

Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança
Mestrado em Ensino de Dança



A Técnica de Dança Clássica na Performance Contemporânea:
desenvolvimento de competências técnicas e artísticas, nos alunos dos últimos
anos da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, visando a sua
entrada no meio artístico profissional

Liliana Lopes Mendonça

Orientação:
Professora Doutora Vanda Nascimento

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança com vista à
obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança.

Setembro 2013

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais por acreditarem, sempre, na minha paixão pela Dança.

Às minhas filhas Carolina e Teresa, por todo o amor, incentivo e compreensão.

Ao Vasco Wallencamp por tudo o que me ensinou durante a minha carreira de bailarina.

À professora e amiga Luísa Carles pelos seus ensinamentos e motivação.

À Professora Vanda Nascimento pela sua orientação.

À Direcção da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal pelo seu apoio.

Os meus sinceros agradecimentos a todos

RESUMO

A preparação da vida profissional de futuros bailarinos envolve, indubitavelmente, um processo de aquisição de competências técnicas, que lhe permitem, acima de tudo, adquirir um conhecimento aprofundado do seu corpo de forma a expressar-se com dança e, através dele.

Este estudo, realizado no âmbito do estágio do Mestrado em Ensino de Dança, pretende explorar essas necessidades técnicas e artísticas, visando o desenvolvimento da consciência do domínio técnico e artístico, na preparação da vida profissional de futuros bailarinos.

O estágio e o respetivo estudo, realizaram-se, na área de Técnica de Dança Clássica e, com os alunos do ensino secundário – Dança, da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal.

Tivemos como premissa estimular e dar ferramentas de trabalho a nível técnico e artístico aos alunos, de forma a estabelecer pontes de interesse entre a aula e o palco, potenciando ao máximo as suas capacidades, para a performance contemporânea. Na prossecução dos objetivos propostos, procurámos compreender de que modo, os alunos, deste grau de ensino, correspondem a diferentes aulas, revertendo-as em propostas concretas ao nível da compreensão do seu corpo, de forma a utilizar, as mais-valias da técnica de dança clássica, em performances de natureza mais contemporânea.

A revisão da literatura deu enfoque aos conceitos de domínio técnico/artístico, da formação do bailarino e da performance. Com base na investigação-ação, foram identificados os instrumentos para recolha de dados e, desenvolvidas um conjunto de estratégias e abordagens metodológicas, no campo de ação da disciplina de Técnica de Dança Clássica.

No decurso do estágio e após a análise e reflexão do estudo, foi possível constatar a importância do domínio técnico, no sentido artístico da formação do bailarino, como contributo para um corpo disponível e versátil para as diferentes solicitações coreográficas.

Palavras-chave: Técnica de Dança Clássica; O corpo; A Performance

ABSTRACT

The preparation for the professional life of future dancers involves necessarily a process of acquisition of technical skills that will provide them with a deep knowledge of their own body, opening the way to a capacity to express them through dance.

This study, made within the scope of the Master in Dance Teaching's probation period, intends to research those technical and artistic needs, envisaging the development of a consciousness of technical and artistic mastery, necessary to the preparation of the future dancers' professional life.

The probation and its study took place within the scope of Classical Dance Technique, involving intermediate and advanced level students from Academia de Dança Contemporânea de Setúbal.

The main premises were stimulating and furnishing technical and artistic working tools to the students, aiming to establish connections between the class and the stage work, maximizing as much as possible their capabilities for contemporary performance. We tried to understand in what ways the students of this level of education react to different kinds of classes, turning it into concrete proposals, as far as an understanding of the body is concerned, so that they can use surpluses from classical dance in contemporary performance.

The bibliographical review focused on the concepts of technical and artistic control, the dancer's education and performance. Based on the research and on the field work, the instruments for data recollection, a group of strategies and methodological approaches were identified, within the scope of Classical Dance Technique.

Throughout this work, after the analysis and pondering of the results, it was possible to confirm the importance of technical mastery, in an artistic sense, on the education of dancers, aiming to achieve available and versatile bodies, capable of facing multiple choreographic solicitations.

Key-words: Classical Dance Technique; Body; Performance

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
CAPITULO 1 - ENQUADRAMENTO GERAL	4
1.1- Contextualização do Estágio	4
1.2- Caracterização da Instituição.....	4
1.3- Pertinência do Estudo	8
1.4- Objetivos do Estágio.....	10
CAPITULO 2 - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	11
2.1- A Dança Clássica nos diferentes Géneros de representação	11
2.2 - A Técnica de Dança Clássica	14
2.3- Objetivos do trabalho técnico.....	15
2.4 - O treino em Dança.....	20
2.5- O corpo: agente, instrumento e objeto	23
2.6- A importância da técnica na Performance.....	26
2.7- A Performance.....	35
CAPITULO 3 – METODOLOGIAS DE INVESTIGAÇÃO	38
3.1- A investigação-ação	38
3.1.1. - Instrumentos de recolha de dados	39
3.2- Amostra	42
3.2.1- Caracterização das turmas	43
3.3 Plano de Ação	46
3.3.1 – Calendarização	48
3.3.2 – Estratégias Metodológicas	50
CAPITULO 4 – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS	53
4.1- As aulas de observação	53
4.2 - As aulas de prática acompanhada.....	55
4.2.1- Análise da recolha de dados	56
4.3 - Lecionação efetiva.....	58
4.3.1- Objetivos das aulas.....	61
4.3.2 – Ação pedagógica.....	64
4.3.3 – Proposta de aula de nível pré-profissional.....	65
CAPITULO 5 - CONCLUSÃO: dificuldades, contributos e recomendações.....	67
BIBLIOGRAFIA	72
ÍNDICE DE QUADROS	74
ANEXOS	

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro I.....	Classes de iniciação ao movimento
Quadro II	Alunos de ensino básico
Quadro III	Alunos de ensino secundário
Quadro IV	Recursos Humanos
Quadro V	Recursos físicos
Quadro VI.....	Categorias de Saltos
Quadro VII.....	Princípios essenciais de treino
Quadro VIII	Fases de plano de aula
Quadro IX.....	Características da amostra – Turma AV.1
Quadro X	Características da amostra – Turma AV.2
Quadro XI.....	Características da amostra – Turma 8º Ano
Quadro XII.....	Carga horária das técnicas de dança clássica - Reportório e variações
Quadro XIII	Sistematização dos procedimentos
Quadro XIV	Calendarização do estágio na ADCS
Quadro XV	Planificação explicativa
Quadro XVI.....	Tabela de observação: Critérios
Quadro XVII.....	Análise de resultados das tabelas de observação
Quadro XVIII	Diário de bordo: Critérios
Quadro XIX.....	Distribuição de participação acompanhada
Quadro XX	Enquadramento dos objetivos específicos e dados recolhidos
Quadro XXI.....	Objetivos para o primeiro bloco de aula
Quadro XXII.....	Objetivos para o segundo bloco de aula
Quadro XXIII	Objetivos para o terceiro bloco de aula

ANEXOS

Anexo 1	Plano de estudos da ADCS
Anexo 2	Diário da República
Anexo 3	Tabelas de observação
Anexo 4	Diários de bordo
Anexo 5	Tabela de distribuição das aulas e níveis da lecionação efetiva
Anexo 6	Registo escrito de duas aulas leccionadas
Anexo 7	Questionários

ANEXOS

ANEXO 1



CURSO DE FORMAÇÃO DE BAILARINOS

CURSO BÁSICO DE DANÇA - GRAU ELEMENTAR - 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Formação Vocacional	Carga Horária Semanal		
	1º/ 3º ano	2º/ 6º ano	Total Ciclo
Técnicas de Dança:			
Técnica de Dança Moderna	3 x 60 minutos 1 x 45 minutos	3 x 60 minutos 1 x 45 minutos	
Técnica de Dança Clássica	3 x 60 minutos 1 x 45 minutos	3 x 60 minutos 1 x 45 minutos	
Música	1 x 90 minutos	1 x 90 minutos	
Expressão Criativa :			
Alinhamento Estrutural/ Improvisação	1 x 90 minutos	1 x 90 minutos	
Oferta Complementar:			
Expressão Dramática	1 x 60 minutos	1 x 60 minutos	
Notação do Movimento	1 x 75 minutos	1 x 75 minutos	
Total			



CURSO DE FORMAÇÃO DE BAILARINOS

CURSO SECUNDÁRIO DE DANÇA

Componetes de Formação	Disciplinas	Carga horária semanal/ Ano		
		6º/10º ano	7º/11º ano	8º/12º ano
CIENTIFICA	História da Cultura e das Artes	1 x 90 minutos	1 x 90 minutos	–
		1 x 45 minutos	–	–
	Música	1 x 90 minutos	1 x 90 minutos	–
	Filosofia do Movimento - Disciplina Bienal	–	1 x 90 minutos	–
	Oferta Complementar: Notação do Movimento	1 x 45 minutos	1 x 90 minutos	–
	Filosofia do Movimento	1 x 45 minutos	–	–
	Subtotal			
TÉCNICA - ARTÍSTICA	Técnica de Dança Clássica	4 x 90 minutos	5 x 90 minutos	5 x 90 minutos
		1 x 45 minutos	–	–
	Técnica de Dança Moderna	4 x 90 minutos	5 x 90 minutos	5 x 90 minutos
		1 x 45 minutos	–	–
	Repertório de Dança Clássica	1 x 45 minutos (i)	1 x 90 minutos	–
	Repertório de Dança Moderna	1 x 45 minutos (i)	1 x 90 minutos	–
	Variações do Repertório da Dança Clássica	1 x 90 minutos (i)	1 x 90 minutos	2 x 90 minutos
	Variações do Repertório da Dança Moderna	1 x 90 minutos (i)	1 x 90 minutos	2 x 90 minutos
	Danças de Carácter	1 x 45 minutos	1 x 90 minutos	–
	Tai Chi - Disciplina Bienal	–	1 x 90 minutos	–
	Oficina Coreográfica (*)	–	2 x 90 minutos	5 x 90 minutos
	Oferta Complementar: Alinhamento Estrutural/ Composição	1 x 90 minutos	–	–
		Subtotal		
	Total			

(*) Inclui as disciplinas de Alinhamento Estrutural/Composição, Expressão Dramática e Make-Up no 11º Ano e Figurinos para Dança, Luzes e Noções de Produção e Audição Musical no 12º Ano.

(**) Ao longo do ano lectivo os alunos desenvolverão um projecto coreográfico individual

ANEXO 2

ANEXO VI

Procedimentos específicos a observar no desenvolvimento da prova extraordinária de avaliação

1 — Compete aos departamentos curriculares, de acordo com as orientações do conselho pedagógico da escola ou equivalente, estabelecer a modalidade que a prova extraordinária de avaliação (PEA) deve assumir, tendo em conta a natureza e especificidade de cada disciplina.

2 — Compete ainda aos departamentos curriculares propor ao conselho pedagógico da escola ou equivalente as informações sobre a PEA, das quais devem constar o objeto de avaliação, as características e estrutura da prova, bem como os critérios gerais de classificação, o material permitido e a duração da mesma.

3 — Para a elaboração da PEA é constituída uma equipa de dois professores, em que, pelo menos, um deles tenha lecionado a disciplina nesse ano letivo, não se prevendo, para o desempenho desta função, qualquer dispensa de serviço docente.

4 — A duração da PEA é de 90 a 180 minutos, a determinar pelo conselho pedagógico da escola ou equivalente, sob proposta do departamento curricular, consoante a natureza e especificidade da disciplina.

5 — Compete ao órgão de direção ou gestão do estabelecimento de ensino fixar a data de realização da PEA no período compreendido entre o final das atividades letivas até 31 de julho.

6 — Toda a informação relativa à realização da PEA deve ser afixada pelas escolas até ao dia 15 de maio.

7 — Caso o aluno não compareça à prestação da PEA, não lhe poderá ser atribuída qualquer classificação, pelo que se considera que o aluno não obteve aproveitamento na disciplina.

Portaria n.º 243-B/2012

de 13 de agosto

O Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos do ensino secundário, reforçando, entre outros aspetos, a autonomia pedagógica e organizativa das escolas.

Adotando os pressupostos genéricos presentes na revisão da estrutura curricular do ensino secundário geral, pretende-se salvaguardar e valorizar a especificidade curricular do ensino artístico especializado, assegurando uma carga horária equilibrada, na qual, progressivamente, predomine a componente artística especializada.

No âmbito do ensino artístico especializado, importa delinear, agora, soluções que permitam enquadrar a formação artística especializada de nível secundário, nas áreas da Dança e da Música, através da organização da oferta de cursos.

Assim, assumem-se como princípios orientadores da conceção dos planos de estudos de cursos secundários de ensino artístico especializado, a organização e gestão do currículo, a articulação com o ciclo de escolaridade anterior, com outras formações de nível secundário e com o ensino superior, a integração do currículo e da avaliação, a flexibilidade na construção dos percursos formativos e a permeabilidade entre cursos permitindo reorientações de percursos escolares.

Os cursos secundários de ensino artístico especializado de Dança e Música criados no presente diploma e os planos de estudos neles aprovados permitem a diversidade de ofertas formativas tomando, simultaneamente, em

consideração a necessidade de todos os alunos poderem desenvolver os conhecimentos e as capacidades inerentes a uma formação especializada nas áreas da Dança e da Música, de nível secundário, que venha a possibilitar o prosseguimento de estudos de nível superior.

Neste contexto, cria-se na área da Dança, o Curso Secundário de Dança e, na área da Música, o Curso Secundário de Música (com as vertentes em Instrumento, Formação Musical e Composição), o Curso Secundário de Canto e o Curso Secundário de Canto Gregoriano e aprova os respetivos planos de estudos em regime integrado e articulado e, nos casos dos cursos secundários de Música, também em regime supletivo.

Os planos de estudos dos cursos secundários de Música em regime supletivo assumem uma formação semelhante à do plano de estudos dos cursos secundários em regime integrado e articulado, no que respeita ao conhecimento e capacidades essenciais a desenvolver.

A multiplicidade dos percursos formativos atualmente existentes no ensino artístico especializado nas áreas da Dança e da Música implica, ainda, ponderação na entrada em vigor dos novos planos de estudos de modo a permitir uma adaptação progressiva às exigências das novas formações, tomando em consideração os percursos formativos dos alunos e as condições de funcionamento dos estabelecimentos de ensino. Assim, definiram-se afinidades disciplinares relativas aos planos de estudos quer na área da Dança, quer na área da Música e estabeleceu-se um quadro de transição para a entrada em vigor dos novos planos de estudos.

Com o objetivo de contribuir, simultaneamente, para uma maior simplificação e uma menor dispersão legislativa, a presente portaria estabelece, ainda, condições gerais relativas à frequência dos cursos artísticos especializados, de nível secundário de educação, nas áreas da Dança e da Música, nomeadamente as que concernem à transição dos alunos para os novos planos de estudos, salvaguardando a coerência do percurso formativo daqueles, bem como normas relativas à constituição de turmas, gestão do currículo, admissão, matrícula, avaliação e certificação destes cursos.

Foram ouvidos os estabelecimentos de ensino artístico especializado públicos e as associações representativas dos estabelecimentos do ensino particular e cooperativo da Música.

Assim:

Ao abrigo da alínea c) do n.º 1 e do n.º 3 do artigo 6.º e do n.º 6 do artigo 23.º do Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho;

Manda o Governo, pelo Ministro da Educação e Ciência, o seguinte:

CAPÍTULO I

Objeto, organização e funcionamento

SECÇÃO I

Disposições gerais

Artigo 1.º

Objeto

1 — O presente diploma cria os cursos secundários artísticos especializados de Dança, de Música, de Canto e de Canto Gregoriano e aprova os respetivos planos de estudos ministrados em estabelecimentos de ensino público, particular e cooperativo nos termos constantes dos anexos I a IV da presente portaria, da qual fazem parte integrante.

Artigo 6.º**Emissão de DPIP**

1 — As DRA procedem à emissão das DPIP no prazo de 10 dias úteis a contar do termo do prazo referido no n.º 6 do artigo anterior.

2 — As DPIP são emitidas em formulário próprio, elaborado pelo GPPAA e apenas estas são válidas para efeitos de apresentação de projectos de investimento e de ajuda à produção (declaração de cultura), a partir de 15 de Novembro de 2004, junto do IFADAP ou do INGA.

3 — As DPIP emitidas no âmbito do presente diploma caducam em 31 de Dezembro de 2005.

Artigo 7.º**Celebração de contratos de plantação**

1 — Terminado o procedimento previsto nos artigos anteriores, devem ser celebrados contratos de plantação entre os olivicultores aos quais tenha sido atribuída área superior a 5 ha e o INGA, no prazo máximo de 10 dias úteis a contar da data da comunicação mencionada no n.º 6 do artigo 5.º

2 — Sempre que os contratos mencionados no n.º 1 do presente artigo não sejam celebrados por causa imputável aos olivicultores, a respectiva área reverte para a reserva referida no artigo 10.º do presente diploma.

3 — No termo do prazo referido no n.º 1 do presente artigo o INGA remete às DRA listagens com a identificação dos olivicultores, a data de celebração dos contratos, a área contratada e a identificação das parcelas.

4 — O exacto e pontual cumprimento dos contratos de plantação referidos no número anterior pode ser assegurado através de caução, a efectuar em depósito em dinheiro, ou de cláusula penal, cabendo ao olivicultor a escolha da modalidade de garantia contratual.

5 — A caução e a cláusula penal referida no número anterior são estabelecidas em € 150 por hectare atribuído.

6 — A caução pode ser considerada perdida a favor do INGA, independentemente de decisão judicial, no caso de não cumprimento total ou parcial da obrigação de plantação no prazo previsto no artigo seguinte.

7 — Não é admitida a cessão da posição contratual relativamente aos contratos celebrados nos termos do presente despacho.

Artigo 8.º**Plantação definitiva**

1 — Os olivicultores que venham a dispor de uma DPIP emitida nos termos do presente diploma ou sejam parte num contrato referido no artigo anterior, bem como aqueles que se encontrem abrangidos pela excepção prevista na parte final do n.º 1 do artigo 1.º, devem ter a totalidade da respectiva plantação de olival terminada em 31 de Dezembro de 2005.

2 — Os olivicultores devem comunicar, de imediato, à respectiva DRA a data da conclusão da respectiva plantação, bem como a área efectivamente plantada.

3 — As DRA verificam no local a conclusão da plantação dos olivais e comunicam ao INGA a identificação do olivicultor e respectiva exploração, com vista à liberação da caução, caso a totalidade da plantação esteja terminada ou a área subutilizada, em caso contrário.

4 — No prazo máximo de 30 dias contados da verificação da conclusão da plantação dos olivais o INGA promove a liberação da caução prestada.

Artigo 9.º**Formulários**

As notificações previstas nos artigos 2.º e 5.º são efectuadas através de formulários elaborados pelo GPPAA, a disponibilizar na data da entrada em vigor do presente diploma.

Artigo 10.º**Reserva de área para plantação de olival**

É constituída uma reserva nacional de área para plantação de novos olivais ou adensamento de olivais já existentes, a partir de:

- Aplicação do previsto no n.º 2 do artigo 7.º do presente diploma;
- Subutilizações totais ou parciais de área de plantação constante das DPIP emitidas no âmbito do presente diploma ou de contratos mencionados no artigo 7.º;
- Desistências comunicadas no período de validade das DPIP ou na vigência dos contratos.

Artigo 11.º**Apresentação de candidaturas e critérios de atribuição**

O período de apresentação de candidaturas à reserva referida no número anterior e os respectivos critérios de atribuição são fixados por despacho do Ministro da Agricultura, Pescas e Florestas, sempre que se verifique a existência de área não utilizada, nos termos do artigo anterior.

Artigo 12.º**Revogação**

São revogados o Despacho Normativo n.º 1/2002, de 29 de Novembro, e o Despacho Normativo n.º 31/2004, de 29 de Junho.

Artigo 13.º**Entrada em vigor**

O presente despacho entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação.

Ministério da Agricultura, Pescas e Florestas, 20 de Dezembro de 2004. — O Ministro da Agricultura, Pescas e Florestas, *Carlos Henrique da Costa Neves*.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**Portaria n.º 45/2005****de 18 de Janeiro**

A Academia de Dança Contemporânea de Setúbal é uma escola particular de ensino artístico especializado dotada de autonomia pedagógica que ministra, em regime articulado, a componente de formação vocacional dos cursos básico e secundário de Dança, com planos de estudo próprios, aprovados pela Portaria n.º 804/97, de 2 de Setembro.

Os problemas organizacionais com que a escola se tem vindo a confrontar obrigam a que se proceda, antes da implementação da reforma do ensino artístico especializado no domínio da dança de nível básico e secundário,

ANEXO 3
ACADEMIA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA DE SETUBAL
NÍVEL: AVANÇADO 1

Tabela de Observação

Aula lecionada pelo Prof. Gagik Ismalian

13 De Novembro de 2012

	APRECIACÃO TÉCNICA				APRECIACÃO ARTÍSTICA											
	Noção Propriocetiva Flexibilidade Coordenação Alinhamento Controlo				Capacidade Cinestética Perceção Espacial Projeção Espacial				Qualidade Movimento .Musicalidade .Respiração .Projeção .Interpretação .Dinâmicas .				Maturidade Artística Capacidade de trabalho Empenhamento Autonomia Comportamento Atitude Rigor			
	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco
Ana Margarida		X				X					X		X			
Célia Pita	X				X				X				X			
Inês Luís		X				X					X			X		
Inês Gonçalves				X				X				X		X		
Katy Gaspar			X				X				X			X		

OBSERVAÇÕES: Inês Gonçalves entrou com 1 ano de dança, sendo o início do ano, é natural as fracas observações do seu trabalho.

ACADEMIA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA DE SETUBAL
NÍVEL: AVANÇADO 2

Tabela de Observação

Aula lecionada pelo Prof. Gagik Ismalian

13 De Novembro de 2012

APRECIACÃO TÉCNICA					APRECIACÃO ARTÍSTICA											
	Noção Propriocetiva				Capacidade Cinestética				Qualidade Movimento				Maturidade Artística			
	Flexibilidade Coordenação Alinhamento Controlo				Perceção Espacial Projeção Espacial				.Musicalidade .Respiração .Projeção .Interpretação .Dinâmicas				Capacidade de trabalho Empenhamento Autonomia Comportamento Atitude Rigor			
	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco
Inês Casaca		X				X					X			X		
Inês Maló		X			X						X			X		
Naomi Moreira			X			X					X			X		
Rita Guedes			X			X					X			X		

OBSERVAÇÕES:

ACADEMIA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA DE SETUBAL
NÍVEL: 8º ANO

Tabela de Observação

Aula lecionada pela Profª Luísa Carles

13 De Novembro de 2012

	APRECIÇÃO TÉCNICA				APRECIÇÃO ARTÍSTICA					APRECIÇÃO ARTÍSTICA						
	Noção Propriocetiva Flexibilidade Coordenação Alinhamento Controlo				Capacidade Cinestética Perceção Espacial Projeção Espacial					Qualidade Movimento .Musicalidade .Respiração .Projeção .Interpretação .Dinâmicas				Maturidade Artística Capacidade de trabalho Empenhamento Autonomia Comportamento Atitude Rigor		
	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco
Ana Luísa G.	X				X					X			X			
Ana Rita Carpinteir	X				X				X					X		
Camila Fernandes		X				X					X			X		
Ivanoel Tavares		X				X					X			X		
Jéssica Morgado			X				X					X			X	
Jéssica Cruz		X				X				X				X		

CONTINUAÇÃO (8ºANO)

APRECIÇÃO TÉCNICA

APRECIÇÃO ARTÍSTICA

	Noção Propriocetiva Flexibilidade Coordenação Alinhamento Controlo				Capacidade Cinestética Perceção Espacial Projeção Espacial				Qualidade Movimento .Musicalidade Respiração .Projeção .Interpretação .Dinâmicas				Maturidade Artística Capacidade de trabalho Empenhamento Autonomia Comportamento Atitude Rigor			
	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco
Joana Silva.		X				X					X		X			
Margarida Macieira	X				X				X				X			
Matilde Mata			X				X				X			X		

OBSERVAÇÕES:

ACADEMIA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA DE SETUBAL

NÍVEL: 8º ANO

Tabela de Observação

Aula lecionada pelo Prof. Gagik Ismalian

28 De Novembro de 2012

	APRECIACÃO TÉCNICA				APRECIACÃO ARTÍSTICA											
	Noção Propriocetiva Flexibilidade Coordenação Alinhamento Controlo				Capacidade Cinestética Perceção Espacial Projeção Espacial				Qualidade Movimento .Musicalidade .Respiração .Projeção .Interpretação .Dinâmicas				Maturidade Artística Capacidade de trabalho Empenhamento Autonomia Comportamento Atitude Rigor			
	M.. B	Bo m	Médi o	Frac o	M.. B	Bo m	Médi o	Frac o	M.. B	Bo m	Médi o	Frac o	M.. B	Bo m	Médi o	Frac o
Ana Luísa G.	X				X					X			X			
Ana Rita Carpinteiro	X				X				X					X		
Camila Fernandes		X				X					X			X		
Ivanoel Tavares		X				X					X			X		
Jéssica Morgado			X				X					X			X	
Jéssica Cruz		X				X					X			X		

CONTINUAÇÃO (8ºANO)

APRECIÇÃO TÉCNICA					APRECIÇÃO ARTÍSTICA											
	Noção Propriocetiva Flexibilidade Coordenação Alinhamento Controlo				Capacidade Cinestética Perceção Espacial Projeção Espacial				Qualidade Movimento .Musicalidade Respiração .Projeção .Interpretação .Dinâmicas				Maturidade Artística Capacidade de trabalho Empenhamento Autonomia Comportamento Atitude Rigor			
	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco
Joana Silva.		X				X					X		X			
Margarida Macieira	X				X				X				X			
Matilde Mata			X				X				X			X		

OBSERVAÇÕES:

Alteração na joana Silva, denota dificuldade na respiração do movimento, o que lhe dificulta na interpretação para as variações

Jéssica Morgado tem fragilidades técnicas que lhe dificultam o trabalho mais artístico

Matilde Mata tem pés muito difíceis, com grandes dificuldades no trabalho de pontas, dificuldade na respiração e coordenação braços e pernas

ACADEMIA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA DE SETUBAL
NÍVEL: 8º ANO

Tabela de Observação

Aula lecionada pela Profª Luísa Carles

29 De Novembro de 2012

	APRECIACÃO TÉCNICA				APRECIACÃO ARTÍSTICA											
	Noção Propriocetiva Flexibilidade Coordenação Alinhamento Controlo				Capacidade Cinestética Perceção Espacial Projeção Espacial				Qualidade Movimento .Musicalidade .Respiração .Projeção .Interpretação .Dinâmicas				Maturidade Artística Capacidade de trabalho Empenhamento Autonomia Comportamento Atitude Rigor			
	M.. B	Bo m	Médi o	Frac o	M.. B	Bo m	Médi o	Frac o	M.. B	Bo m	Médi o	Frac o	M.. B	Bo m	Médi o	Frac o
Ana Luísa G.	X				X					X			X			
Ana Rita Carpinteiro	X				X				X					X		
Camila Fernandes		X				X					X			X		
Ivanoel Tavares		X				X					X			X		
Jéssica Morgado			X				X					X			X	
Jéssica Cruz		X				X					X			X		

CONTINUAÇÃO (8ºANO)

APRECIACÃO TÉCNICA					APRECIACÃO ARTÍSTICA											
	Noção Propriocetiva Flexibilidade Coordenação Alinhamento Controlo				Capacidade Cinestética Perceção Espacial Projeção Espacial				Qualidade Movimento .Musicalidade Respiração .Projeção .Interpretação .Dinâmicas				Maturidade Artística Capacidade de trabalho Empenhamento Autonomia Comportamento Atitude Rigor			
	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco
Joana Silva.		X				X					X		X			
Margarida Macieira	X				X				X				X			
Matilde Mata			X				X					X		X		

OBSERVAÇÕES:

ACADEMIA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA DE SETUBAL
NÍVEL: AVANÇADO 2

Tabela de Observação

Aula lecionada pelo pela Profª Luísa Carles

29 De Novembro de 2012

APRECIACÃO TÉCNICA					APRECIACÃO ARTÍSTICA											
	Noção Propriocetiva Flexibilidade Coordenação Alinhamento Controlo				Capacidade Cinestética Perceção Espacial Projeção Espacial				Qualidade Movimento .Musicalidade .Respiração .Projeção .Interpretação .Dinâmicas				Maturidade Artística Capacidade de trabalho Empenhamento Autonomia Comportamento Atitude Rigor			
	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco	M..B	Bom	Médio	Fraco
Inês Casaca		X				X					X			X		
Inês Maló		X			X					X				X		
Naomi Moreira			X			X					X			X		
Rita Guedes		X				X					X			X		

OBSERVAÇÕES: Rita nesta aula demostrou maior coordenação e domínio técnico, embora a sua atitude seja muito fechada, pouca energia e pouco foco

ANEXO 4

Diário de Bordo

TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

NÍVEL: Avançado 1

DATA: 5 Dezembro 2012

AULA LECCIONADA: Prof. Gagik Ismalian

ALUNAS: Ana Margarida, Célia Pita, Inês Luís, Kati Gaspar

•Domínio e articulação dos elementos técnicos que constituem os exercícios; complexidade, velocidade dos exercícios e articulação entre eles.

As alunas dominam os elementos técnicos abordados nos exercícios tanto na barra como no centro. Alguma dificuldade nas ligações do médio e grande allegro

Nota-se mais dificuldades na aluna Inês Gonçalves em acompanhar a aula.

Tanto a aluna Ana Margarida como a aluna Célia Pita demonstram maior domínio técnico seguido de Inês Luís e Kati Gaspar.

Ana Margarida demonstrou rapidez na captação dos exercícios e compreensão dos mesmos, no entanto tem um corpo difícil e um pouco de peso a mais que não a ajuda.

Célia Pita demonstrou rapidez e rigor na execução dos exercícios, tem um corpo proporcionado e bom alinhamento.

Inês Luís demonstra compreensão dos exercícios, mais dificuldade no rigor da execução por grande dificuldade de en dehors e alinhamento na colocação dos braços, tendo em conta estatura baixa, deve ter atenção ao peso.

Inês Gonçalves demonstra dificuldades em acompanhar a turma, pois só entrou este ano letivo. Nota-se empenho em compreender tecnicamente o exercício, mais dificuldade na execução. Deve trabalhar mais os seus pés.

Katy Gaspar tem um bom alinhamento, bem proporcionada e com algum domínio técnico, tem facilidade na compreensão dos exercícios, deve trabalhar com rigor para melhor articulação entre exercícios,

▪ **Respiração/ Musicalidade /Projeção/ Direções/ Focos**

Turma constituída por cinco alunas, embora com um elemento novo a integrar a turma neste ano letivo, demonstra alguma unidade em termos de conhecimento de conteúdos técnicos, diferenciando-se entre elas a qualidade técnica de execução.

Alunas musicais no entanto com dificuldade em saber respirar o movimento, um pouco tensas no centro, o que inibe a projeção de movimento. Boa noção nas mudanças de direção foca por vezes perdida o que perde intencionalidade ao movimento. Confusão na diferença entre foco e spot.

▪ **Elementos comuns e interligações entre metodologias e técnicas**

Não se assinalou nesta aula nenhuma interligação relevante, somente nos demi-pliés que se executaram sempre com costas (curve)

▪ **Atitude em aula**

Alunas concentradas no seu trabalho, boa relação com o professor, facilidade na auto-organização dos grupos tanto no centro como nas diagonais.

▪ **Intervenção pedagógica**

Foram feitas correções específicas a cada aluna e correções gerais principalmente no rigor do movimento, no entanto faltou referir exatidão nos braços, respiração, foco e musicalidade. Ajudaria na criação de dinâmicas se os exercícios fossem marcados com maior diferença de tempo musical.

Diário de Bordo

TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

NÍVEL: Avançado 2

DATA: 5 Dezembro 2012

AULA LECCIONADA: Prof. Gagik Ismalian

ALUNAS: Inês Casaca, Inês Maló, Naomi Moreira, Rita Guedes

▪ **Domínio e articulação dos elementos técnicos que constituem os exercícios; complexidade, velocidade dos exercícios e articulação entre eles.**

As alunas corresponderam aos exercícios marcados com alguma facilidade na barra, a aula já estava marcada. Inês Malo, denunciava um trabalho de en dehors errado, sobrecarregando a articulação dos joelhos. Rita Pinto, maior facilidade na articulação dos exercícios, mas sem dinâmica de movimento. Naomi, demonstra facilidades naturais, bom eixo que possibilita um bom trabalho nos tours, necessita trabalhar colocação dos braços. Alguma descoordenação nos braços, que também se verificou em Inês Casaca. Todas as alunas têm umas boas extensões, que podem trabalhar mais no sentido das linhas e o desenho do corpo.

Nos saltos, não fazem suficiente plié e tendência para levantar os calcanhares antes da impulsão. A Execução de pirouettes esteve bem, mas no Grand Allegro com Pas de Valse com alguma rigidez.

▪ **Respiração/ Musicalidade /Projeção/ Direções/ Focos**

Alunas que demonstram ser musicais, necessitam trabalhar dinâmicas, respiração de braços. Têm dificuldade no centro de se preparar já com o estilo do próprio exercício. Precisa de “rasgos de cor”

▪ **Elementos comuns e interligações entre metodologias e técnicas**

Nesta aula foram executados muitos exercícios com voltas, com transições que necessitam mudanças rápidas de peso e foco, foram referidas alguns elementos comuns, tanto no uso das costas, como em alguns Port-de- bras

▪ **Atitude em aula**

Alunas concentradas, marcavam sempre os exercícios e recetivas às correções. No entanto, pouco entusiasmadas. Pouco brilho.

▪ **Intervenção pedagógica**

O Professor, demonstrou sempre os exercícios no tempo certo, deu feedback positivo. Por vezes faltou fazer referência precisa à colocação dos braços e respetivos épaulements, principalmente sendo raparigas. Deu correções importantes sobre a forma de girar e utilização do espaço.

Diário de Bordo

TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

NÍVEL: Avançado 1

DATA: 6 Dezembro 2012

AULA LECCIONADA: Prof^a Luísa Carles

ALUNAS: Ana Margarida, Célia Pita, Inês Luís, Kati Gaspar

▪ Domínio e articulação dos elementos técnicos que constituem os exercícios;

Complexidade, velocidade dos exercícios e articulação entre eles.

Esta aula foi dada em pontas. Os primeiros exercícios inclusive os pliés de frente para a barra, no entanto todo o seguimento foi feito de lado. O facto de alguns exercícios demonstrarem alguma complexidade refletiu um trabalho na barra por vezes com a utilização de peso sobre a barra.

A aluna Célia Pita, demonstrou maior controlo do trabalho de pontas, deve trabalhar o trabalho de *épaulement*, que facilitará o trabalho na disciplina de repertório. Tem força nos pés, bom *cou-de-pied*, o que possibilitou a execução de alguns elementos técnicos executados com maior rapidez, consegue fazer trabalho de *pirouettes* com segurança..

Ana Margarida, o facto de ter peso a mais, não ajuda ao trabalho de pontas, acentuando o facto de ter pés muito flexíveis. Este tipo de pés necessita fortalecimento, no trabalho de barra, á semelhança de Célia Pita não demonstrou dificuldade, no entanto no centro revelou alguma dificuldade, nos pas- de- bourrés piqués, mesmo nos bourrés simples e pirouettes. A Inês Luís, é uma aluna com pés muito fracos, não conseguindo utilizar a base da ponta. Tendo uma técnica mais fraca, a ligação dos exercícios, mesmo na barra, não lhe permite trabalhar em termos de fortalecimento (exercícios também mais lentos), e ficam completamente esquecidos os seus braços e mãos. Kati Gaspar,

demonstra um trabalho de pontas, que rapidamente lhe dará confiança para as variações, embora com dificuldade no controlo da descida da ponta, tem força nos pés, tornozelos.

▪ **Respiração/ Musicalidade /Projeção/ Direções/ Focos**

Todas as alunas demonstram dificuldade na utilização dos braços através das costas. .
Demonstraram musicalidade, falta algum trabalho de acentuação, mas a música era demasiado lenta, em alguns exercícios.

A aluna, não utilizando os épaulements corretos, torna-se mais difícil o sentido de foco.

▪ **Elementos comuns e interligações entre metodologias e técnicas**

Nesta aula não houve nenhuma relação, quando nas respirações se poderia ter utilizado.
As pontas obrigam a determinado pull up, que é um trabalho de consciência de centro do corpo.

▪ **Atitude em aula**

Alunas muito concentradas, com boa disposição e sentia-se que gostavam do desafio da aula de pontas.

▪ **Intervenção pedagógica**

Manteve sempre um bom ambiente de trabalho.

Faltou maior feedback ao trabalho de pontas, a turma é muito diferente neste ponto.

A música em alguns exercícios era lenta, faltando o ritmo, que ajuda ao trabalho de pontas das meninas, para fortalecimento.

Diário de Bordo

TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

NÍVEL: 8º Ano

DATA: 6 Dezembro 2012

AULA LECCIONADA: Profª Luísa Carles

ALUNAS: Ana Luísa G., Ana Rita Carpinteiro, Camila Fernandes, Ivanoel Tavares,

Jéssica Cruz, Jéssica Morgado, Joana Silva Margarida Macieira, Matilde Mota

▪ **Domínio e articulação dos elementos técnicos que constituem os exercícios; complexidade, velocidade dos exercícios e articulação entre eles.**

Margarida M., Ana Rita e Ana Luísa têm uma boa capacidade de resposta na articulação dos exercícios, entendendo rapidamente o objetivo. Demonstram sem dúvida maior domínio técnico na execução. Ivanoel, alguma dificuldade na coordenação dos braços e pernas principalmente no Centro, e o facto de ser alto dificulta por vezes o trabalho dos tours, também refletiu alguma insegurança na execução nos Grands Allegros, onde deveria ter prazer, sendo o único homem e com exercícios específicos para ele. Tanto a Jéssica como a Matilde têm um bom trabalho na barra, no centro maior fragilidade, embora Matilde demonstre maior musicalidade e graciosidade na execução. Camila, Jéssica e Matilde a falta de en dehors (que poderia ser trabalhado), dificultam todo o trabalho de batterie.

No geral dominam os conteúdos e o vocabulário técnico.

▪ **Respiração/ Musicalidade /Projeção/ Direções/ Focos**

São musicais, não têm dificuldade rítmica, mas não percebem o frasear do movimento, a respiração que leva um movimento ao outro, assim como da impulsão de um salto.

Devem arriscar mais. Direções e focos principalmente quando num exercício mudam duas vezes de direção e quatro vezes de foco.

▪ **Elementos comuns e interligações entre metodologias e técnicas**

Não foram referidas

▪ **Atitude em aula**

Uma turma mista, que se concentra profundamente no seu trabalho, mostram interesse durante a aula e no fim para solucionar dificuldades. Marcam sempre os exercícios, no entanto, quando os exercícios são mais complexos não conseguem desmontar o exercício, necessitando que o professor marque mais de três vezes (sem contar com correções)

▪ **Intervenção pedagógica**

Professora bastante motivadora, com marcações precisas de dinâmica de movimento e acentuações musicais. Em relação às raparigas deu bastantes indicações de colocação de braços e épaulements.

Diário de Bordo

TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

NÍVEL: Avançado 2

DATA: 8 Dezembro 2012

AULA LECCIONADA: Prof. Gagik Ismalian

ALUNAS: Inês Casaca, Inês Maló, Naomi Moreira, Rita Guedes

▪ **Domínio e articulação dos elementos técnicos que constituem os exercícios; complexidade, velocidade dos exercícios e articulação entre eles.**

A turma constituída por quatro alunas demonstra alguma heterogeneidade não só a nível de rigor de execução técnica como também a nível de domínio de conhecimentos técnicos. A fragilidade da articulação desse elemento dificulta um pouco a evolução dos mesmos quando se tornam mais rápidos ou mais complexos no centro.

Inês Casaca, revela conhecimento dos elementos técnicos, no entanto maior fragilidade no rigor da excussão, focos e direções confusos,

Inês Malo, demonstra maior segurança tanto na apreensão dos exercícios como na execução. Tem capacidade para dar mais amplitude ao movimento

Naomi Moreira, revela grande empenhamento durante a aula, talvez por ter algum atraso em termos de aquisição de conteúdos (iniciou à três anos dança), tem noção do seu corpo e alinhamento, capta facilmente os exercícios e compreende as correções técnicas.

Rita Guedes, embora revele conhecimento dos elementos técnicos, demonstra uma timidez que talvez traduza falta de segurança, este facto prejudica gravemente o épaulement., focos e determinação de execução. Falta prazer no fazer.

▪ **Respiração/ Musicalidade /Projeção/ Direções/ Focos**

Na coordenação de braços e pernas e os respectivos épaulements demonstram alguma confusão o que impossibilita o trabalho correto de foco.

As alunas embora musicais não tiram prazer da parte melódica da música, principalmente no Centro.: Adágios, diagonais, e nos grandes saltos. Falta frasear a música e utilizá-la com a respiração necessária para projetar o movimento.

▪ **Elementos comuns e interligações entre metodologias e técnicas**

O Professor fez um primeiro aquecimento no chão semelhante a uma aula de contemporâneo, antes dos exercícios da barra.

▪ **Atitude em aula**

As alunas têm um comportamento exemplar, são empenhadas e concentradas. Falta prazer na execução dos exercícios e principalmente no crescer da aula, as partes que podem ser mais dançadas.

▪ **Intervenção pedagógica**

O professor fez correções individuais ao longo da aula, correções gerais que se prendem ao lado da musicalidade, dinâmica de alguns exercícios e projeção do movimento.

Diário de Bordo

TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

NÍVEL: 8º Ano

DATA: 8 Dezembro 2012

AULA LECCIONADA: Profª Luísa Carles

ALUNAS: Ana Luísa G., Ana Rita Carpinteiro, Camila Fernandes, Ivanoel Tavares, Jéssica Cruz, Jéssica Morgado, Joana Silva, Margarida Macieira, Matilde Mota

▪ **Domínio e articulação dos elementos técnicos que constituem os exercícios; complexidade, velocidade dos exercícios e articulação entre eles.**

Nesta turma de nove alunos (8 raparigas e 1 rapaz), todos demonstram conhecimento dos elementos técnicos abordados, têm facilidade em aprender os exercícios, por vezes falta algum rigor principalmente a nível de saltos e batterie, para este nível deveriam saber trabalhar na rotação externa máxima que o seu corpo permite de forma a evoluir para o trabalho de variações (em pontas).

Margarida Macieira, aluna que demonstra uma atitude de grande maturidade artística, bom alinhamento e domínio técnico aliado a uma boa respiração de braços, foco e projeção, pode evoluir na amplitude de movimento, controlando a energia.

Matilde Mata, tem uma boa musicalidade, bom trabalho de colocação de braços, assim como de foco, de respiração no entanto deveria evoluir em alguns pontos técnicos (en dehors e força nos pés), para tirar proveito pessoal de alguns exercícios.

▪ **Respiração/ Musicalidade /Projeção/ Direções/ Focos**

Os alunos demonstram uma boa musicalidade, sabem utilizar as direções, no entanto falta projeção do movimento no Médio e Grand Allegro, por vezes movimento fica curto, neste ponto tanto o foco, a intenção do movimento e a respiração de braços com

os respetivos épaulements fazem a diferença para a qualidade e apuramento do movimento. Esta qualidade foi muita vez referida durante a aula.

▪ **Elementos comuns e interligações entre metodologias e técnicas**

Demonstram saber utilizar o centro do corpo, elemento comum e precioso tanto da técnica de Dança Clássica como na técnica de Dança Moderna para controlo do movimento, nota-se particularmente quando vão para o trabalho de centro.

▪ **Atitude em aula**

As alunas têm um comportamento exemplar, são empenhadas e concentradas. Ouvem as correções e repetem com humildade e vontade. Talvez pela idade demonstrem maior autonomia, mesmo quando o professor não tem tempo para corrigir individualmente. Sem dúvida maior maturidade artística.

▪ **Intervenção pedagógica**

A professora fez correções particulares durante o desenrolar da aula e correções gerais como a importância da respiração dos braços dos médios saltos e a sua importância de boa colocação mesmo em bras- bas. Corrigiu épaulements, especificamente quando os alunos estavam a acentuar a cabeça quando ela não muda de direção no changement de pieds.

A professora deu uma aula com variedade musical, trabalhou dinâmicas e grande parte dos exercícios tinham mudanças de direção, visando preparar a aula de variações que se seguia, sempre com uma atitude de reforço positivo.

ANEXO 5

Tabela de distribuição das aulas e níveis da lecionação efetiva

<p>Aula A1 /Av. I & Av. II- durante o mês de Janeiro/ Fevereiro</p> <p>24 Janeiro - Av. II 26 Janeiro - Av. I & Av. II 2 Fevereiro - Av. I & Av. II 6 Fevereiro - Av. II 23 Fevereiro - Av. I & Av. II</p>
<p>Aula B1/ 8ª Ano – durante o mês Janeiro/Fevereiro</p> <p>24 Janeiro - 8º Ano 6 Fevereiro - 8º Ano 28 Fevereiro - 8º Ano</p>
<p>Aula A2/ Av.I & Av.II – durante o mês de Março /Abril</p> <p>9 Março - Av. I & Av.II 19 e 21 Março - Workshop 11 Abril – Av. II</p>
<p>Aula B2/ 8º Ano - durante o mês de Março/Abril</p> <p>6 Março - 8º Ano 19 e 21 Março - Workshop 11 Abril – 8º Ano 23 Abril – 8º Ano</p>
<p>Aula A3/Av.I & Av.II –Maio/ Junho</p> <p>14 Maio - Av. II 25 Maio - Av. I & Av.II</p>
<p>Aula B3/8º Ano -Maio/ Junho</p> <p>14 Maio - 8º Ano 21 Junho – 8º Ano</p>

ANEXO 6

Registro escrito de duas aulas lecionadas

Aula A1
1º Bloco de aulas

Contextualização

Alunos de Avançado I & II
Aula preparada para o mês de Janeiro e Fevereiro manteve-se a mesma estrutura de aula, com respetiva evolução em alguns exercícios.
Aula lecionada 1x por semana.

Objetivos

Respiração e Musicalidade
Trabalho de Mudança de peso
Trabalho de Épaulements, Focos e direções
Fazer links nas explicações dos exercícios entre TDC e TDC
Duração de Aula : 90 minutos

BARRA

Tempo	1º Exercício de Aquecimento	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> Frente à Barra, 1º posição	▪ <i>bras bas</i>
1 – 4	<u>Preparação:</u> 1º posição e coloca mãos na barra	
1-2	1 Batt. tendu devant fecha plié	
3-4	% derrière	
5-8	Batt. tendu à la seconde, temps- lié e fecha	
9-16	% outra perna	
1-3	1 Batt tendu devant e flex pied	
4	por 1º posição passa a trás	
5-8	Igual atrás	
9-12	Ao lado temp-liè	
13-16	Port –de –bras lado para o lado da perna tendu	
1-32	% outra perna	

Tempo	Battement Tendu	Observações
(2/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição <u>Preparação:</u> 1º p 2ª	▪ <i>bras bas</i>
e 1-2 e 3 4 e 5-8 e 1-2 e 3-4 e 5-8 e 1-16 + 16	2 Batt. T. devant Pas de cheville devant fecha % derrière 2 Batt. T . à la seconde (alternando) 1 Pas de cheville à la seconde fecha atrás Batt. T. en croix (começando atrás) % inverso equilíbrio sur le cou de pied devant ½ ponta	<i>Braços sincronizados com pas de cheville en todas as posições 1ºp2º</i>

Tempo	Battement Jeté	Observações
(2/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé à barra <u>Preparação:</u> respiração só em bras bas	▪ <i>bras bas</i>
e 1-2 3e 4 5-8 e 1-4 e 5e..8 1-16 1-8 9-16 +16	Effacé Devant 2 Batt. Jeté 3 Batt. J rápidos % Ecarté derrière % Effacé Derrière 7 Balançoire c/ esq fecha à frente % inverso 8 Batt. Jétes em 1ª c/ braço en dehors 8 Batt. Jétes em 1ª c/ braço en dedans(ultimo fecha 5ª) Retiré Equilíbrio	<i>Os braços sobem a 5ª posição quando faz 1º Batt.J. e mantêm-se até aos Balançoires</i>

Tempo	Rond –de –jambe à terre	Observações
(3/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição <u>Preparação:</u> 1º port-de bras c/ Batt.T. frente(plié) e lado	▪ <i>bras bas</i>
e 1- 2 e 3e4 e 5 6 e-7 e 8 1-16 1-4 5-8 9-14 15-16	2 Rond-de-jambe à terre 3 Rond-de-jambe rápidos 1 Grand rond-de-jambe jeté 1 Rond-de-jambe simples 1 Grand rond-de-jambe jeté prepara ao lado % inverso Allongé c/ perna de dentro Transfere, tendu devant c/port-de-brás en arrière Passa atrás e arabesque equilíbrio Tendu e fecha 5ª posição	<i>As cabeças ficam em frente no rond-de-jambe , só epaulement nas acentuações</i>

Tempo	Battement Fondu	Observações
(2/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição <u>Preparação:</u> 1º p 2ª	▪ <i>bras bas</i>
1 e 2 3 e 4 5 e 6 7 e 8 1-4 5-8 1-16	Batt.Fondu devant Fouette en dedans Fouette en dehors Duplo fondu ao lado 1 Grand developé fondu devant c/ cambré , braço 5ª 1 Grand developé fondu derrière % inverso	<i>Braços ao lado nos fouettes para segurar costas, trabalho de epaulement</i>

Tempo	Battement Frappé	Observações
(2/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição <u>Preparação:</u> Degagé à la seconde e sur le cou de pied	▪ <i>bras bas</i> Braços 1º port de bras
1 e -4 e 5-e 6 7 e 8 9-16 e1-2 3- 4 5 -8 1-4 5-8 1-32	Batt. Frappé en croix 2 Batt. Frappé duplo ao lado Tombé devant/ coupé Abre ao lado % Inverso Prepara pirouette de 5º Pirouette Equilíbrio Detourné por emboité retiré- outro lado Prepara com perna esq. % outro lado	<i>Braços vêm por 1ª e abrem à 2ª com perna</i>

Nota: Na progressão foi feito duplo em croix.

Especial atenção dada à rapidez , destreza mantendo o trabalho de en dehors .

Tempo	Rond-de-jambe en l'air	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição	▪ <i>bras bas</i>
1 e 2	<u>Preparação:</u> Prep. frotté baixo Frente/lado e retiré	braços 1º port de
3 e 4	Hold	bras
1 e 2	Pirouette frotté	
3 e 4	Abre à la seconde	
5 e 6	3 Rond de jambe en l'air en dehor	
e 7	1 Duplo Rond de jambe en l'air en dehors	
e 8	Fecha 5ª atrás e abre 2ª	
1 e 2	3 Rond de jambe en l'air en dedans	
e 3	1 Duplo Rond de jambe en l'air en dedans	
e 4	Fecha 5ª detourné outro lado	
5 e...8	Preparação	
1-12	% outro lado	
13-16	Equilíbrio retiré	

Tempo	Petit Battement sur le cou de pied	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição	▪ <i>bras bas</i>
1 – 4	<u>Preparação:</u> ½ ponta à la seconde e sur le cou de pied	
e 1 e 2	2 P. Batt c/ acento frente	<i>Braços em bras</i>
e 3 e 4	4 P. Batt. Seguidos	<i>bas nas</i>
e 5-8	% atrás	<i>acentuações e nos</i>
e 1-8	Repete outra vez	<i>serrés, abrem nos</i>
e 1-2	Tombé devant abre effacé devant	<i>tombés para</i>
3 e 4	Serré devant	<i>relevés</i>
5	Pointé en fondu	
e 6-8	Relevé à la seconde até arabesque effacé	
1 e 2	Serré derrière	
3 e 4	Pointé derrière	
5 e 6	Equilíbrio attitude	
7 e 8	Alonga e fecha 5ª devant	

Nota: Para o equilíbrio a perna vem de tendu para arabesque ½ ponta e depois puxa para attitude

Tempo	Adágio	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição	▪ <i>bras bas</i>
1 – 4	<u>Preparação:</u> 1º p 2ª	
1 e 2	Retiré develloppé devant c/ plié	
3	Envelloppé	
e 4	Develloppé devant ½ ponta	
5-8	Grand rond jambe até atrás	<i>No grand rond jambe a perna vai subindo</i>
e 1	Grand Battement	
2-3	Promenade en dehors (vira outro lado)	<i>Na promenade o braço da barra sobe</i>
4	Fecha 5ª ½ ponta	<i>directamente para 5ª posição</i>
5 e 6	Develloppé á la seconde	
7 e 8	Plié c/ 1º port de bras	
1-16	% outro lado	

Nota: Na aula seguinte foi feito o Inverso do exercicio.

Tempo	Grand Battement	Observações
(4/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição <u>Preparação:</u> 1º p 2ª	▪ <i>bras bas</i>
e 1-3 e 4 e 5-8 1-4 5-8 1-16	3 G. Batt. Devant 1 G. Batt. devant à ½ ponta % atrás % lado Soutenu % outro lado	<i>Braços em grandes poses</i> <i>No final do soutenu fica à ½ ponta até 7º tempo</i>

CENTRO

Tempo	Battement Tendu c/ pirouette	Observações
(4/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé	▪ <i>bras bas</i>
1 – 4	<u>Preparação:</u> 1º p 3ª	
e 1 e 2	2 Batt. T. Devant	
e 3 e 4	2 Batt. T. Derrière	
5	1 derrière passa devant	
e 6	¼ de fouette par terre arabesque	
7 e 8	Pas de bourrè pª 4ª posição	
1-4	Pirouette fecha 5ª, detournè	
5-7	3 Batt. tendu	
e 8	Plié e prepara outro lado	

Nota: Exercício com bastante trabalho de mudança de peso, foco e mudança de direção

Tempo	Adagio	Observações
(3/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé esq. frente off center <u>Preparação:</u> Chassé en avant c/ 1º port de bras	▪ <i>bras bas</i>
e 1- 2 e 3 4 e 5-8 1 e 2 e 3-4 5 e 6 e 7 e 8 e 1-2 3 e 4 5-8 1-4 5 e 6 7 e 8	passo , passo Contretemps pique arabesque coloca p/ attitude Promenade Alonga para 1º arabesque Pas de bourré dessous Developpé devant Enveloppé Developpé ecarté devant (pivot 1/8) Tombé c/ pas de valse en tournant Pointé Tendu devant Pirouette attitude en dedans(para lado dirt) Alonga ,Pas de Bourré dessous Port de bras en avant Port de bras en arrière c/ braço de fora em cima 5ª Detourné para o outro lado Prepara lado esq.	<i>Os passos são respirados e esticando o ½ tempo</i>

Tempo	Pirouettes c/ valsa	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé esq. frente	Diagonal
1 – 4	<u>Preparação:</u> Chassé en avant c/ 1º port de bras	
& 1	Piqué attitude renversé	<p>Antes do tombé as pernas fecham 5ª ½ ponta , para sair respirado com petit developpé a perna q inicia mov.</p> <p>Pirouette directa p/ retiré no en dedans.</p> <p>Final obrigatório para qualidade de movimento e controlo</p>
&&2	Pas de bourré piqué en tournant (over)	
&&3&&4	Pas de Valse lateral (lado / lado)	
5&&6	Tombé pas de bourré p/ 4ª posição	
7&&8	1 Pirouette	
1&&2	Tombé pas de bourré p/ 4ª posição	
3&&4	2 Pirouettes acaba em 4ª allongé braços arabesque	
5	Detourné de 4ª allongé p/ 4ª tendu devant, braços 4ªpos.	
&&6	Prepara	
7&&	Pirouette en dedans , braços em 5ª pos.	
8	Acaba em 5ª plié e chassé en avant	

Nota: Atenção particular às ligações entre os pas de vales, aos tombés, ao inicio e finalizar do movimento, principalmente o controlo das pirouettes. Qualidade do mov. Dos pés e respiração de braços.

O renversé pode ser dado inicialmente por plié / releve para segurar a torção das costas, para mostrar linha. Noção de Espiral muito importante e foco

Tempo	Petit sauts	Observações
(6/8) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição en face/ dirt. em frente <u>Preparação:</u> só respiração de braços	centro Bras bas
e 1 e 2 e 3 e 4 e5-6 e 7 e 8 9-16	salto em 1ª salto em 5ª (dirt. atrás) Salto em Salto em 5ª (dirt. frente) 2 Changement de pied 1 soubresaut 1 Changement de pied % repete iniciando pela esquerda	<i>Braços sempre em bras bas.</i> <i>Utilização de epaulement</i>

Tempo	2ª saltos Assomblés e Glissades	Observações
(6/8) 1 – 4	<u>Posição inicial</u> : 5ª posição en face/ dirt. atrás <u>Preparação</u> : só respiração de braços	Centro Bras bas
& 1	Assomble devant	<i>Nos assomblés as raparigas respiram os braços antes de juntar as pernas. Os rapazes mantêm os braços colocados em bras bas, obriga a maior ballon</i>
& 2	Changement	
&3-4	Glissade derrière, Assomble devant	
& 5	Assomble devant	
& 6	Changement	
& 7-8	Glissade , Assomble devant	
& 1	Glissade devant (c/ perna esq.)	
& 2	Assomblé derrière	
3	Glissade devant (c/ perna dirt.)	
& 4	Coupé, balloné	
& 5-6	Coupé , chasse (croisé), assomblé en avant	
& 7	Assomblé en tournant (pelas costas/ perna de trás)	
8	Coupé , chasse (croisé), assomblé vollé en avant	

Nota: pode ser feito por grupos ou seguir para o lado esquerdo.

As inclinações do corpo , principalmente no Glissade devant, possibilita viajar mais e dar qualidade de movimento , que tem o seu ponto máximo no assomblé en tournant e no assomble vollé

Tempo	Temp Levé c/ pas de Chat	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição dirt. atrás	Diagonal
1 – 4	<u>Preparação:</u> Chassé en avant c/ 1º port de bras	Bras bas
& 1	1 Grand temp levé arabesque (1º arabesque)	
2	1 Temp levé retiré au jarré (braços 4ª cross)	
& 3	1 Grand temp levé arabesque (1º arabesque)	
4	1 temp levé retiré au jarré (braços 4ª cross)	
5 && 6	Tombé pas de bourré	
7	Petit glissade	
& 8	Pas de Chat	
&1	Pas de bourré de frente p/ trás c/ perna de trás (ecarté d)	
&2	1 Grand temp levé arabesque (1º arabesque)	
3 & 4	Step , assomblé en tournat	
5 & & 6	Tombé pas de bourré	
7	Petit glissade	
& 8	Pas de Chat Italiano	

Nota: Neste exercício para os rapazes, alterou-se o exercício a partir do tempo 5 && 6 da segunda frase para pique 5ª posição ½ ponta en avant c/ braços a prepara por 3ª posição e duplo tour en l´air.

Tempo	Temp Levé c/ pas de Chat	Observações
(6/8) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé, dirt. em frente <u>Preparação:</u> Chassé en arrière , braços 1ª p. 3ª	Diagonal Bras bas
&1...6	6 Piqués en tournant en dedans	
&7-8	1 Pique en tournant en dehor	
&	Coupé derrière c/ dirt	
1-3	Arabesque en fondu 1º arabesque dirt.	
4	Relevé arabesque	
&	Fecha 5ª posição ½ ponta c/ braços em 4ª cross	O braço de cima em
5 & 6	Tombé pas de bourré	oposição da perna de
&7	Glissade	apoio
&8	Grand Jeté	G. Jeté por G. Batt.

Tempo	Reverence	Observações
(2/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 1ª posição <u>Preparação:</u> 1º port de bras	Centro Bras bas
1-3 4 5-6 7 & 8 9-15 16 1-8 9-10 11-16	1 Port de Bras en avant Vira pernas em paralelo c/ costas em baixo Desenrola as costas e vira pernas en dehor Continua os braços até 5º posição Abre para 2ª posição pernas e braços % repete em 2ª posição fecha 1ª Port de bras ao lado dirt. e esq. Vira pés em paralelo Braço dirt. em cima e reverence	

Aula B1
2º Bloco de Aulas

Contextualização

Alunos de Avançado 8º Ano
Aula preparada para o mês de Março e Abril manteve-se a mesma estrutura de aula, com respectiva evolução em alguns exercícios.
Aula leccionada 1x por semana.

Objectivos

Trabalho de Mudança de peso
Trabalho de Epaulements, Focos e direcções
Respiração e Musicalidade
Combinações de exercícios para trabalhar coordenação e rapidez
Fazer links na explicação dos exercícios entre a técnica de TDC e TDM
Duração de Aula : 90 minutos

Tempo	1º Exercício de Aquecimento	Observações	
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 1ª posição	Frente p/ barra	
1 – 4	<u>Preparação:</u> 1ª posição, mãos na barra	Bras bas	
&1	1 Batt. tendu devant	<i>Todos os tendus como os brushes através do chão</i>	
2	Fecha plié		
&3	1 Batt. tendu derrière		
4	Fecha plié		
&5	1 Batt. tendu à la seconde		
6-8	Temp-liè		
9-16	% outra perna		
&1-8	Port de bras ao lado dirt. e esq.		
9-12	Cambré derrière		
13-16	Recupera e equilibrio ½ ponta		
			No cambré, com noção de Hight relese, recupera o centro em simultâneo com subida à ½ ponta

Tempo	Pliés	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial: 1ª posição</u>	Lado p/ barra
1 – 4	<u>Preparação: 1º port de bras</u>	Bras bas
1&&2	1 Demi-plié c/ braço a descer bras bas	<i>Em todos os pliés</i>
3&&4	1 Demi-plié com costas (contraction)	<i>grande importância à</i>
5-8	1 Grand-plié	<i>respiração dos braços,</i>
1-2	Relevé	<i>no movimento e nas</i>
3-8	Port-de bras devant	<i>transições como</i>
9-16	% à la second c/ port de bras à la second dois lados	<i>trabalho tb. De costas</i>
1-8	% em 4ème c/ port devant em pied plat e equilibrio n fim	<i>e epaulement</i>
9-16	% em 5ème c/ port de bras en arriére	
1-4	B. tendu à la seconde / fecha 1ª posição	
5-16	Equilibrio	

Tempo	1º Battement Tendu	Observações
(2/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 1ª posição <u>Preparação:</u> 1º port de bras	Bras bas
1-4	1 Batt. tendu devant	
5-8	1 Batt. tendu d. c/ posé de calcanhar	braço 3ª
1-4	Estica ¼ rond (vai ao lado)	abre 2ª
5&6	2 Batt. tendus ao lado (ultimo c/ plié)	
7-8	½ ponta e desce	braço desce bras bas no
9-16	% Atrás	plié
1-4	2 Batt. tendus c/ perna dirt.	
5-8	2 Batt. tendus c/ perna esq.	
9-16	Equilibrio	

Tempo	2° Battement Tendu	Observações
(2/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição <u>Preparação:</u> 1º port de bras	Bras bas
&1&2 &3 4 5-8 9-12 13-16 &1-16 +8	2 Batt. tendus devant 1 Petit developpé pointé devant Fecha 5ª % à la seconde % derrière 4 Batt. tendus à la seconde % Inverso Equilibrio sur le cou de pied devant	braço 3º p. 2º no pas de chevalle

Tempo	Battement Jeté	Observações
(6/8)	<u>Posição inicial</u> : 5ª posição	Bras bas
1 – 4	<u>Preparação</u> : 1º port de bras	
&1&2	2 Batt. jeté devant	
&3	1 Piqué	
4	Fecha 5ª	
5-8	% à la seconde	
9-12	% derrière	
13-16	3 balançoires c/ perna da barra	
1-16	% Inverso	
+16	Equilibrio retiré devant	

Nota: na evolução , o pique tem origem num developpé piqué (maior destreza na perna de trabalho preparando para os saltos) e fazer 5 balançoires e1 piqué nos ultimos quatro tempos da frase.

Tempo	Rond –de –jambe à terre	Observações
(3/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição <u>Preparação:</u> Rond p second c/ 1º port de bras	Bras bas
&1	¼ Rond derrière en fondu	
&&2	Volta a seconde esticando	
&3	¼ Rond devant en fondu	
&&4	Volta a seconde esticando	
&5-8	4 Rond-de-jambe à terre parando à frente	
&1	Temp-lié devant	
&&2	Temp-lié derrière	
&3	1 Rond-de-jambe simples	
&&4	1 Duplo Rond-de-jambe	
&5-6	1 Grand rond-de-jambe jeté	
&7-8	Prepara ao lado	
1-16	Inverso	
+32	Port-de bras: variações entre port de bras en rond em 4 tempos cada, allongé en avant, cambré en arrière (em 4º allongé ou 4ª pointé devant Equilibrio em arabesque	

Tempo	Battement Fondu	Observações
(2/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição bras bas <u>Preparação:</u> 1º port de bras e ½ ponta	
1-2 3 & 4 5-8 1-4 5&6 7-8 9-16 &1 2&3 4-12 13-16	1 Batt. fondu devant ½ ponta Attitude devant en plié Estica voltando à ½ ponta Fecha 5ª ½ ponta % derrière 2 Batt. fondu simples à la seconde 1Duplo Batt. fondu à la seconde Fecha 5ª % Inverso Retiré Pirouette Fouetté en dehor Attitude derrière e fica equilibrio Alonga , passa tendu devant e fecha 5ª	braços vão de 3ª braços sobem a 5ª Ao fechar pés em 5ª o braço vai p/ 2ª

Nota: na progressão as atitudes en fondu são feitas com *curve* das costas, utilizando a recuperação do esticar da perna de apoio em simultâneo com o *release* e respiração de braços , no fondu derrière com *hight release*, mantém-se as costas direitas ao lado.

Tempo	Battement Frappés c/ petit Batt. sur e cou de pied	Observações
(2/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição <u>Preparação:</u> Degagé à la seconde e sur le cou de pied,	Bras bas 1º port de bras
&1-4	4 Batt. Frappés en croix	
&5 &6	2 Duplo ao lado	
7&8	Tombé devant, coupé e abre	
9-16	% Inverso	
&1	Duplo petit batt. pointé effacé devant (en fondu)	
&2	Duplo petit batt. pointé effacé derrière (en fondu)	
&3	Duplo petit batt. pointé à la seconde (en fondu)	
4	Tendu sobe ½ ponta	
&5-7&	6 Petit Batt. sur le cou de pied	
8	Abre á la seconde	
&9-16	% Inverso	
+16	Fecha 5ª ,Equilibrio retiré au jarré com perna da barra	

Nota : atenção à coordenação, rapidez e passagens pela ½ ponta com controlo

Tempo	Adágio c/ Rond de jambe en l'air	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição	
1 – 4	<u>Preparação:</u> 1ª p 2ª	Bras bas
&1- 2	Developpé devant en fondu	<i>braço 1º p 5ª</i>
3-4	Rond à la second subindo à ½ ponta	<i>abre o braço</i>
5-6	2 Ronds de jambe en l'air (single)	
&&7	1 duplo R.j en l'air	
8	Fecha ½ ponta	
9-16	% inververso	
1-8	Port-de Bras en avant & en arrière	Em ½ Ponta
&	Retiré	
1-2	1 Fouetté (en tournant) abre attitude derrière	
3	promenade outro lado da barra en attitude	
4	alonga arabesque	
5-7	Penché ,recupera arabesque	
8	Fecha 5ª ½ ponta braços en haut	

Nota: atenção aos épaulements, às respirações e amplitude

Tempo	Grands Battements	Observações
(3/4)Polonaise 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição <u>Preparação:</u> 1ª p 2ª	Bras bas
&1-3 &4 5-7 &8 1-4 5 &6 7 &8	3 Grands Battements devant effacé à barre 1 retiré passé derriere 3 Grands Battements derrière effacé à barre 1 retiré passé devant 2 Grands Battements à la second (a 2ª c/ acento cima) Retiré Souteneu retiré Equilibrio Fecha 5ª % outro lado	<i>Braço p 5ª</i> <i>vira en face</i> <i>vira en face</i> nos retirés braços em 1ª

Nota : maior atenção às mudanças da dinâmica do movimento. Trabalha-se duas qualidades do G.B., com acento em baixo, controlando a descida q deve ser rápida e fechar 5ª e ao lado acento em cima em dois tempos (maior amplitude e mais força)

CENTRO

Tempo	Adagio	Observações
(4/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé <u>Preparação:</u> degagé à la seconde en face	Bras bas
& 1 2 3 &4 &5-6 7-8 1-3 & 4 5 &6 7-8 1-16	1 grand plié à la second Battement relevé lent (direita) com braços em 5ª Retiré Enveloppé Developpé en fondu effacé braços em 4ª oposta Piqué 1º arabesque muda attitude braços em 4ª Promenade en dedans completa suspende 2º arabesque failli 4º respirado Detourné braço direito puxa costas subindo a 5ª Plié pirouette suspensa fecha 5ª atrás prepara outro lado % outro lado	ponto 2 Braço port de bras Trablho de costas e controlo de centro

Nota : embora lento deve trabalhar a amplitude , as passagens por ½ ponta, a qualidade da pirouette é suspensa. Trabalho de respiração de braços e ligações.
Muito importante mudança de direcções e foco

Tempo	Battements tendus/ Com Pirouettes	Observações
(2/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé <u>Preparação:</u>	Bras bas
&1-2 3- 4 5-6 7-8 1-2 &3 &4 & 5-6 7-8	2 Batt. tendu devant 1 Pas de basque en dehors 2 Batt. tendu derrière 1 Pas de basque en dedans 2 Batt. tendu alternando à la second 1 Pas de bourré under Passa 4º failli Soutenu developé Tombé pas de bourré 4ª Dupla pirouette en dehors Fecha 5º (ou 4ª fazendo tendu e fecha em ½ tempo) % outro lado ou outro grupo	Braços de 2ª p 3ª Final soutenu braço 4ª oposta

Nota: trabalho de precisão e controlo na saída do pas de basque , mudança d peso para tendus, utilização das dinâmicas e mudanças de direcção.

Tempo	Diagonal Pas de valse e Pirouettes	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé	Bras bas
1 – 4	<u>Preparação:</u>	
1&&2	Tombé pas de bourré 4ª	<i>braços</i>
3-4	1 Pirouette 4ª	
5&&6	Tombé pas de bourré 4ª	
7-8	Pirouette abre à la second en l'air	
1&&	Pas de valse direita	
2&&	Pas de valse esq. en tournat	
3-4	Tendu 4ª prepara	
5-6	Pirouette en dedans	
7&&8	soutenu e chennés	
	Acabando com chassé 4ª effacé	

Nota . controlo no finalizar do movimento com a abertura à la second , sendo que prepara na diagonal e abre en face

Mudança rápida de foco na pirouette en dedans para os chennés

Movimento para ser dançado , atenção à musicalidade

Tempo	Grand Battement no centro	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé	Bras bas
1 – 4	<u>Preparação:</u>	
1&&2	2 G. Batt. devant com braços em 4º oposta	c epaulement e braços 3ª, foco fora
3-4	2 G. Batt. derrière	
5-6	2 G. Batt alternando à la second	
7	Developpé á la second ½ ponta	
8	retiré–developpé devant effacé	
1-2	Tombé pas de bourré 4ª allongé	
3-4	pirouette arabesque para a esq. (p.8)	
5	Tombé devant/ coupé derriere c epaulement e braços 3ª	
&&6	Tombé pas de bourré	
7-8	piquée (croisé) equilibrio	

Nota: continuação da utilização de mudança de direcções, mudanças rápidas de foco, amplitude do movimento e controlo.

Atenção no movimento para a pirouette arabesque , que muda de foco no arranque

Tempo	Petits sauts	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé	
1 – 4	<u>Preparação:</u>	Bras bas
&1-&2	1º & 5ª (dirt. fecha atrás)	
3-4	1º & 5ª	<i>Braços simples, so</i>
5-6	2 Changements	<i>abre no echappé e olha</i>
7-8	1 Echappé changé	<i>para o lado da perna</i>
9-16	% outro lado	<i>da frente</i>
	Podem repetir com echappé battu	

Nota: atenção aos primeiros saltos, acusadores se o bailarino está a utilizar bem a recepção ao chão, principalmente o pé de trás.

Tempo	Glissades	Observações
(6/8)	<u>Posição inicial: 5ª posição dirt atrás</u>	Bras bas
1 – 4	<u>Preparação: só respiração de braços</u>	
&1-2	Glissade (n changé) assomblé devant	
&3	Assomblé devant (esq.)	
&4	Assomblé derrière (esq.)	
5-8	% repete começando com esq.	
&1-2	Glissade (n changé) assomblé devant	
&3-4	Tombé de coté, coupé balloné	
&5-6	Coupé chassé assomblé en avant (p.2)	
&	Coupé virando pelas costas	
7-8	Chassé assomblé(p.8)	
	% outro lado ou outro grupo	

Nota: As anotações de braços são claras neste nível , no entanto é de salientar na mudança do ponto 2 para o ponto8 , necessita impulso de salto, precisasão de foco par mudança de direcção .

Este exercício promove a coordenação e a utilização do contra-tempo

Tempo	Brisés - Diagonal	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial</u> : 5ª posição dirt. atrás	
1 – 4	<u>Preparação</u> : 1º p 3º	Bras bas
&1	Brisé en avant braços 3ª	<i>foco baixo e longe</i>
2	Soubresaut braços 1ª	Olha publico
&3	Brisé en avant braços 3ª	
4	Soubresaut braços 1	
&5-6	2 brisés	
7&8	Pas de chat (para meninas) Pas de bourré (Relevé -Entrechat six p. rapazes) % outro lado	rapazes preparam com relevé antes do six

Nota: Atenção à mudança de foco, ao acento forte do salto em cima tanto para rapazes como raparigas.

Tempo	Sissones	Observações
(2/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé <u>Preparação:</u> diagonal respiração de braços/	Bras bas
&1 &2 &3 & 4 &5 &6 7-8 9-16	2 Sissones fermés effacé 1 grand Sissone attitude changé Passo Grand assomblé en avant Sissone de coté changé p esq. Sissone de coté changé p. dir. Piqué, retiré derrière (braços em 5ª)(meninas)(p.2) (fica croisé) % outro lado ou Plié e Tour en l'air (rapazes) % outro lado	

Nota: Atenção á perna da frente no sissone en avant attitude croisé, e na cornenação dos braços . de coté os braços em 3ª
No retiré equilibrio, fica , utiliza as costas no plié para sair no salto (maior impusão)

Tempo	Grand Allegro	Observações
(3/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé - diagonal <u>Preparação:</u> respira braços	Bras bas
1&&2	Glissade en avant (effacé) cabriole devant	
3&&	Glissade en arrière (effacé) cabriole derrière	
4	Falli	
5&&6	Glissade assomblé volé	
7-8	Passo chassé prepara effacé (p.2)	
&&	Passo, passo	
1&&2	Grand jeté en tournant	
&&	Passo , passo	
3&&4	Grand jeté en tournant	
5&&6	Tombé pas de bourré	
&7	Glissade	
&&8	Grand jeté	
	Ou	
(&7-8)	Retiré plié e duplo tour (rapazes)	

Nota: Garde amplitude de movimento, projecção de movimento.

Exige controlo de centro e força nas costas para os grandes saltos .

Atenção na saída para o primeiro grand-jeté en tournat, deve antecipar para apanhar o tempo forte.

Este exercício obriga a viajar.

Tempo	Reverence	Observações
(4/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé <u>Preparação: chassé en avant com braços em 4ª</u>	Bras bas
&1-3 4 &5 6 & 7 &8	Port de bras en rond passando por 4ª em plié Tendu poite à la second com p. dirt. Port de bras ao lado , vem pelo centro 2ª posição pernas Temps- lié Tendu pointe á la seconde virando ecarté devant Fecha 5ª Prepara chassé en avant, outro lado % outro lado Fecha 5º e vénia	

Nota: Antecipar o movimento com a respiração no port de bras en rond. E a transferência de peso , para a 4ª posição e a transferência de peso sob controlo do centro.

Atenção na colocação do ecarté.

Fim :Regresso à calma

Contextualização

Alunos de Avançado 8º Ano

Aula leccionada 1x por semana durante o mês de Maio e Junho (3º Bloco).

Aula composta tendo em conta a evolução técnica e artística dos alunos ao longo do ano letivo e a preparavam-se para o espectáculo de final de ano com repertório clássico e contemporâneo.

Duração de Aula : 90 minuto

Objectivos

Trabalho com elementos técnicos a nível de 8º ano- saída profissional

Trabalho de Centro, de Médio e Grand Allegro mais compostos

Combinações de exercícios para trabalhar coordenação, rapidez e projecção

Trabalho de Epaulements, Focos, Direcções, Respiração e Musicalidade

Fazer a ponte entre a utilização do trabalho técnico da aula e a performance

Promover uma aula dançada

Tempo	Pliés	Observações
(3/4) Lento 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 1ª posição <u>Preparação:</u> 1ª p 2ª	Bras bas
1-4	2 Demi-pliés (2º c/ curve de costas)	Braços por 1º Por-de
5-8	1 Grand –plié	bras nos pliès
9-16	Port-de bras en avant & en arrière	
1-16	% 2ª posição c/ port-de-bras ao lado	
1-16	% 4º posição c/ port-de-bras en avant, recupera ao lado	
1-16	% 5ª posição c/ port-de-bras en rond en dedans & en dehors	
Balance		
1-2	Tendu fecha 1ª	No demi-plié, os
3-4	Demi-plié, ½ ponta ,estica	calcanhares sobem
5-8	Equilibrio c/ braços em 1ª posição	numa alta ½ ponta, esticando os joelhos sem alterar a altura da ½ ponta.

Tempo	Battement Tendu 1ª Posição	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 1ª posição	
1 – 4	<u>Preparação:</u> 1ª p 2ª	Bras bas
& 1	1 Batt.T. devant (out)	Braços ao lado, no
2	Demi-rond à la second	passé devant en fondu,
&3-4	2 Batt.T. (in)	1ºport-de-bras
5-8	% inverso	acompanha o
1-2	Passé devant/ passé derrière, par terre	movimento
&3	Passé devant en fondu	Com épaulements
4	Demi-rond à la second	braços simples
5-6	2 Batt.T. (in)	
7-8	Plié ½ ponta , estica e desce (controlo)	
1-16	% Inverso	
+ 8	Equilibrio	

Objetivo: Colocação postural, aquecimento da ½ ponta

Tempo	2º Battement Tendu	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição	
1 – 4	<u>Preparação:</u> 1ª p 2ª	Bras bas
&1&2	2 Batt.T. devant	braço lado
&	1 coupé devant	brç. por 1ª
3	Batt.T. devant en fondu	brç.allongé devat
4	Fecha 5ª	% atrás, só muda
5-8	% atrás com perna da barra	paulements
&1&2	1 Batt.T. ao lado c/ posé de calcanhar, fecha 5ª atrás	
&3&4	1 Batt. T. ao lado c/ posé de calcanhar, fecha 5ª frente	
&5-7	3 Batt.T. ao lado acento dentro , alternado.	
8	Plié	
1-16	% Inverso	
+8	Equilibrio sur le cou-de-pied , braços em 1ª	

Objetivo: Trabalho de transferência de peso , utilização da coordenação de braços e dinâmica de pernas .

Tempo	1º Battement Jeté	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição	
1 – 4	<u>Preparação:</u> 1ª p 2ª	Bras bas
&1&2	2 Batt. jeté devant	
&3-4	1 jeté passé en arrière	brç. Por arabesque
&5&6	2 Batt.jeté derrière	
&7-8	1 jeté passé en avant	Brç. P.5ª
&1-2	2 Batt. jetés ao lado fechando 5ª (1º fecha atrás)	brç.à la 2nd
&3-4	1 petit battement fondu devant e fecha atrás	Brç.p. 1º
5&6	2 Batt.jetés em 1ª e fecha 5ª frente	
7&8	2 Batt.jetés em 1ª e fecha 5ª atrás	
1-16	% Inverso	
+8	Equilíbrio em retiré devnt ½ ponta, braços 1ªp.	

Objetivo: dinâmicas diferentes , acentuações e conjugação de elementos e coordenação de pernas e braços precisos , preparando o saltos.

Tempo	2º Battement jéte	Observações
(2/4) 1 – 4	<u>Posição inicial:</u> 1ª posição frente p.barra <u>Preparação:</u> 1ª mãos na barra	Bras bas
1-8	8 Batt. Jétes com perna dirt.	
1-8	8 Batt. Jétes com perna esq.	
1-4	4 Batt. Jétes com perna dirt.	
5-8	4 Batt. Jétes com perna esq.	
1-2	2 Batt. Jétes com perna dirt.	
3-4	2 Batt. Jétes com perna esq.	
5-6	Plié /relevé	
7-8	Plié /estica	
	% começando com perna esquerda	
	Fica Equilibrio 1/2 ponta	

Objetivo: ultimo exercício para aquecimento dos pés e tornozelos, para o trabalho de ½ ponta. Isolamento do movimento da bacia na execução de movimentação rápida e de mudança de peso.

Tempo	Ronds de jambe à terre	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição	
1 – 4	<u>Preparação:</u> 1ª p 2ª	Bras bas
1&&2	2 Ronds jambe à terre	
3&&4	1 rond passa devant/ enveloppé/ développé	brç.1ºport-de-brsa
5-8	# repete	
1&&2	2 Ronds jambes à terre	
3&&4	1 Rond en fondu devant p.derrière alonga épaulement	brç.5ºaberta
&5	1 Grand rond de jambé jeté	Brç.1ºp.5º
&6	1 Rond simples	Abre 2ª
&7	1 Grand rond de jambé jeté	Brç1ºp.5ª
&8	e Passa devant	Abre2ª
1-16	% Inverso	
+32	Port-de bras (en rond en dedans e en dehors, allongés, c/ cambrés, port de bras á la sencond c/ b.tendu derrière) Equilibrio em 1º arabesque ½ ponta	braços de acordo com os port-de-bras escolhidos

Objectivo: Início de trabalho de amplitude de pernas coordenado com o rond jambe, coordenação de braços , foco e épaulements. Musicalidade e respiração

Tempo	Fondus	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial</u> : 5ª posição	
1 – 4	<u>Preparação</u> : 1ª p 2ª	Bras bas
1&2	1 Fondu devant 90°	brç. 1º port-de bras
3	Plié, attitude	Brç.1ª
&	Relevé	Braç.sobem a 5ª
4	Fecha 5ª	
5-8	% derrière com perna da barra	
1&2	1 Fondu à la 2nd , ½ ponta	
3&&4	2 ronds de jambe en l`air (segundo duplo)en dehors	
5	Fecha 5ª atrás ½ ponta	brç. Fecha 1ªno retiré
6-7	Retiré devant com perna da barra	
8	Fecha 5ª	
1-16	% Inverso	
1-32	Outro lado seguido	
+8	Equilibrio en attitude derrière croisé à barre	braç. Em 4ª no equil.

Objetivo: trabalho de mudança de peso, dinâmica, controlo nas grandes poses , prepara Adagio no centro. Continuação do trabalho de coordenação dos braços. Preparando o centro.

Tempo	Battements Frappés	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição	
1 – 4	<u>Preparação:</u> degagé à la 2nd pointée. Brç abre 2ª	Bras bas
&1	1 Batt.F. duplo pointée devant (plié)	brç.1ª
2	Rond à la 2nd sobe 45 ° ½ ponta	brç. Abre 2ª fica
3&4	3 Batt.F. ao lado rápidos	
&5	1 Batt.F. duplo pointée derrière (plié)	brç.1ª
6	Rond à la 2nd sobe 45 ° ½ ponta	brç. Abre 2ª fica
7&8	3 Batt.F. ao lado rápidos	
1-4	Duplo en croix	
5-7	Petit Battements sur le cou-de-pied ½ ponta	Brç.em bras bas
8	Abre à la 2nd	Brç.2ª
1-16	% Inverso	
+8	Équilibre en retiré derrière	

Objetivo:trabalhar fortalecimento do tornozelo, rapidez e precisão para os saltos

Tempo	Adagio	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição	Bras bas
1 – 4	<u>Preparação:</u> 1º port-de bras e sobe ½ ponta	
1&&2	Retiré développé en fondu devant	brç. Grandes poses 5º abrindo à 2ª com a respiração de adagio e épaulements
3&&4	Rond à la 2nd ½ ponta	
5	Pointé	
6&&7	Port-de-bras à barra (tendu pointé ao lado)	
8	Fech 5ª ½ ponta derrière	
1&&2	Développé effacé devant en fondu	
3	Pointé devant	
4	Estica, respirando	
5&&6	Port de bras en avant c/ pointé devant en fondu	
7-8	Fecha 5º ½ ponta	
1-16	% Inverso	
	Nota: no inverso . ao lado faz port de bras perna de trabalho . Depois do developpé derrière croisé faz arabesque penchée	

Objetivo: Reforço do controlo abdominal e lombar para os grandes Allegros amplitude e força. Trabalho de épaulemts e respiração do movimento.

Tempo	Grands Battements	Observações
(4/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição	
1 – 4	<u>Preparação:</u> Respiração em bras bas	Bras bas
&1&2	2 G. Batt. Devant	Brç. Abrem em
&3-4	1 G.Batt. cloche e fecha 5ªderrière	simultâneo c/ perna
&5&6	2 G. Batt. derrière	
&7-8	1 G.Batt. cloche e fecha 5ªdevant	
&1&2	2G. Batt. à la second	
&3&	1G.Batt c/ ballonné plié	
4	Fecha 5ª ½ ponta	
5-8	Port de bras en rond en dedans e segue o braço ,Soutenu	
1-16	% outro lado	

Objetivo : trabalho de amplitude livre, força e dinâmica

CENTRO

Antes da marcação dos exercícios do Centro, os bailarinos têm 2 a 3 minutos para os seus próprios alongamentos e beber água.

Tempo	Adagio	Observações
(6/8)lento	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé (dirt.f)	
1 – 4	<u>Preparação:</u> Respira, Chassé 4º tendu derrière, brç 4ª	Bras bas
&1-3	port de bras en rond e transferência de peso p 4ª devant	brç.círculo completo
4	Fecha 5ª	p.4
5-6	Retiré developpé á la seconde	Braç. Até 5ª
7	Fouete para 1º arabesque (por ½ ponta)	
&8	Plié e pas de bourrée (trás p.frente) p.5º	
1&	Battement relevé lent devant croisé	brç.3ªoposta
2&	Rond por 2ª em face	Abre2ª
3	3º arabesque	
&4	Continua em promenade en dehors completa	
&	fechando attitude até retiré	brç.fecham por1º
5	Developpé devant 1/2ponta	Brç.4ª oposta
&6	Tombé pas de bourrée	
7	Piqué fechando 5º croisé c/ esq.frente	brç.5ª
&8	Chassé –prepara outro lado	
1-16	% outro lado ou outro grupo	

Objetivo:Placement de pied, c/ tempo musical que permite respirar e encontrar a estabilidade do corpo.

Tempo	Battements Tendus c/ pirouette en dehors	Observações
(4/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição(dirt.f)	
1 – 4	<u>Preparação:</u> braços de 1º p 3ª	Bras bas
&1&2	2 Batt.T. devant (in)	brç .3ª oposta
&3&4	1 Temp-lié en avant fecha 5ª	Brç. 3º arabesque
&5&6	2 Batt.T. derrière(in)	
&7&8	1 Temp-lié en arrière fecha 5ª	
1-4	4 Batt.T. à la seconde alternando	braços ao lado com
5&6	Retiré en face, para 4ª croisé	épaulements
7&8	Dupla Pirouette e fecha 5ª	
1-16	% outro lado (no segundo lado pode terminar pirouette em 4ª allongé)	

Objetivo: trabalho de transferência de peso, dinâmica e foco

Tempo	Battements Jetés c/ pirouettes en dedans	Observações
(4/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé	
1 – 4	<u>Preparação:</u>	Bras bas
&1-2	2 Battement Jetés devant	brç.3ª oposta
&3-4	2 Batt. J. derrière	
5&6	1 Batt. J.piqué devant	
7&8	1 Batt. J.piqué derrière	
&1-4	4 petits enveloppés à la seconde en face alternando pernas (ultimo fecha 5ª croisé derrière)	brç. 2ª
5-6	B.tendu 4ª devant	Prepara 4ª oposta
7&8	Dupla pirouette en dedans	brç. 1º ou 5ª na pirouette
1-16	% outro lado	

Objetivo: Mudança rápida de peso, com alternância de perna de trabalho, destreza, rapidez e foco. Trabalho de pirouettes

Tempo	Fondus e pirouettes attitude	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé dirt.f.	
1 – 4	<u>Preparação:</u> 1º p 2ª de brç. Pode ir a ½ ponta	Bras bas
1&2	1 Fondu devant croisé	brç. 4ª oposta
3	Plié	
&4	Piqué devant, 3º arabesque	Brç, vão diretos
5-8	% atrás com perna esq.	
1&2	Duplo fondu á la seconde en face abre en plié	brç 1ª abre p.2ª
3&4	Pas de bourré de trás para a frente 4º croisé-longé	Brç.3ª
5&	Pirouette attitude en dedans	brç.4ª
6	Abre 1º arabesque	
7	junta 5ª ½ ponta effacé	brç.junta 5ª
&8	Tombé pas de bourré acaba 5ª croisé esq.frente plié	4º p 2ª p bras bas
1-16	% outro lado	

Objetivo: Controlo do movimento, linhas e fluidez. Trabalho de tours sem paragem nas preparações. Ligações e respiração do movimento.

Tempo	Diagonal G. Valse c/ Pirouettes	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé esq.frente	
1 – 4	<u>Preparação:</u> Chassé tendu pointé derrière	Bras bas
1&&	Pas de valse de cotê dirt. (para diagonal trás)	brç.3ª
2&&	Pas de valse de cotê esq.	
3	Piqué sobre dirt. Developpé ecarté derrière(costas publ.)	Brç. Grd. Posé 4ª
4&&	Tombé sobre esq. Pas de Valse en tournant	Brç, seguem o círculo
5&&6	Tombé pas de bourrée 4ª croisé	do mov/
7&&8	Dupla pirouette en dehors	
1&&2	Tombé pas de bourrée 4ª croisé allongé	
3&&4	Pirouette en dedans	
&	Soutenu	
5-6	2 piqué en tournant en dedans	
7&&	3 Chenées	
8	Acaba chassé 4ª ouvert	4ª posição esq.cima
	Segue segundo grupo, etc	
	Repete na outra diagonal	

Objetivo: Movimento para ser dançado, deslocação no espaço, respiração, no écarte link com o tilt de moderno. Direcções, focos e spots rápidos nas mudanças de direcção

Tempo	Grand Battement no Centro	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé dirt.f.	
1 – 4	<u>Preparação:</u> <u>Respiração de braços</u>	Bras bas
&1&2	2 G.Batt. devant	4ª oposta brç C/ o mov.
&3&4	2 G.Batt.derrière	
&5	Developpé à la seconde ½ ponta	
&6	Plié/Developpé effacé devant	brç.por 1ª abre 4ª
7&8	Tombé pas de bourré 5ª posição	oposta
1-16	% outro lado	Desce braços respirando

Objetivo:Amplitude de movimento de pernas soltas , preparando os grandes saltos.

Exercício para “soltar”, mas continuando a trabalhar a deslocação no espaço.Projeção.

Tempo	Pequenos Saltos	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 1ª posição	
1 – 4	<u>Preparação:</u> respiração de braços	Bras bas
1-4	4 saltos em 1ª posição	brç bras bas
5-8	4 saltos em 2º posição	brç em 2ª
1-4	4 changements de pied (1ª dirt. atrás)	
5&	1 piqué croisé	braç.1ª no poqué
6	Plié	
7	entrechat quatre	
&8	soubresaut para 1ª	
1-16	% repete esq.	

Objetivo: aquecimentos para os saltos e destreza. Trabalho de dinâmica.

Tempo	Echappés -Diagonal	Observações
(4/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé dirt.f.	
1 – 4	<u>Preparação:</u> respiração de braços	Bras bas
1&-4	2 Echappés changés en face	brç. 1ª p 2ª
&	Tombé ouvert	Brç. 4ª
5-7	3 passos de galope com perna esticada (dirt)	
8	assomblé en avant croisé	
1-16	% outro lado	Linha de 1º arabesque

Objetivos: introdução de elementos que preparam médios saltos com a leveza de deslocação.

Tempo	Assomblés no centro	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição en face dirt.atrás	
1 – 4	<u>Preparação:</u> respiração de braços	Bras bas
1	1 Assomblé dessus	Brç. En bras bas só com respiração. No glissade passa por 1ª 2ª, fecha nos assomblés
&2	1 Changement	
&3	1 Glissade derrière (não changé)	
4	1 Assomblé dessus	
5-8	% perna esq.	
&1	Glissade derrière (dirt)	
2	Assomblé dessus (dirt.)	
&3	Glissade devant (dirt.)	
4	Assomblé dessous (dirt.)	
5-6	2 Changements de pied	
7&8	1 Echappé battu	
1-16	% repete tudo para a esquerda	
	.	
	Rapazes:	
	2 Changements	
	relevé /plié	
	Entrechat six	

Objetivo: trabalhar a coordenação e rapidez, , uma vez que se troca o início do exercício habitualmente a fazer glissade assomblé, por 1 changement primeiro, obriga a colocação do peso e impulso certo. Desformatar o que habitualmente o corpo está à espera, obriga a anteceder o movimento mentalmente.

Sugestão: criar uma mnemónica “ assomblé, changement, glissade assomblé”.

Tempo	Médio Allegro- Jétes / Ballotés	Observações
(6/8)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé dirt.atrás	No centro
1 – 4	<u>Preparação:</u> Respiração de braços	Bras bas
1&2	Jeté , temps- levé com dirt.	Brç 3ª oposta,
3&4	Jeté , temps- levé com esq.	respirando e alternando
5	Balloté devant effacé	.
6	Balloté derrière croisé	brç. Suspendem em 2ª
7&8	Coupé ballonné lado c/ esq.	para 1ª no assomblé
1&2	Coupé assomblé derrière	Brç.5ª
3-4	Détourne	
5	Step back c/ perna esq. petit developpé croisé devant	1ºport-de-bras
6	Step Soubresauts	
&	contretemps	
7&8	Step esq peq. Jeté attitude croisé	brç. Por demi-bras
	Nota: começa off Center up stage (4), para poder puxar diagonal no coupé assomblé derrière , colocar no detournné e no step back, reajustar ainda mais atrás.	

Objetivo: trabalhar médio Allegro, com combinações e elementos técnicos que permitam trabalhar os diferentes tipos de saltos , seja sur place e viajando.

Mudanças de direção, suspensões , respirações e dinâmicas no crescendo do médio Allegro.

Tempo	Brisés -meninas	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé , dirt.atrás	Diagonal
1 – 4	<u>Preparação:</u> 1ª para 3ª	Bras bas
1-2	Brisé devant	brç.3ª corpo
3-4	Brisé derrière	ligeiramente inclinado
&5&6	2 Pas de chat	brç.3ª nos rápidos
7	Pas de Chat	Pas.Chat
&8	Pas de bourré	Brç 5ª no último
1-16	% outro lado	

Objetivo: Coordenação , rapidez e trabalho de Batterie

Exercício que trabalha inclinações de tronco e recuperação rápida

Tempo	Brisés -Rapazes	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé , dirt.atrás	
1 – 4	<u>Preparação:</u> 1ª para 3ª	Bras bas
&1	Brisé devant	braç.3ª
2	Soubresaut	Braç1ª
&3	Brisé derrière	
4	Soubresaut	
&5	Brisé volée	No brisé volée os brç.
&&6	Pas de bourrée	Suspendem em 2ª
7-8	Detournné	Braç.vão a 5ª en en
1-16	% outro lado	dedans com costas

Objetivo: Coordenação , rapidez e trabalho de Batterie. Salto, suspensão e ballon.

Exercício que trabalha inclinações de tronco e recuperação rápida

Tempo	1°Grand Allegro	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé dirt.F.	Diagonal
1 – 4	<u>Preparação:</u> respiração de braços- Os braços iniciam c/ movimento	Bras bas
&1&2	2 Sissonnes fermés en avant, effacé	1º arabesque
&3	1 Sissonne coupé Attitude	
4	failli 4ª allongé	
&5	Glissade derrière	
6	Assomblé dessus écarté	
&7	Sissone de cotê dessus	
8	Relevé	
1-16	% outro lado	

Objetivo: Trabalho de grandes saltos, suspensão , utilização das costas mesmo no failli como noção de espiral. Linhas e desenho em relação ao público , projeção do movimento. Exercício que permite ser dançado e utilizar as respirações para tirar partido das ligações.

Tempo	2º Grand Allegro	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição croisé dirt atrás	Diagonal
1 – 4	<u>Preparação:</u> Chassé tendu pointé derrière	Bras bas
1&2	Piqué arabesque Failli 4ª	
&3-4	Glissade Assombé dessus ecarté devant	
&5	Failli	
&6-7	Glissade Assomblé dessus ecarté devant	
8	Prepara 1º arabesque	
&&1-2	Passo, passo Grand Jeté en tournant	
&&3-4	Passo, passo Assomblé en tournant	
5&6	Tombé pas de bourrée	
&7	Glissade	
8	Grand Jeté	

Objetivo: Conjugação de vários elementos preparados durante a aula, aplicados para serem dançados, promovendo a qualidade das ligações, a musicalidade e projeção de movimento.

Tempo	Exercício Final - Rapazes	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição en face	
1 – 4	<u>Preparação:</u> respiração braços	Bras bas
&1	Sissonne fermé dirt. (changé)	Brç. 3ª
&2	Sissonne fermé esq. (changé)	
&3	Relevé/plié	
4	single ou duplo Tour en l'air	
&5	Relevé /plié	brç. 1ª
6	entrechat six	
&7	Relevé /plié	
8	entrechat six	

Objetivo: trabalho de saltos para rapazes, impulso, ballon, receção, foco e batterie.

Tempo	Exercício raparigas em Manége	Observações
(2/4)	<u>Posição inicial:</u> 5ª posição (1 rapariga em cada canto)	
1 – 4	<u>Preparação:</u> Degagé pointé devant Braços 3ª	Bras bas
&1-7	7 Piqués en tournant en dedans	braços de colocação p
&8	1 Duplo Pique en tournant en dehors	pirouette
&1-4	4 Piqués en tournant en dedans	
5&6	Tombé pas de bourré	
7-8	Grand temps levé para sair	Linha de 1ª arabesque
	Outro grupo coloca-se	

Objetivo: Controlo e deslocação no espaço em Cículo, obriga a mudanças concretas de mudança de foco e direção

Tempo	Reverence	Observações
(3/4)	<u>Posição inicial: 1ª posição</u>	Bras bas
1 – 4	<u>Preparação: Braços 1ª para 2ª</u>	
1-4	Port de bras en avant	
5-8	Port de bras en arrière	
1-8	Port de bras 2 lados (dirt/esq.)	
1-2	Degagé à la seconde 2ª	
3&4	profundo temps –liè	
5	Demi-plié	
6-7	relevé ½ ponta equilíbrio	
8	desce.	
	Fim de aula com o agradecimento para o professor e acompanhador e aos alunos	

Objetivo: Regresso à calma com Port-de bras, recolocação e controlo da respiração.

ANEXO 7

QUESTIONÁRIO

Este questionário destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança com vista a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança. É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados. Se concordares em participar, ~~peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas suas respostas~~

Turma do 8º Ano da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal:

- Idade/ : 19

I. A AULA DE TDC / *THE BALLET CLASS*

1.1. Na tua opinião a aquisição de uma boa técnica clássica é:

:

- Muito importante Importante
 Pouco importante Inútil

1.2. Na tua opinião adquirir uma boa técnica Clássica tem por finalidade:

a) Executar elementos técnicos difíceis e complicados?

- Sim Não Não sei

b) Adquirir umas ferramentas que possam servir de base e ser manipuladas em outros contextos (Ex: Repertório, nas coreografias, espectáculo....etc.) e no futuro?

- Sim Não Não sei

c) Desenvolver capacidades técnicas com qualidade, controlo e musicalidade?

- Sim Não Não sei

1.3. Tiveste a oportunidade de fazer aulas com a professora Liliana Mendonça:

a) Achaste a aula diferente da aula a qual estás habituada na escola?

- Muito diferente Um pouco diferente
 Não muito diferente

1.4. Se sentiste alguma diferença entre as aulas , por favor define o grau de diferença dos elementos propostos:

Na barra

Muita Alguma Pouca Nenhuma

No centro

1. No adagio:

Muita Alguma Pouca Nenhuma

2. Nas pirouettes:

Muita Alguma Pouca Nenhuma

3. Pequenos saltos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

4. Nos grandes saltos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

5. Na preparação dos exercícios

Muita Alguma Pouca Nenhuma

6. Nos épaulements

Muita Alguma Pouca Nenhuma

7. Nas combinações de passos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

8. Na musicalidade

Muita Alguma Pouca Nenhuma

9. Nos ritmos dos exercícios

Muita Alguma Pouca Nenhuma

10. Na respiração dos movimentos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

11. Nos focos e direcções

Muita Alguma Pouca Nenhuma

1.5- Na relação professor/aluno/aula

1. Na tua opinião a professora conseguiu transmitir os conteúdos que proponha em aula?

Sim Não Não sei

2.-Tinham feed-back de correcções /motivação?

Sim Não Não sei

3.- sentiram bom ambiente na relação professor/aluno em aula?

Sim Não Não sei

4.- Com a aula sentisa-te suficientemente preparado para um ensaio de contemporâneo?

Sim Não Não sei

Se quiseres acrescentar um comentário/observação que consideras relevante e importante por favor fê-lo no quadro abaixo:

As aulas de técnica de dança clássica da professora Liliana Mendonça são bastante motivantes e dançáveis. A sua preocupação com as respirações e épaulements faz nos a nós enquanto estudantes de dança, dançar numa aula de técnica e por sua vez cria uma boa energia de grupo em aula.

QUESTIONÁRIO

Este questionário destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança com vista a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança. É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados. Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas suas respostas.

Turma do 8º Ano da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal:

- Idade/ :.....19.....

II. A AULA DE TDC / *THE BALLET CLASS*

2.1. Na tua opinião a aquisição de uma boa técnica clássica é:

:

- Muito importante Importante
 Pouco importante Inútil

2.2. Na tua opinião adquirir uma boa técnica Clássica tem por finalidade:

d) Executar elementos técnicos difíceis e complicados?

- Sim Não Não sei

e) Adquirir umas ferramentas que possam servir de base e ser manipuladas em outros contextos (Ex: Repertório, nas coreografias, espectáculo....etc.) e no futuro?

- Sim Não Não sei

f) Desenvolver capacidades técnicas com qualidade, controlo e musicalidade?

- Sim Não Não sei

2.3. Tiveste a oportunidade de fazer aulas com a professora Liliana Mendonça:

b) Achaste a aula diferente da aula a qual estás habituada na escola?

- Muito diferente Um pouco diferente
 Não muito diferente

2.4. Se sentiste alguma diferença entre as aulas , por favor define o grau de diferença dos elementos propostos:

Na barra

Muita Alguma Pouca Nenhuma

No centro

12. No adagio:

Muita Alguma Pouca Nenhuma

13. Nas pirouettes:

Muita Alguma Pouca Nenhuma

14. Pequenos saltos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

15. Nos grandes saltos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

16. Na preparação dos exercícios

Muita Alguma Pouca Nenhuma

17. Nos épaulements

Muita Alguma Pouca Nenhuma

18. Nas combinações de passos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

19. Na musicalidade

Muita Alguma Pouca Nenhuma

20. Nos ritmos dos exercícios

Muita Alguma Pouca Nenhuma

21. Na respiração dos movimentos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

22. Nos focos e direcções

Muita Alguma Pouca Nenhuma

1.5- Na relação professor/aluno/aula

1. Na tua opinião a professora conseguiu transmitir os conteúdos que proponha em aula?

Sim Não Não sei

2.-Tinham feed-back de correcções /motivação?

Sim Não Não sei

3.- sentiram bom ambiente na relação professor/aluno em aula?

Sim Não Não sei

4.- Com a aula sentisa-te suficientemente preparado para um ensaio de contemporâneo?

Sim Não Não sei

Se quiseres acrescentar um comentário/observação que consideras relevante e importante por favor fê-lo no quadro abaixo:

As aulas da Professora Liliana Mendonça Fizeram-me evoluir muito. Entendi a necessidade de trabalhar com o corpo como um todo.

.....
.....
.....
.....
.....

QUESTIONÁRIO

Este questionário destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança com vista a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança. É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados. Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas suas respostas

Turma do 8º Ano da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal:

- Idade/ : 19

III. A AULA DE TDC / THE BALLET CLASS

3.1. Na tua opinião a aquisição de uma boa técnica clássica é:

:

- Muito importante Importante
 Pouco importante Inútil

3.2. Na tua opinião adquirir uma boa técnica Clássica tem por finalidade:

g) Executar elementos técnicos difíceis e complicados?

- Sim Não Não sei

h) Adquirir umas ferramentas que possam servir de base e ser manipuladas em outros contextos (Ex: Repertório, nas coreografias, espectáculo....etc.) e no futuro?

- Sim Não Não sei

i) Desenvolver capacidades técnicas com qualidade, controlo e musicalidade?

- Sim Não Não sei

3.3. Tiveste a oportunidade de fazer aulas com a professora Liliana Mendonça:

c) Achaste a aula diferente da aula a qual estás habituada na escola?

- Muito diferente Um pouco diferente
 Não muito diferente

3.4. Se sentiste alguma diferença entre as aulas , por favor define o grau de diferença dos elementos propostos:

Na barra

Muita Alguma Pouca Nenhuma

No centro

23. No adagio:

Muita Alguma Pouca Nenhuma

24. Nas pirouettes:

Muita Alguma Pouca Nenhuma

25. Pequenos saltos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

26. Nos grandes saltos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

27. Na preparação dos exercícios

Muita Alguma Pouca Nenhuma

28. Nos épaulements

Muita Alguma Pouca Nenhuma

29. Nas combinações de passos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

30. Na musicalidade

Muita Alguma Pouca Nenhuma

31. Nos ritmos dos exercícios

Muita Alguma Pouca Nenhuma

32. Na respiração dos movimentos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

33. Nos focos e direcções

Muita Alguma Pouca Nenhuma

1.5- Na relação professor/aluno/aula

1. Na tua opinião a professora conseguiu transmitir os conteúdos que proponha em aula?

Sim Não Não sei

2.-Tinham feed-back de correcções /motivação?

Sim Não Não sei

3.- sentiram bom ambiente na relação professor/aluno em aula?

Sim Não Não sei

4.- Com a aula sentisa-te suficientemente preparado para um ensaio de contemporâneo?

Sim Não Não sei

Se quiseres acrescentar um comentário/observação que consideras relevante e importante por favor fê-lo no quadro abaixo:

As aulas de técnica de dança clássica da professora Liliana Mendonça são bastante motivantes e dançáveis. A sua preocupação com as respirações e épaulements faz nos a nós enquanto estudantes de dança, dançar numa aula de técnica e por sua vez cria uma boa energia de grupo em aula.

QUESTIONÁRIO

Este questionário destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança com vista a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança. É garantido o total anonimato, confidencialidade e proteção dos teus dados. Se concordares em participar, peço que respondas a todas as questões sendo sincera nas suas respostas

Turma do 8º Ano da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal:

- Idade/ : 20

IV. A AULA DE TDC / *THE BALLET CLASS*

4.1. Na tua opinião a aquisição de uma boa técnica clássica é:

:

- Muito importante Importante
 Pouco importante Inútil

4.2. Na tua opinião adquirir uma boa técnica Clássica tem por finalidade:

j) Executar elementos técnicos difíceis e complicados?

- Sim Não Não sei

k) Adquirir umas ferramentas que possam servir de base e ser manipuladas em outros contextos (Ex: Repertório, nas coreografias, espectáculo....etc.) e no futuro?

- Sim Não Não sei

l) Desenvolver capacidades técnicas com qualidade, controlo e musicalidade?

- Sim Não Não sei

4.3. Tiveste a oportunidade de fazer aulas com a professora Liliana Mendonça:

d) Achaste a aula diferente da aula a qual estás habituada na escola?

- Muito diferente Um pouco diferente
 Não muito diferente

4.4. Se sentiste alguma diferença entre as aulas , por favor define o grau de diferença dos elementos propostos:

Na barra

Muita Alguma Pouca Nenhuma

No centro

34. No adagio:

Muita Alguma Pouca Nenhuma

35. Nas pirouettes:

Muita Alguma Pouca Nenhuma

36. Pequenos saltos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

37. Nos grandes saltos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

38. Na preparação dos exercícios

Muita Alguma Pouca Nenhuma

39. Nos épaulements

Muita Alguma Pouca Nenhuma

40. Nas combinações de passos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

41. Na musicalidade

Muita Alguma Pouca Nenhuma

42. Nos ritmos dos exercícios

Muita Alguma Pouca Nenhuma

43. Na respiração dos movimentos

Muita Alguma Pouca Nenhuma

44. Nos focos e direcções

Muita Alguma Pouca Nenhuma

1.5- Na relação professor/aluno/aula

1. Na tua opinião a professora conseguiu transmitir os conteúdos que proponha em aula?

Sim Não Não sei

2.-Tinham feed-back de correcções /motivação?

Sim Não Não sei

3.- sentiram bom ambiente na relação professor/aluno em aula?

Sim Não Não sei

4.- Com a aula sentisa-te suficientemente preparado para um ensaio de contemporâneo?

Sim Não Não sei

Se quiseres acrescentar um comentário/observação que consideras relevante e importante por favor fê-lo no quadro abaixo:

A aula de clássico da professora Liliana Mendonça é uma aula que para além de nos proporcionar uma boa técnica prepara o nosso corpo para as outras aulas e reportório. A boa disposição e as correcções que nos dá motiva-nos e faz-nos querer evoluir cada vez mais.

