449

Rua do Calres 236,
1º Esq, Maximinos 4700-207 Braga

Proposta

O gosto pela cultura em geral e pela Dança Clássica em particular, levou-nos a pensar seriamente no desenvolvimento de um projecto que possa proporcionar à região a faculdade de adquirir formação, por um lado, e dotar o Concelho de Ponte da Barca de uma dinâmica cultural constante, por outro. Neste contexto é necessário encontrar as condições para levar a cabo um projecto que permita a execução desta actividade artística. O papel da Câmara Municipal de Ponte da Barca é vital em todo o processo, pois a edilidade possui espaços físicos, logística, recursos humanos e políticas culturais necessárias para responderem às necessidades impostas pela comunidade.

A Apaudiregras Unipessoal, Lda promove o ensino da Dança Clássica e tem como principais princípios fundamentadores criar dinâmicas pluridisciplinares que possibilitem a realização de momentos artístico-culturais articulados com a comunidade e ser uma escola aberta à realidade e atenta às dinâmicas sociais.

Visa o ensino e a divulgação da Dança Clássica junto do maior número possível de crianças e jovens no sentido de os formar e divulgar uma arte que os possa enriquecer estéticamente e culturalmente.

Um exame retrospectivo sobre a Escola de Ballet permite retirar diversas conclusões de incontestável alcance estético, cultural e educativo. Durante décadas e desde a sua formação frequentaram a escola milhares de crianças e jovens da região, das quais algumas prosseguiram os seus estudos em escolas de ensino superior (Curso Superior de Dança - Faculdade de Motricidade de Lisboa), outras prosseguiram os seus estudos na disciplina de Dança Clássica no Conservatório de Música Calouste Gulbenkian, de Braga. Todos os anos, a Escola de Ballet é solicitada por outras instituições (Escolas de Ensino Básico, Ensino Secundário e Superior, Escola de Música, Casa das Artes, Teatros, Associações e Meios de Comunicação - imprensa, rádio e televisão, ...) para, em conjunto, realizar actividades de interesse educativo-cultural. A actividade exercida para além das aulas passa pela organização de apresentações públicas anuais com o mínimo de duas reposições dentro do concelho e para além dele. Nos últimos anos e em estreita colaboração com a área de Dança Clássica do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga (Professora Filomena Vasconcelos e Professora Cristina Cardoso) e com a área de

vários colégios, a Escola de Ballet tem estado ao serviço de provas e na direcção de diversos espectáculos.

APLAUDIREGRAS UNIPessoal, LDA
Nº. Cont.: 508 620 449

Rua do Calres 236,
1º Esq. Maximinos 4700-207 Braga

As aulas de Dança Clássica

A Apaudiregras Unipessoal, Lda promove o ensino da Dança Clássica, segundo o método de ensino da Royal Academy of Dance, cabendo-lhe proporcionar formação de nível técnico, artístico e cultural. Os nossos desejos têm sempre a dimensão daquilo em que acreditamos e acreditamos que parte do nosso processo de evolução é permitirmo-nos no sentido de aumentar a prosperidade cultural. A Royal Academy of Dance (RAD) foi criada em 1920 como Association of Operatic Dancing of Great Britain. Em 1936 passa a ser denominada de Royal Academy of Dancing e a partir de 1999, Royal Academy of Dance. Hoje, está no topo da educação da dança e de centros de treino de todo o Mundo.

- Seguem o programa e o método de ensino da Royal Academy of Dance (R.A.D);
- Os programas da R.A.D apresentam o conceito de ensino de Dança desde 1991 para uma ou duas ou mais aulas por semana e são actualizados constantemente. Os programas estão intrinsecamente direccionados à Dança e ao prazer do movimento.
- As aulas de Dança têm duração de 45 ou 90 minutos consoante o nível de ensino e idade do aluno, excluindo o tempo de preparação (uniformes).
- A R.A.D proporciona formação de nível técnico, artístico e cultural e atribui os seguintes níveis de ensino - Níveis e idades recomendadas:
 - a) Pré-School (Nível 1 e Nível 2) - dos 3 aos 5 anos;
 - b) Pré-Primary - a partir dos 5 anos - ao Grau 8;
 - c) Major - nível profissional.
- Os níveis estão elaborados com dois tipos de conteúdos programáticos que pretendem responder a objectivos diferentes a atingir, face às características físicas e psicológicas de cada aluno: Iniciação; Pré-Primary; Primary B, Primary A; 1º Grau B, 1º Grau A; 2º Grau B, 2º Grau A...

- O conceito de ensino inclui três secções:

- a) Classical - trabalho clássico;

APLAUDIREGRAS UNIPessoal, LDA
Nº. Cont.: 508 620 449

Rua do Calres 236,
1º Esq, Maxilinos

4700-207 Braga

b) Free Movement - movimento livre;

c) Character - trabalho de carácter.

• Os três momentos associados à música oferecem uma progressão técnica gradual através dos graus reconhecendo não só a contagem, como também o ritmo e a expressão:

1) Trabalho Clássico:

a) desenvolvimento da capacidade de concentração;

b) liberdade e prazer do movimento;

c) principais técnicas básicas da Dança (postura, colocação, en dehor, distribuição de peso, movimentos de braços e uso da cabeça, trabalho de pés, performance, interpretação, orientação de movimento e desenvolvimento e amor pela dança);

d) progressão técnica gradual (compreensão do vocabulário e execução dos diferentes passos).

2) Movimento Livre:

a) desenvolvimento da capacidade de relaxamento;

b) desenvolvimento do sentido natural de movimento para além dos limites da técnica da Dança;

c) propensão à musicalidade;

d) facilidade de movimentos e de orientação;

e) uso da gravidade e uso do espaço.

3) Trabalho de Carácter:

a) expressão teatralizada de uma Dança nacional (estilo húngaro, russo e polaco);

- b) desenvolvimento da força, ritmo e estilo;
- c) trabalho com um par;
- d) apreciação da música de diferentes países.

- Música:

- a) encorajar a ouvir "o que a música lhes está a dizer" e expressá-la em Dança;
- b) desenvolvimento do sentido rítmico e musical.

- Os exercícios especiais de treino ajudam a criança a entender e a aplicar bem as principais técnicas básicas do Dança Clássica.

- Faz parte do plano curricular a divulgação da história do bailado através de meios audiovisuais, as "open class" - "aulas abertas", em determinados pontos do período lectivo, apresentações públicas, participações em actividades de interesse cultural, sempre que sejam solicitadas e possíveis de realizar, relatórios de avaliação final, bem como a entrega de certificados de frequência das aulas.