

# Associação de Dança de Leiria - Projeto Soma

## *Projeto Pedagógico Anual de Dança integrativa*

---

*Curso 2016-2017*

*Direção Pedagógica: Carolina Alejos. Mestre em Psicoterapia através do movimento e dança. Psicomotricidade Relacional. Bailarina.*

*Especialistas na aula: Diana Sebastião. Mestre em Psicomotricidade Relacional.*

*Responsável Artística e Coreógrafa: Joana Inês Santos. Licenciada em Dança - Criação e Interpretação*

### **APRESENTAÇÃO**

O Projeto Soma abre uma linha tangente na prática da dança, com uma visão nova e pouco convencional do estético, mais democrática, humanista e ampla. O Projecto Soma localiza-se na convergência de três áreas como marco referencial: a Dança Inclusiva/danceability, a Dança Movimento Terapia e a Pedagogia Terapêutica.

Esta abordagem propõe um espaço onde a exploração do movimento se relaciona com a exploração de si mesmo, das próprias capacidades criativas, comunicativas, lúdicas, expressivas e relacionais. Acima de tudo, trabalha com a pessoa que habita um corpo, realçando as suas possibilidades, as suas habilidades e o seu potencial criativo.

Esta disciplina define o corpo como eixo de relação ao longo do desenvolvimento humano: o meu corpo em relação a mim mesmo, aos outros, aos objetos e ao espaço (Alejos *et.al* 2014). A aplicação da dança e do movimento na pedagogia terapêutica tem as suas raízes na conceção da unidade corpo-mente, onde o sensorial, psicológico, social e motriz se relacionam de forma recíproca; a arte do movimento e a criatividade operam como veículos mediadores da expressão dessa unidade. A empatia é o ponto de início. Estabelece-se que quanto mais flexíveis sejam os padrões de movimento, maior será a adaptação na resposta da conduta, emocional e relacional.

## **FINALIDADE**

Trabalha-se para que os participantes das sessões de dança melhorem a sua qualidade de vida através da prática da dança e desenvolvam uma série de atitudes em relação a si mesmos e aos seus pares.

## **OBJECTIVOS**

### **Potenciar as habilidades cognitivas:**

- Os aprendizagens, a memória, a atenção, a linguagem, a percepção, as emoções, etc.
- A consciência do próprio corpo e a organização do esquema corporal fomentando a orientação no espaço e no tempo.
- O domínio do equilíbrio, a coordenação, o controle do impulso e a regulação da respiração.
- A integração corpo-emoção para desenvolver o autoconhecimento e a autoestima.
- Os processos de motivação e emoção.
- Consciência sobre a cura do seu corpo e o dos seus pares.

### **Favorecer os processos criativos:**

- A expressão espontânea, a sensibilidade e o desfrute que proporciona o movimento.
- As possibilidades no uso do tempo, do espaço e do peso.
- A criatividade e imaginação.
- A expressividade através do corpo

### **Potenciar a comunicação e as relações interpessoais:**

- Intrapessoal: trabalhos individuais onde a atenção se centraliza no próprio corpo. Ex.: espaço pessoal, sentidos, imagens que se refiram ao próprio corpo.
- Interpessoal: implica a comunicação entre duas pessoas. Ex.: espelhos, espaço compartilhado, reflexivo empático, empatia cinestésica.
- Intragrupal: A que se dá entre cada membro do grupo e todos os outros: Círculo, liderança, cânon ...

- Intergrupual: A que se dá entre os subgrupos de um grupo. Ex.: Eco, perguntas e respostas.

## **CONTEÚDOS E METODOLOGIA**

*Trabalha-se desde a Psicopedagogia do Movimento.* As habilidades, os recursos e o perfil de cada aluno ajudam a definir alguns objetivos individuais. Estes, porém, não são fixos já que podem ser alterados com o objetivo de acompanhar a evolução do aluno. Tem-se em conta como influem no desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo dos alunos.

### ***Conteúdos***

- Esquema Corporal
- Espaço
  - Construção de diferentes espaços; variações no uso do espaço.
- Tempo
  - Ritmos, velocidades, pausa. Antecipar e lembrar/memória.
- Grupo/indivíduo
  - Reciprocidade - “Eu e o grupo” e “Eu e o Outro”.
  - Espelho – o meu espaço e o espaço do outro.
- Gesto, expressão e intencionalidade
- Consciência emocional
  - Regular, expressar e compreender – opor, responder e entrar.
- Narrativa / Jogo Simbólico
  - O reflexo do que já vivi e do que os outros me deram.
- Elementos básicos da qualidade de movimento
  - Dinâmicas, coordenação, fluidez, acentos.

## ***Metodologias***

### **Abordagem psicomotriz**

Improvisação. Imaginação ativa. Improvisações espontâneas a partir do uso da utilização de música. Exploração da ambivalência e dos conflitos emocionais através do *role playing* coreografado. Exploração de polaridades de movimento. Movimentos espontâneos e pautas coreográficas. Exploração de coreografias sobre as emoções.

### **Elementos de dança**

Ação rítmica e repetição. Exagero e amplificação. Improvisação. Coreografia. Folclore; Dança moderna e criativa; Ballet; Dança contemporânea; Outras. Exploração de dinâmicas do movimento, variações na utilização do espaço, do peso e do tempo.

### **As técnicas grupais**

Trocar o papel de líder entre os membros do grupo. Díades, trios, agrupamentos: todo o grupo, pequeno grupo, grande grupo. Ação individual dentro do grupo. Círculo.

Relação rítmica de grupo. Sustentar interações grupais empáticas.

### **A música e o ritmo**

Ajudar a organizar os sentimentos e pensamentos dos alunos em ações expressivas e coreográficas. Sustentar e incentivar a auto-expressão. Facilitar a improvisação. Refletir os humores e necessidades. Facilitar a ação rítmica e a expressão. Motivar, ativar e gerar respostas emocionais.

## **CALENDÁRIO**

As sessões desenvolvem-se de acordo com o calendário do ano letivo, com início em Outubro, com pausas para férias definidas no início do ano letivo.

Frequência: Uma sessão por semana de 75 min. de duração.

Grupo: Máximo de 10 alunos.

As sessões são pensadas para serem desenvolvidas em formato de facilitação ou co-facilitação.

## **AVALIAÇÃO E RESULTADOS**

No momento de realizar uma avaliação do progresso e dos resultados temos em conta que se observa uma progressão gradual de atitudes e aptidões que o aluno/cliente possa desenvolver na sessão de dança, sempre desde uma perspectiva progressiva, com ausência de valoração em termos positivos ou negativos e deterministas ou puramente condutais.

O projeto Soma terá sempre uma componente de avaliação contínua das próprias metodologias e conteúdos trabalhados no sentido de enriquecer o trabalho desenvolvido e adaptá-lo no decorrer do trabalho e da evolução do grupo.

Em determinadas ocasiões, e com o objetivo de obter outro tipo de resultado avaliativo, poderá fazer-se uma avaliação não intrusiva com o prévio consentimento, por escrito, das famílias/tutores.

### **Observações**

Ao início do período de aulas São determinados os princípios orientadores, sendo revistos os objetivos da guia pedagógica. Ao longo do ano, far-se-ão duas observações. Uma no primeiro mês de intervenção a fim de poder conhecer o grupo e estabelecer os objetivos mais adequados, tanto para o conjunto como de forma individual. Será realizada também uma avaliação final a fim de verificar a progressão individual e de grupo.

### **Alguns indicadores observáveis**

- Educação do movimento e da dança
  - Explora o corpo e o movimento?
  - Aumenta a consciência do movimento e o do seu eu corporal?
  - Incorpora elementos ou conteúdos novos?
- Criatividade
  - Recria? Sintetiza? Transforma? Elabora trabalhos próprios?

Incorpora os elementos da imaginação?

Há capacidade de simbolização? Traspõe essa simbolização para o corpo e o movimento?

- **Comunicação**

Relaciona-se positivamente com os seus companheiros? Colabora em trabalhos de grupo? Desenvolve atitudes de colaboração e participação? Contribui com a partilha de novas ideias e aceita as dos outros? Respeita os tempos e as opiniões dos outros?

- **Emocional**

Como se exprime em sessão?

Que sentimentos e emoções costuma manifestar?

Há variações? Tolerar a frustração?

Como sintoniza com o estado emocional do grupo?

- **Cognitivos**

Potencia as habilidades cognitivas? Memoriza? Utiliza a linguagem verbal?

O seu nível de concentração permite aprofundar e investigar na experiência?

É reflexivo?

## **ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO ÂMBITO DO PROJETO SOMA**

- **Dança Integrativa** – Aulas de dança para populações com necessidades especiais (Deficiência física, intelectual, entre outras...).
- **Dança Inclusiva** – Aulas de dança em que estão incluídas pessoas com e sem qualquer tipo de deficiência ou limitação.
- **Sensibilização à pessoa especial** – Ações de sensibilização / Aulas abertas nos mais diversos locais (escolas, instituições, etc.) a fim de sensibilizar e despertar para a questão da deficiência e da integração.
- **Performances inclusivas** – Participação nos mais diversos eventos, com a apresentação de breves performances de dança e movimento inclusivas, com o intuito de demonstrar o potencial artístico do trabalho em inclusão.

- **Ateliers de movimento** – Dinamização de ateliers de movimento com as mais variadas populações (crianças, adultos, idosos) com ou sem necessidades especiais, a fim de através do movimento potencial a pessoa como um ser holístico, capaz e competente nas diversas dimensões (psicomotora, emocional e relacional) através do movimento.

## **EQUIPA PEDAGÓGICA**

### **Direção Geral do Projeto Soma**

Sra. Susana Gaspar

**Coordenação pedagógica:** Carolina Alejos, Diana Sebastião, Rita Gaspar.

#### *Direção e supervisão Pedagógica **Carolina Alejos***

Carolina Alejos é Psicomotricista (Escuela Argentina de Psicomotricidad) e Mestrada em Terapia a través do Movimiento e a Dança, IL3-Universidad de Barcelona. Formada em Notação do movimiento Laban ( LMA) com Sr. Agustí Ros. Postgrado em Expresión, Comunicación y Lenguajes en la práctica educativa, (E. Exp. y Psicom. C.Aymerich y UB). Cursa o Grado em Psicologia-Universitat Oberta de Catalunya.

Miembro da Asociación Española de Danza Movimiento Terapia ADMTE e do Conselho Internacional da Dança CID UNESCO.

Co -fundadora de la Plataforma Marge Contemporani para a pedagogía, a creación y la investigación en danza aplicada.

#### *Técnica responsável **Diana Sebastião***

Diana Sebastião é Psicomotricista e Mestre em Psicomotricidade Relacional (Universidade de Évora). Pós-graduada em Neurodesenvolvimento em pediatria pela Universidade Católica Portuguesa e em Psicogeriatría pelo CRIAP. Tem experiência me quanto Psicomotricista na área do desenvolvimento infantil e do envelhecimentos. É também formada e exerce em diversos espaços o Método de Pilates.

*Responsável Artística e Coreógrafa **Joana Inês Santos***

Joana Inês Santos é licenciada em Dança - Criação e Interpretação, pela Escola Superior de Dança de Lisboa. Foi-lhe atribuída uma bolsa no âmbito do programa Socrates-Erasmus, frequentando o Institut Del Teatre, em Barcelona. Neste momento é mestrande em Ensino de Dança na Escola Superior de Dança de Lisboa. Criou em 2013 o seu projecto pessoal *Melodium*. É professora de Ballet clássico, dança contemporânea e barra de chão na Associação de Dança de Leiria. Neste momento é a responsável artística do projecto Soma, coreografando e dirigindo as aulas de dança inclusiva.