



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

TÉCNICA DE PONTAS

**Análise do trabalho muscular, articular e postural, no 3º ano do Ensino
Vocacional de Dança, na Academia de Música de Vilar do Paraíso**

Carolina Araújo

Orientadora de Estágio: Doutora Vera Amorim

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

Setembro de 2014



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

TÉCNICA DE PONTAS

**Análise do trabalho muscular, articular e postural, no 3º ano do Ensino
Vocacional de Dança, na Academia de Música de Vilar do Paraíso**

Carolina Araújo

Orientadora de Estágio: Doutora Vera Amorim

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

Setembro 2014

Agradecimentos

À Doutora Vera Amorim orientadora deste Relatório, pelo saber, pela competência, pelo profissionalismo e todo o apoio dedicado ao longo deste percurso.

Aos Professores da ESD, pela abertura, pelo excelente acolhimento em especial à Doutora Vanda Nascimento e à Professora Ana Marques Silva pela partilha de todos os momentos que se tornaram únicos e permanecerão sempre no meu coração!

Aos meus colegas de Mestrado obrigada pela partilha de todos os momentos...

À minha Grande Amiga Raquel, companheira deste percurso de longas noites de trabalho, de longas viagens, persistência e partilha o meu eterno reconhecimento e amizade!

À Direção da Academia de Música de Vilar do Paraíso, à Professora Ana Francês e a todo o corpo docente desta Academia, em especial às alunas com quem tive o prazer de partilhar este momento, pela aprendizagem, apoio e carinho dedicado durante este Estágio.

Às minhas alunas e Amigas de sempre que nunca duvidaram da minha força e foram o meu incentivo mesmo nas horas mais complicadas...

Em especial à Doutora Joana minha aluna de sempre e Amiga, pelas horas intermináveis de partilha e troca de impressões.

Por fim e por serem o ar que respiro, o sol que me faz brilhar, ao Aníbal meu companheiro de Sempre, aos meus filhos, Diogo e Filipa por me fazerem acreditar, por partilharem e dedicarem toda a sua energia e Amor para fazerem de mim o que sou hoje...

A todos, Obrigada e Bem Hajam!



Resumo

O presente Relatório de Estágio, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança realizou-se na Academia de Música de Vilar do Paraíso, no Curso Vocacional de Dança, integrado na disciplina de Técnica de Dança Clássica (TDC), especificamente no trabalho de Pontas. A sua aplicação prática situou-se ao nível do 3º ano, no ano letivo de 2013/2014, com duas turmas, uma de estudo e uma de controlo.

O principal objetivo foi identificar as dificuldades das alunas na iniciação ao trabalho de pontas, procurando perceber quais as condicionantes para uma adequada iniciação à técnica de Pontas, no âmbito da TDC, designadamente os principais problemas associados a esta técnica específica de dança. Pensaram-se detalhada e cuidadosamente os principais problemas que poderão interferir na subida para as pontas, pretendeu-se sinalizar as fragilidades mais comuns que impedem a subida às sapatilhas de pontas e aplicar exercícios de fortalecimento, especificamente ao nível postural e dos membros inferiores.

Após uma observação do público-alvo e partindo das bases já existentes, traçámos um conjunto de estratégias pedagógicas e metodológicas a serem aplicadas na disciplina de TDC. Realizámos uma investigação qualitativa, na qual a investigação-ação foi um elemento central na recolha e tratamento de dados, suportado também por uma metodologia baseada na descrição e interpretação de factos que obrigaram a uma prática reflexiva que vertesse para a melhoria de todo o processo e logo a busca de eficácia do estágio que aqui relatamos.

Pudemos constatar que no decorrer do estágio o plano de aulas estruturadas e realizadas foi bem recebido pelas alunas que se mostraram interessadas e permeáveis a novos conhecimentos. Todo o trabalho resultou eficazmente como se comprovará ao longo do relatório. Tornou-se ainda bastante evidente que o assunto abordado era completamente novo e desejado no contexto de aplicação, deixando claro que o restante contexto educativo se tornou assim mais simplificado.

Palavras-chave: Dança clássica, Trabalho de pontas, reforço muscular e postura.

Abstract

This Internship Report, written on the extent of the Master in Dance Teaching, was held at the Vilar do Paraíso Music Academy, in the Dance Vocational Course, as part of the Classical Dance Technique (CDT) subject, specifically in the work of Pointes. Its practical application stood at the 3rd year level, during the 2013/2014 school year, with two classes, one of study and one of control.

The main aim was to identify the students' difficulties when starting the Pointe work, trying to understand which the conditions for a proper introduction to the pointe technique within the CDT are, namely the main problems associated with this particular dance technique. The main problems that may interfere with the ascent to the pointes were thoroughly and carefully thought about, aiming to signal the most common weaknesses that prevent the ascent to pointe shoes and to apply strengthening exercises, specifically to a postural level and of the lower limbs.

After an observation of the target audience and based on existing data, we have drawn up a set of pedagogical and methodological strategies to be applied in the CDT subject. We conducted a qualitative research, in which the research-action was a central element in the collection and processing of data, also supported by a methodology based on the description and interpretation of facts which required a reflective practice that would give rise to the improvement of the whole process and therefore to the search for the effectiveness of the internship that we report here.

We observed that, during the internship, the planned and given lessons were well received by the students who showed interest and acceptance to new knowledge. All work resulted effectively as it will be proved throughout the report. It also became quite evident that the topic was completely new and desired in the context of application, making it clear that the remaining educational context has become much more simplified.

Keywords: Classical Dance, Pointe work, muscle strengthening and posture.

Índice

Introdução e Estrutura.....	1
1 - Fundamentação Teórica	3
1.1 – Contextualização histórica das sapatilhas de pontas	3
1.2 – Caracterização das sapatilhas de pontas.....	5
1.3 - Postura e Biomecânica.....	9
1.4 – Tipos de morfologia do pé.....	13
1.5 – Higienização, corte e curativos	14
1.6 – Higienização das sapatilhas de pontas e protetores.....	14
1.7 – Trabalho de Pontas na Aula de Técnica de dança Clássica.....	15
2 - Metodologia e Contextualização.....	16
2.1- Fundamentação do tema.....	16
2.2 - Objetivos	16
2.3 - Metodologia	17
2.3.1 - Investigação-ação	17
2.3.2 – Bases metodológicas.....	18
2.3.2.1 – As Técnicas de Dança Clássica.....	19
2.4 - Técnicas de recolha de dados.....	20
2.5 - Contextualização do estágio.....	22
2.5.1 - História da Escola de Dança de Vilar do Paraíso	22
2.5.2 – Caracterização do grupo	24
3 – Intervenção Pedagógica	25
3.1 - Objetivos	25
3.1.1 - Objetivo Geral.....	25
3.1.2 - Objetivos Específicos.....	25
3.2 - Organização do estágio	25
3.2.1 - Calendarização.....	27
3.3 - Plano de Ação	28
3.3.1 – Fase de Observação Estruturada Inicial.....	29

3.3.2- Fase de Participação Acompanhada	30
3.3.3 - Fase de Lecionação Supervisionada	30
3.3.4 - Fase de Observação Estruturada	31
3.4 – Conteúdos programáticos abordados.....	31
3.5 – Análise dos resultados	33
3.5.1 - Análise e reflexão da intervenção pedagógica.....	33
3.5.2 - Análise dos testes articulares.....	41
4 - Discussão dos resultados.....	49
5 - Conclusão.....	53
6 - Bibliografia.....	55
7 - Anexos.....	58

ABREVIATURAS E SIGLAS

AMVP – Academia de Música de Vilar do Paraíso

ESD – Escola Superior de Dança

FD –Flexão dorsal

FP –Flexão plantar

IPL – Instituto Politécnico de Lisboa

MED – Mestrado em Ensino de Dança

MTF – metatarsófalângica

PD - Pé direito

PE - Pé esquerdo

TDC – Técnica de Dança Clássica

TPA- Tíbió-perónio-astragalina

Introdução e Estrutura

O relatório de Estágio que aqui se apresenta, reflete-se como a avaliação final do curso de Mestrado em Ensino de Dança, 2ª edição, frequentado na Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

O tema abordado, o trabalho de pontas, segundo Daprati, Losa e Haggard (2009, artigo p.1 e 2), é o grande objetivo das alunas aspirantes a bailarinas. Contudo, pela elevação estética e aparente facilidade que apresenta se corretamente executado, facilmente induz em erro inadvertidamente o julgar ser fácil e de simples abordagem, pois pode, além de penoso, ser também perigoso para jovens iniciantes cujos membros inferiores ainda não possuem força muscular, técnica e maturidade quer física, quer psicológica para controlar todo um conjunto de grupos musculares, assim como um aumento de horas de treino.

Todo o trabalho que ora se relata foi desenvolvido de acordo com os paradigmas da investigação-ação, que ” é uma metodologia de investigação orientada para a melhoria nos diversos campos de acção” (Sousa e Baptista, 2011, p.65). Procurámos observar, recolher e analisar o trabalho de duas turmas de terceiro ano do Ensino Vocacional, em iniciação ao trabalho de pontas que constituíram a amostra deste relatório.

Quanto à estrutura, este trabalho encontra-se dividido em quatro capítulos. No primeiro capítulo é apresentada a fundamentação teórica, na qual é aprofundado o tema, nomeadamente a história do aparecimento das pontas, a postura e a biomecânica necessária para a sua prática e sapatilhas utilizadas, reforçando a importância da escolha apropriada das mesmas. Referenciamos os tipos de morfologia do pé, a higienização, o corte das unhas e os curativos necessários aos pés e dedos que irão surgindo com o desenvolvimento da técnica de pontas. Refletimos ainda sobre o desenvolvimento do trabalho de pontas realizado neste estágio, especificamente para as alunas a intervencionar nas aulas de Técnica de Dança Clássica.

No segundo capítulo encontra-se a metodologia de investigação escolhida para a realização do Estágio, bem como a contextualização do mesmo. O terceiro capítulo é relativo à intervenção pedagógica, apresentando-se a organização do estágio, a sua calendarização, o plano de ação e a

análise e interpretação dos dados. No quarto capítulo realizamos a discussão dos resultados. Por fim apresentam-se as referências bibliográficas que suportam todo o trabalho desenvolvido.

1-Fundamentação teórica

1.1 - Contextualização histórica das sapatilhas de pontas

“Although dancers may have risen on their toes since ancient times, the first documented performances on point appear to have taken place in England and France between 1815 and 1830, over two hundred years after Catherine de Medici commissioned the first ballet in 1581. During the intervening paved the way for the appearance of pointe dancing” (Barringer and Schlesinger, 2012, p.1).

O séc. XVIII, “século das luzes, é um século de contradições” (Bourcier, 1987, p.147) é considerado o grande século do *ballet*, que sai dos salões e progride para os palcos, alterando a forma de se apresentar, surgindo assim os espetáculos de dança. É a partir deste século que a dança atinge todo o seu esplendor, com ricos figurinos e belíssimos cenários. Passa a apresentar uma história com princípio, meio e fim. Ainda neste século e com o surgir do romantismo, os bailarinos começam a usar sapatilhas completando assim a revolução já iniciada. Com o início do séc. XIX as bailarinas veem grandes mudanças e surgem então as Sapatilhas de Pontas. (Bourcier, 1987; Portinari, 1989; Minden, 2005).

“During the early 1800s, ballerinas were schooled in an increasingly challenging technical vocabulary including multiple pirouettes, jumps, and leaps. The attempt to dance on pointe without support of wires was a logical extension of this growing emphasis on technical skill. Dancers discovered that by rising higher and higher on half pointe, they were able to balance on the ends of their fully stretched toes.” (Barringer, and Schlesinger, 2012, p.2).

Segundo George Balanchine, *“It takes a long time to develop a body for dancing – especially the feet. The pointes for girls have to be, I always say, like an elephant’s trunk; strong and yet flexible and soft. It takes some time”* (Minden, 2005, p.17).

Há historiadores que apontam a bailarina Geneviève Gosselin como uma das primeiras a dançar em sapatilhas de pontas, ainda que do ponto de vista da construção estivessem muito distantes das atuais. Desde 1813, segundo tradições não comprovadas, a russa Avdotia Istomina também as teria usado mais ou menos na mesma época. No entanto, é com Maria Taglioni que estas se transformarão no símbolo técnico máximo da história do *ballet*, em “*La Sylphide*” que estreou em 18 de março de 1832. “*She wasn’t the first, but she was the pioneer who transformed toe dancing from mere trick to genuine artistry*” (op.cit., 2005, p.118).

“*She used pointe to bring a new poetic quality to ballet that was consistent with stylistic developments in scene design and dance music.*”(Barringer and Schlesinger, 2012,p. 3).



Figura 1 – Maria Taglioni em “*La Sylphide*” (URL: http://www.aha.ru/~vladmo/d_txt10.html)

“A prática contínua de *Ballet* clássico leva à modificação de expressões e padrões corporais, produzindo padrões visuais esteticamente relevantes, como o aumento da flexibilidade e da força muscular, permitindo assim ao bailarino usar o corpo como a sua matéria-prima” (Daprati, Losa e Haggard, 2009,(artigo p. 1 e 2).

Segundo Kravitz e Murgia (1999) (p. 645), o *Ballet* clássico pode ser realizado com dois tipos de sapatilhas diferentes, as de meia Ponta e as de ponta.

Do primeiro tipo, sapatilhas de meia Ponta, podemos encontrar sapatilhas de sola inteira e as de sola repartida, podendo ser em tela, em pele ou em cetim. Este tipo de sapatilha é mais flexível comparativamente com as sapatilhas de ponta. As sapatilhas de sola inteira são mais firmes do que as de sola repartida, permitindo ao pé uma melhor adaptação ao solo, maior conforto e demonstração da flexibilidade. No entanto, esta sapatilha mais flexível não oferece tanta resistência ao pé com a realização dos exercícios, comparativamente com as de sola inteira, o que não é aconselhável como preparação para as pontas.

As sapatilhas de meia ponta, permitem ao pé ser totalmente esticado, marcando a beleza das linhas formadas pela curva do tornozelo e da parte central do pé, em que os dedos devem manter-se esticados e alinhados, mantendo a linha de extensão da perna. É extremamente importante que os bailarinos tenham uma correta noção da postura, para que a colocação do peso e o alinhamento dos membros sejam mantidos independentemente do tipo de sapato utilizado, visto que a musculatura deve estar bem desenvolvida, para que esta seja possível. Assim, é importante que exista um bom uso e fortalecimento da musculatura intrínseca do pé, como por exemplo dos músculos lombricais, que mantêm o alinhamento do dedo com o metatarso respetivo, o que, quando não é mantido, pode levar a uma incorreta disposição do peso (McCormack, 2012, p.13 e 14).

1.2 – Caracterização das sapatilhas de pontas

Segundo a Bloch (2012, p. da 1 à 20), uma marca reconhecida no campo da Dança, as sapatilhas de ponta dividem-se em várias áreas importantes que têm características específicas para cada bailarina, para um bom uso destas. Um exemplo das diferentes características está presente na composição da cola e na composição da caixa, o que pode conferir a dureza específica. Assim, as regiões mais importantes deste tipo de sapato, como representado na figura 2, são:

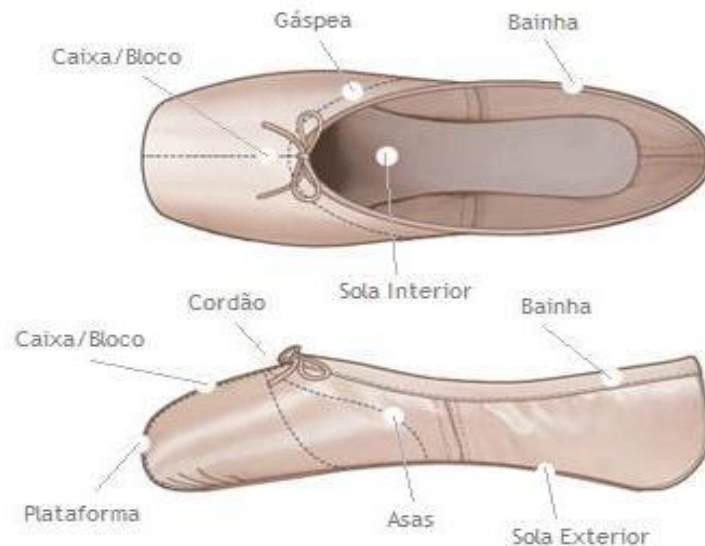


Figura 2 - Ilustração representativa de uma sapatilha de ponta, baseada na marca Bloch (2014).

- ∞ A Gáspea – Constitui toda a zona anterior da sapatilha, incluindo a plataforma, a caixa e cobre a zona anterior do pé;
- ∞ A Caixa/ Bloco – É a caixa dura que cobre a região frontal do pé, constituída pela gáspea, pela plataforma e as asas. É composta por várias camadas de diferentes materiais, ligados com uma pasta, num processo semelhante ao de criação de pasta de papel e pode ter a forma de U ou V tal como demonstrado num processo de produção da Freed (Rule, 2013) (Anexo 1);
- ∞ A Sola interior – Caracteriza-se por uma combinação de camadas, de diferentes materiais, que lhe conferem diferentes flexibilidades e que permite a formação do arco da região plantar;
- ∞ O Cordão – Este cordão pode ser em algodão ou elástico e circula dentro do debruado na parte superior da ponta, permitindo apertar o sapato, de forma ajustável, adaptando a sapatilha ao pé;
- ∞ A Plataforma – É a parte plana na ponta do sapato, que permite a subida à ponta;
- ∞ As Asas – É a região menos dura da caixa, que contém menos camadas e menos pasta na sua composição. As sapatilhas variam na forma e na dureza de acordo com a necessidade e a preferência da bailarina, cobrindo a região das cabeças metatarsais;
- ∞ A Sola exterior – Esta é normalmente produzida em couro.

Na figura abaixo apresenta-se um quadro com diagrama da Gaynor Minden (2009), outra marca de sapatilhas de pontas com bastante procura entre as bailarinas, onde são explicitadas de forma

bastante clara e elucidativa as diferentes caixas, “ box” com as diferentes larguras e as características para melhor adaptação aos diferentes tipos de pé.

1. Fit Overall Length:
Select Size.
4 through 12 ½

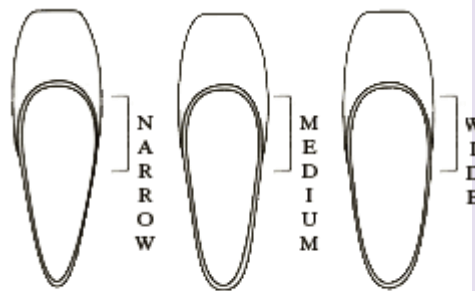
Gaynor Minden’s sizing runs about 1/2 to 1 full size up from American street shoe size. Our size 8, for example, will probably fit a street shoe size 7. Do not fit tight. Our specially lined satin does not stretch out nearly as much as conventionally-lined satin does. A small 1/4” pinch at the highest part of the heel, up by the drawstring casing, is correct.

2. Fit Forefoot:
Select Box.
#2, #3 or #4



To ensure proper support and to prevent bruised toenails not fit Gaynor Mindens too wide.

3. Fit Midfoot:
Select Width
Narrow, Medium, or Wide



Same box, different widths



4. Assess Support Needs:
Select Shank.

“Hard” through “Pianissimo”

Remember—the stiffness won’t diminish over time!

All Gaynor Minden shanks and boxes are made from an elastometric polymer. Unlike conventional paper-based shanks and boxes, Gaynor Mindens will not deteriorate, break-in or even soften. Be sure to choose a shank that not only provides adequate support but that also provides adequate flexibility. The box at right shows how our different shanks correspond to the stiffness of conventional pointe shoes.

CONVENTIONAL	GAYNOR MINDEN
BRAND NEW	= “HARD”
SLIGHTLY WORN	= “EXTRAFLEX”
BROKEN IN	= “SUPPLE”
WEARING OUT	= “FEATHERFLEX”
ALMOST DEAD	= “PIANISSIMO”

5. Fit Top of Foot:
Select Vamp.
"Regular" or "Deep"
6. Fit Back of Foot:
Select Heel.
"Regular," "High," or "Sleek"

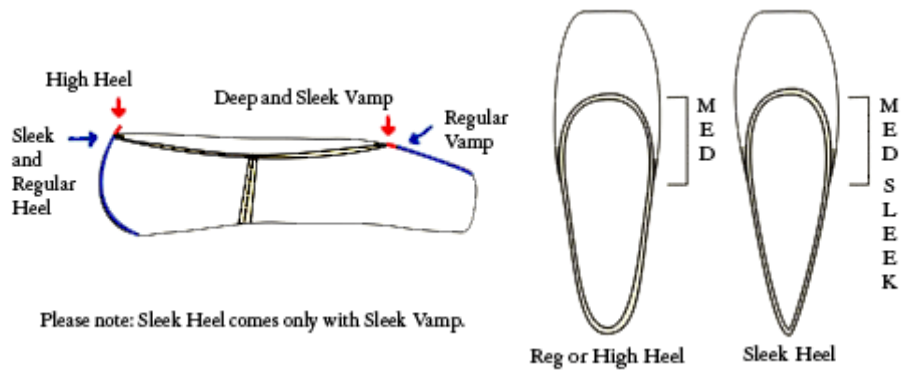


Figura 3 - Figura explanatória das possíveis larguras e vamps da marca Gaynor Minden (2009).

Segundo a Freed of London (2012, p.4), um outro renomado fabricante, no ato da escolha da sapatilha de ponta devem-se ter alguns cuidados com vista à adequada opção de que se destacam por exemplo:

- ☞ Com a sapatilha calçada e com o pé pousado no chão, a região dos dedos deve estar totalmente coberta sem estar apertada e a bailarina deve sentir três grandes pontos de apoio, na articulação metatarso-falângica do hálux, do quinto dedo e no centro do calcanhar;
- ☞ Com a colocação do pé em ponta, mas sem a transferência do peso, se a sola se afastar do calcanhar, significa que o sapato é muito pequeno, tal como se a sola interior for mais comprida ou muito mais curta do que a região mais posterior do calcanhar;
- ☞ Com a subida à ponta é necessário confirmar que a caixa abrange todos os dedos até às respetivas articulações metatarso-falângicas.

As bailarinas por vezes recorrem a diferentes tipos de protetores para os dedos e articulações da parte anterior do pé, para a realização do trabalho com sapatilhas de ponta. Estes podem ser constituídos por um tipo de pequena bolsa de gel, ou diferentes tecidos espessos, devendo cobrir todos os dedos até às cabeças metatarsais (Bloch, 2012 p.1 á 20). Os protetores devem escolher-se aquando da experimentação pois influenciam também a escolha da Sapatilha De Ponta, principalmente no seu tamanho.

Especialistas, como a Bloch, iniciaram o desenvolvimento de um novo tipo de sapatilhas de ponta, com uma capacidade de adaptação superior, recorrendo a materiais termo moldáveis que permitem à bailarina, com o aquecimento e o arrefecimento das diferentes regiões da ponta, a adaptação da mesma ao respetivo pé, diminuindo a quantidade de aulas necessárias para a boa adaptação desta.

A Marca Gaynor Minden utiliza materiais como resinas com diferentes durezas e resistências, e “uretanos microcelulares com as mesmas características, para a realização da sola interior e da caixa” (URL: <http://www.rogerscorp.com/hpf/poron/industrial/index.aspx>). Desta forma permite à bailarina a customização do sapato, para que este sirva corretamente, com o material mais adequado para o seu tipo de pé e a sua capacidade. Deve também ter em conta os diferentes tipos de trabalho a realizar, pois pode usar um tipo de sapatilha para *allegros* e outro completamente diferente para adágios. Assim, no ato do pedido da sapatilha, a bailarina pode escolher o comprimento, a largura, o tipo e a forma da caixa (gáspea) e da sola interior, não deixando nunca de perceber a anatomia do seu próprio pé.

“Appropriate pointe shoe stiffness is much debated. Some feels beginners should start in hard shoes (...) and feet by working against resistance of the hard shank” (Minden, 2005, p.192).

1.3 - Postura e Biomecânica

“Uma boa postura será aquela que protege os diferentes órgãos e tecidos de posições que poderão pela sua frequência e duração, originar desconforto, dor e incapacidade funcional” (Xarez, 2012, p.135). Esta postura consistirá no correto alinhamento dos segmentos corporais, seja para manter posições estáticas (postura estática) seja durante as ações motoras como andar, saltar, rodar ou outras (postura dinâmica).

Nas artes cénicas, as posturas corporais são os meios de expressão das intensões de um artista para apelar ao público. As posturas da dança clássica estão limitadas pelos princípios biomecânicos do corpo humano, mas também obedecem a regras tradicionais muito rígidas (Daprati et al., 2009). Segundo a RAD (1997), todos os gestos humanos são uma representação abstrata de um estado emocional. A fluidez na realização dos movimentos na Dança Clássica depende da força e flexibilidade do músculo, das articulações e do equilíbrio constante. A coordenação dos vários grupos musculares é muito importante, pois na dança o corpo deve trabalhar como um todo.

A técnica clássica baseia-se numa postura caracterizada pelo alinhamento e centralização da coluna vertebral, tronco imponente, elegância de movimentos da cabeça e dos braços e uma boa extensão dos pés. (Dixon, 2005).

Segundo Howell (2006, p.35), *“It is very important to have good balance when standing on one foot before getting into point shoes. If you look at the sole of most pointe shoes they are a little rounded. This makes it much harder to balance compared to standing on bare feet or regular ballet slippers”*.

Outros fatores de extrema relevância na Dança Clássica são a postura e o controle muscular, *“Before a dancer can walk like a dancer - or run, or jump, or balance like a dancer, he must first learn to stand and control his muscles”* (Robbins,1981, p.5). A coluna vertebral e a cintura escapular devem estar bem seguras e alinhadas sobre a pélvis, permitindo assim um bom uso dos músculos que controlam as omoplatas, mantendo-as alinhadas com a parede torácica. Esta é a base necessária para a fluidez de movimento dos braços. Com o alongamento e a diminuição das curvaturas da coluna, existe um aumento da força e capacidade de suporte desta, o que leva a um aumento da mobilidade e rapidez na realização dos exercícios. Esta é uma postura que deve ser mantida com fluidez e suavidade. Não deixando ainda de referenciar que um bom padrão respiratório é fundamental para o uso do tronco. Pois, se a respiração for superficial, existe aumento da tensão no pescoço, que faz com que os ombros sejam puxados para cima e para trás, o que altera o posicionamento geral. A expansão lateral das costelas permite uma respiração mais profunda e eficiente. Uma respiração correta é também utilizada para frasear os tempos musicais e os movimentos (RAD, 1997; Dixon, 2005).

O posicionamento correto do corpo começa pelo seu centro. Assim, para uma fácil utilização dos membros e uma boa estabilidade do tronco, é necessário que a ligação entre a coluna, a pélvis e os membros esteja bem posicionada. No *Ballet*, a anca é mantida “quadrada”, através do uso dos músculos abdominais oblíquos, que seguram a pélvis em relação à grade costal. O equilíbrio desta é mantido pelo trabalho entre os músculos abdominais anteriores e músculos glúteos *máximus*. Esta contração abdominal facilita o suporte da coluna e da pélvis. O peso da cabeça, dos ombros e da caixa torácica é suportado pela coluna, que se encontra perpendicular à pélvis, o que permite que, com a força da gravidade, o peso seja distribuído igualmente pelos dois membros. (RAD, 1997).

Os membros inferiores devem ter todos os seus segmentos alinhados e o pé e os joelhos não devem absorver as rotações. *“Proper posture and muscle control leave the legs and feet free to do their work”* (Robbins, 1981, p.12). Embora o pé seja uma estrutura delicada, tem de ser capaz de suportar todo o peso do corpo. Isto só é possível devido à sua grande força e capacidade de colocação adequada. Os músculos que o permitem são os músculos intrínsecos do pé, que

controlam e permitem a adaptação dos dedos ao chão. É imperativo um bom alinhamento e força dos dedos em ponta, pois estes vão suportar todo o peso do corpo na sua ponta.

“Pour une bonne statique générale, il est indispensable d’avoir les pieds robustez et bien équilibrés. Un alignement correct du bas de la jambe, associé à lá force des muscles du tronc et du bassin, donnera à vos pieds la puissance necessaire pour que vos ayez toute légilité suffissante.” (Haas, 2011, p.145).

Os músculos posteriores da perna e do pé proporcionam a força propulsiva necessária para a saída do solo, nos saltos, e a força e resistência para o retorno ao solo com o controlo da absorção do choque. Este trabalho contribui para o treino necessário para a posterior subida a pontas. *“If you are strong before starting pointe work, you avoid taking strain through the growth plates. Most dancers have no issues at all with the growth of their feet, and the problems that occur (like stress fractures or ligament sprains) are usually because of bad technique, or doing a step that is too hard for the dancer to control”* (Howell, 2006, pp. 31-32).

Para a estabilidade, amplitude de movimento, mobilidade e força é fundamental não deixar de focar o *turnout* (rotação externa do membro inferior). Este é um movimento da articulação da anca e do pé e requer uma coordenação controlada de toda a musculatura do membro inferior, da pélvis, da coluna vertebral e do abdómen.

O *turnout* é reforçado quando o equilíbrio está sobre uma das pernas. Se a perna de suporte for forte e controlada, a perna de trabalho poderá realizar os movimentos mais facilmente. O *turnout* deve ser particularmente bem trabalhado nos saltos e nas pontas, pois o contacto com o solo está reduzido ou mesmo ausente. (RAD, 1997).

Para ser possível um bom equilíbrio, é necessário a colocação em prática do descrito acima e o peso corporal bem colocado. Para que tal aconteça, este deve ser distribuído entre a zona mais anterior do pé e a zona mais anterior do calcanhar, e nunca na zona posterior do calcanhar, levando a uma posição mais alerta. Se o equilíbrio estático do corpo for compreendido, será mais fácil a realização do movimento e aumentará a qualidade da técnica (idem).

Por *demi-pointe* entende-se a posição na qual todas as articulações do pé estão em flexão plantar, com a exceção das metatarso-falângicas, que se encontram em hiperflexão dorsal, e das

interfalângicas que estão alinhadas. Assim, os dedos devem manter-se alinhados com o solo e afastados, de forma a aumentarem a base de sustentação, e o peso deve estar distribuído igualmente à direita e à esquerda do segundo metatarso. Esta elevação só é possível devido à relação entre a força de elevação do calcanhar, a mobilidade das articulações metatarso-falângicas e a resistência e a flexibilidade do arco interno (Thiescé, 1999).

Segundo Joan Lawson (1983), é deveras importante o ensino do uso da meia ponta. Quando ensinamos crianças a subir à meia ponta (*rise*), pretende-se que encontrem o centro do pé. Devem ainda perceber que existem três pontos distintos de equilíbrio na iniciação, antes de chegar ao *full pointe*. Discriminemos analisando cada uma destas posições e possibilidades de flexão dos pés:

1. Quarto de ponta: o calcanhar está ligeiramente fora do chão, o peso do corpo é distribuído pelo pé desde os dedos até aos metatarsos.
2. Meia ponta: O peso está diretamente sobre o arco metatarsal, sendo este o ponto de equilíbrio mais importante para os alunos iniciantes. Qualquer criança com pés mais arqueados, metatarsos arcos fracos, dedo do pé demasiado longo e fino nunca deveria subir para além deste ponto até o peito do pé e os dedos serem reforçados.
3. Três quartos de ponta: o peso está distribuído essencialmente sobre o arco metatarsal, sendo este um ponto bastante perigoso, exceto para aqueles que desenvolveram força suficiente e estão prontos para o *relevé sur le pointes*.

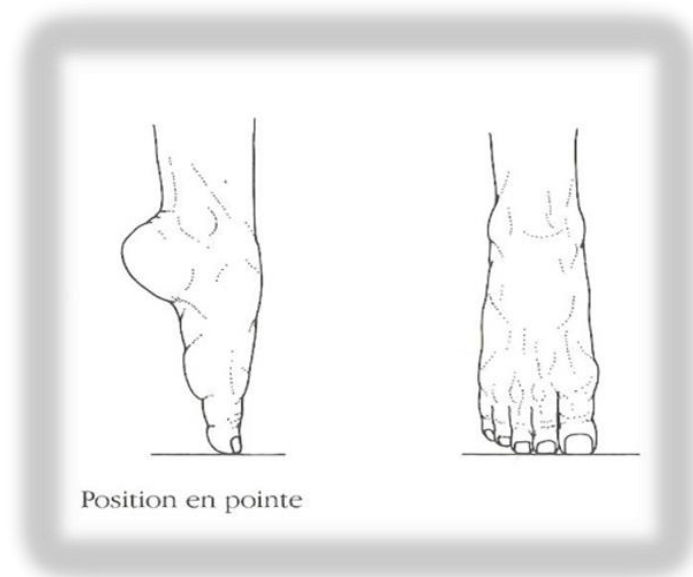


Figura 4 – Posição correta *en Pointe* (RAD, 1997)

A posição *en pointe* caracteriza-se por uma subida à ponta dos dedos, o que leva a que o peso passe a ser suportado na ponta do primeiro, segundo e, conforme a forma do pé, possivelmente também pelo terceiro dedos do pé. Esta subida produz uma linha de extensão total da perna com o pé, até aos dedos (RAD, 1997).

1.4 - Tipos de morfologia do pé

Segundo Minden, (2005), os pés podem variar nos seus diferentes formatos, considerando-os em três categorias:

- Pé Grego - caracteriza-se pelo segundo dedo mais longo que os restantes. A largura tende a ser estreita ou média, existindo normalmente um espaço significativo entre o primeiro e o segundo dedos.
- Pé Egípcio - caracteriza-se por um longo primeiro dedo relativamente aos restantes. A largura deste normalmente é também estreita ou média.
- Pé Quadrado (*Peasant foot*) - é um pé com pelo menos três dedos com o mesmo comprimento e os restantes um pouco mais curtos. A tendência é serem pés largos ou médios.

1.5 - Higienização, corte de unhas e curativos

Segundo Minden (2005), o tratamento dos pés deve ser feito diariamente. Estes devem ser bem lavados com sabão, retirando-o de seguida completamente. De seguida, devem ser bem secos, principalmente entre os dedos, e realizar-se a hidratação. Esta não deve ser em excesso pois as calosidades são necessárias à proteção dos pés.

O corte das unhas deve ser reto e não excessivamente curto, segundo Luísa Carles (Seminário MED “Trabalho de Pontas”, decorrido a 19-10-2013, nas instalações da ESD). As unhas devem ser limadas em corte quadrado, evitando assim o corte excessivo, aconselhando-se o uso de antifúngico e ainda de desodorizante em pó.

Todas as bolhas devem ser cuidadosamente tratadas e, em caso de infeção, deve procurar-se ajuda especializada. Normalmente estas bolhas devem-se à fricção constante e o uso de um creme endurecedor de pele é aconselhado para ajudar a atenuar esta situação. As calosidades dos pés são normais, mas em caso de dor deve consultar-se um especialista na área, um podologista, encontrando assim diferentes e eficazes formas de proteção.

1.6 – Higienização das sapatilhas de pontas e protetores

Após o uso das sapatilhas, estas devem ficar em local bem arejado, retirando-se os protetores do seu interior. Estes devem ser lavados, secos e desodorizados com pó antifúngico. As sapatilhas não devem enfiar-se uma dentro da outra.

A ponta das sapatilhas deve ser limpa. Para fazer o *reshape*, isto é remodelar ou dar a forma original às sapatilhas, deve enfiar-se jornal dentro das mesmas, guardando-se dentro de um saco de pano ou rede para “respirarem”.

1.7 – Trabalho de Pontas na Aula de Técnica de Dança Clássica

“At first students are often upset by how different pointe shoes feel from ballet slippers or street shoes. The teacher should spend some time discussing the parts of the shoe and their function” (Schlesinger e Barringer, 2012, p.170).

O trabalho de pontas de uma turma em iniciação, segundo Robbins (1981, p. 51), deverá *“At first they may be worn for about ten minutes at the end of a regular class, the student holding on to the barre and doing simple exercises for rising and stepping out onto pointe.”*

O trabalho inicial deverá passar por uma adaptação à sapatilha de ponta, forçá-la para a moldar ao pé da estudante. Inicialmente são trabalhados exercícios na barra, onde a transferência entre a meia ponta e a ponta sejam uma constante na percepção exata do movimento. Avançando logo depois para

simples *risings* e *steppings*, focando o subir e descer de forma controlada e suave, usando as diferentes partes do pé, distribuindo o peso até à chegada dos dedos.

Após esta fase, de reaprendizagem de postura, controle, de alinhamento, as alunas avançarão para o centro iniciando toda a consciencialização do trabalho efetuado, agora sem suporte. Existe nesta fase o entendimento de como realizar os movimentos, como colocar os pés, quando esticar completamente os joelhos, sendo de extrema importância não existirem falsos movimentos. Esta prática deverá aumentar em carga, frequência e dificuldade até “*The young dancer must have mastered the correct execution of rising ... maintainig turnout and proper alignment of the torso, leg, and foot.*” (RAD, 1997, p.101), até ser capaz de uma *performance* consistente que eventualmente lhe permita apresentar-se em palco, com a qualidade e segurança devidas.

2- Metodologia e Contextualização

2.1 - Fundamentação do tema

A motivação no desenvolvimento deste tema teve por base a constatada necessidade de aumentar o conhecimento sobre a problemática que envolve o trabalho específico de iniciação às pontas. Com base na experiência que detenho já nesta área, assim como na literatura e fontes consultadas, verifica-se que subsistem sempre dúvidas. De acordo com as particularidades de cada aluna, as soluções para esse trabalho poderão ser distintas, em resultado das especificidades físicas, originando muitas vezes falta de consenso na decisão final de iniciar ou não o trabalho de pontas.

O facto de este estágio ter decorrido na Academia de Música de Vilar do Paraíso (AMVP) foi uma mais-valia na aquisição de experiência pedagógica e profissional que se pretende, pois é uma escola de renome ao nível do Ensino da Música, estando ainda a iniciar-se no Ensino Vocacional de Dança. Apesar disso tem já um bom desenvolvimento de competências artísticas, pedagógicas, didáticas e metodológicas que são importantes ao desempenho qualificado da docência.

Dentro do curso oficial de Dança, entendemos ser adequada esta questão do trabalho inicial de pontas e verificar como construir uma consciência corporal e motora para o desenvolvimento desta fase da dança clássica.

2.2 - Objetivos

- Iniciar trabalho de Pontas com as alunas do Curso Vocacional de Dança da AMVP.
- Analisar o trabalho muscular e postural necessário à evolução do trabalho de Pontas.

2.3 – Metodologia

2.3.1 - Investigação-ação

A “investigação acção é uma metodologia que tem o duplo objectivo de acção e investigação, no sentido de obter resultados em ambas as vertentes:

A Ação – Para obter mudança numa comunidade ou organização ou programa;

A Investigação – No sentido de aumentar a compreensão por parte do investigador, do cliente e da comunidade” (Sousa e Baptista, 2011, p.65).

O nosso estudo foi um estudo qualitativo, com utilização do método da investigação-ação, que “intervém na transformação do próprio sistema, procurando facilitar a implementação de soluções que promovam melhorias” (op.cit., 2011, p.65).

Desta forma, poderemos dizer que a investigação-ação é uma metodologia de investigação orientada na tentativa de melhorar a prática nos diferentes campos de ação, pressupondo a melhoria das práticas perante a mudança e a aprendizagem a partir dessas mudanças, comprometendo todos os participantes.

Segundo Sousa e Baptista (2011, pág.65), “a investigação acção é participativa e colaborativa, implica todos os intervenientes no processo, o investigador é uma peça fundamental em todo este processo”.

Mediante estas características, a componente prática deste estágio foi desenvolvida num plano de acção progressivo e com ajustes de progressão com recolha de dados descritivos (diários de bordo e grelhas de observação) que acompanharam todo o processo, permitindo a recolha de informações para a estagiária e das alunas intervenientes no estágio.

Consolidando o que atrás se afirmou, para a concretização de um processo de investigação-ação serão necessárias quatro fases:



Figura 4 – Ciclo de investigação-ação (Sousa e Baptista, 2011, p.65)

2.3.2 – Bases metodológicas

Muitas bailarinas têm longas carreiras, dentro do que se poderá considerar uma longa carreira neste âmbito de desgaste rápido como vários autores e bailarinos se lhe têm referido, sem problemas nos seus pés. Está implícito que o problema não é fazer pontas, mas como as fazer com consciência e segurança. Refira-se que contemporaneamente existem também coreógrafos e bailarinos que estendem o trabalho de Pontas episodicamente ao género masculino, algo que anteriormente era território exclusivo de género feminino.

Desta forma segundo Howell (2006, p.99), “desde exercícios de alinhamento a exercícios mais específicos de reforço muscular que ajudam a promover a força necessária para a subida de pontas, quanto maior for o controlo (por exemplo), sobre os dedos dos pés, mais fácil será de atingir os objectivos.”

Neste ponto tivemos em atenção as necessidades do público-alvo sobre o qual incidiu este estudo. Durante a fase de Observação, foram sendo referenciadas pela professora cooperante algumas das necessidades das alunas, com foco essencial na falta de postura incorreta, falta de força dos membros inferiores e ainda nos problemas de motivação das alunas. Perante tais factos, resolvemos socorrer-nos de um conjunto de aspectos concretos presentes em metodologias de ensino da dança com resultados comprovados, designadamente: Barbara Fewster, da *Royal Academy of Dance (RAD)* e da *Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD)*, constatando-se que as metodologias que atrás referimos coincidem no facto de que toda a aula deverá estar em consonância com os objetivos finais e deverá ser desenhada com esses objetivos bem presentes em todas as suas secções e enfoques.

Não esquecendo no entanto que “*a complete dance education is a continuing, growing experience incorporating mind, body and spirit. Understanding the technical components of the art a beginning, and aspiring dancers should move outside the ballet classroom to explore other elements of their craft*” (Warren e Gretchen, 1989, p. xi).

2.3.2.1 – As Técnicas de Dança Clássica

Num trabalho desta natureza justifica-se uma breve apresentação de algumas escolas e métodos de Dança Clássica pela relevância que apresentam quer ao nível da sua implantação, quer quanto aos resultados obtidos.

A estruturação das aulas de TDC foi baseada dentro dos conceitos de algumas das diferentes correntes instituídas ao longo dos séculos, nomeadamente diferentes escolas ou linhas de ensino. Segundo Minden (2005, p. 63), “*Ballet evolved along divergent lines when it spread beyond Italy and France in the eighteenth and nineteenth centuries. Training systems and performing styles absorbed the characters of new homeland. Certain outstanding teachers developed highly*

influential methods. Variation crept into the pedagogy. Several different national 'schools' are the result – each with its own look and its own approach. Each produces glorious dancers”.

As diferentes metodologias permitiram uma elaboração flexível das aulas de TDC, suportadas na reflexão/ação do estudo dos diferentes métodos, fazendo de seguida uma descrição geral e sucinta das características e pressupostos desses mesmos métodos, que remeteremos para Anexo 2:

- Barbara Fewster;
- *Royal Academy of Dance*;
- *Imperial Society of Teachers of Dancing*.

2.4 - Técnicas de recolha de dados

A técnica de recolha de dados é “o conjunto de processos operativos que nos permite recolher os dados empíricos que são uma parte fundamental do processo de investigação. Por vezes, é importante o recurso a várias fontes de informação e cruzar o seu conteúdo, de modo a que várias fontes relatem o mesmo acontecimento e provem a sua veracidade” (Sousa e Baptista, 2011, p.70).

Para operacionalizarmos a nossa investigação utilizámos como técnica de recolha de dados a Observação Participante, direta e presencial, na qual o investigador foi o instrumento base da observação. (Sousa e Baptista, 2011, p.70 a 72).

Na participação objetiva da recolha de dados, integrámos o meio a investigar, interagindo e vivendo as mesmas situações e problemas, relativamente à metodologia e à didática da prática pedagógica, à relação pedagógica e à atitude/comportamento dos alunos. Procurámos compreender os processos de comunicação/interação entre alunos e professora, assim como as ações comportamentais e relacionais.

Elaborámos diversos instrumentos, trabalhados para a obtenção de dados, que apoiaram e sustentaram este trabalho, “não como um compromisso de soluções, mas de forma a colocar novas questões e formulações para novos problemas.” (Sousa e Baptista, 2011, p.65).

Todos os dados foram registados descritivamente durante todo o trabalho de campo em **Diários de bordo** (Anexo 3) que permitiram uma recolha de informação detalhada, o que levou a uma observação mais eficiente. Carmo e Ferreira (2008) definem que os diários de bordo permitem “anotar impressões sob forma de tópicos, diagramas e memorandos de modo a auxiliar a memória quando se vier a registar mais detalhadamente os resultados da observação” (p. 118).

Construímos **Tabelas de observação** (Anexo 4) que foram utilizadas na fase inicial e final do estágio. Designámos uma série de elementos avaliativos, tais como as diferenciações ao nível dos membros inferiores que interferissem na subida a pontas, a postura, a musicalidade, a coordenação, a memorização, a disciplina, a pontualidade e a assiduidade que considerámos mais relevantes e que vão ao encontro do nosso estudo. Ainda nas tabelas de observação registámos os testes articulares realizados na primeira e última fase deste estágio, onde observámos as amplitudes articulares iniciais das alunas e as amplitudes articulares finais após a lecionação, verificando se houve ou não um aumento dessas medidas e de que forma o trabalho de pontas evoluiu.

Utilizámos ainda, como alternativa e apoio, os **meios audiovisuais** nomeadamente fotografia e vídeo, como instrumentos de auxílio na recolha de dados, possibilitando através da visualização uma análise constante aos procedimentos práticos.

Na tabela abaixo apresentamos os **testes articulares** realizados.

<i>Lunge test</i> ou <i>Toe to Wall test</i> (teste de medida de amplitude da flexão dorsal do tornozelo)
Avaliação da 1ª metatarsófalângica
Avaliação da flexão dorsal e plantar
Observação de joelho valgo
Observação da coluna vertebral

Tabela 1 – Testes articulares realizados no trabalho de investigação

Para realizarmos os testes referidos, utilizámos como instrumentos:

- Goniómetro - é um instrumento de medida "composto por duas réguas, ideal para a medição do movimento articular, é o ideal para medir ângulos" (Batista, Camargo, Aiello, Oishi, Salvini, 2006, p.194). Este instrumento foi utilizado em ambas as turmas.
- Régua do goniómetro.
- Tabela de registo de dados.

Os testes articulares foram aplicados ao grupo de controlo e ao grupo de estudo. O grupo de controlo não sofreu qualquer intervenção, tendo sido focado o nosso trabalho no grupo de estudo. Realizámos testes a ambas as turmas na primeira aula e filmámos essa aula do grupo a interencionar. No final do estágio voltámos a repetir os testes e as filmagens para daí podermos obter resultados.

GRUPO DE CONTROLO	GRUPO DE ESTUDO
TESTES	TESTES
SEM INTERFERÊNCIAS	APLICAÇÃO DE EXERCÍCIOS PRÁTICOS
TESTES	TESTES
OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS	

Tabela 2 – Tabela representativa do método realizado nos diferentes grupos em estudo

2.5 - Contextualização do estágio

O meio deverá ser escolhido de acordo com o tipo de estudo definido. Assim, este meio poderá ser natural, sem que exista um controlo muito rigoroso sobre este, ou laboratorial, no qual tudo será controlado. A maioria dos estudos são realizados em meios naturais, como estabelecimentos de ensino, locais de trabalho, domicílios, entre outros, no entanto este deve ser um local acessível e justificável (Fortin, 2006).

Este estudo foi realizado em meio natural, na Academia de Música de Vilar do Paraíso.

2.5.1 - História da Escola de Dança de Vilar do Paraíso

A Escola de Dança de Vilar do Paraíso foi fundada em 1979 pelo Diretor Hugo Berto Coelho, oficializada em 1990 e com autonomia pedagógica a partir de 2007. Ministra o Curso Oficial de Dança, correspondente ao 1º, 2º e 3º ciclos do Ensino Básico. Leciona o curso de ballet da *Royal Academy of Dance* desde 1980.

Em aulas de regime livre, realiza aulas de dança jazz e cursos de iniciação de música e de dança para o pré-escolar. Os alunos que não pretendem seguir um plano de estudos oficiais, têm a possibilidade de integrar os cursos de música e de dança neste regime.

Desde a sua fundação a AMVP tem sido pedagogicamente orientada no sentido de, através de uma interação ativa e criativa, possibilitar a formação dos cursos oficiais em vigor e dotar os seus alunos de competências para as exigências da sociedade e do mercado de trabalho atual. As preocupações dominantes são a qualidade do seu ensino e a manutenção de vários grupos instrumentais, corais, de dança e de teatro. A AMVP é uma das escolas de onde têm saído mais alunos para seguir a carreira artística, sendo hoje profissionais reconhecidos nacional e internacionalmente.

O principal objetivo da Escola de Dança da AMVP é promover a formação do Ser Social através do desenvolvimento da consciência corporal e motora, da capacidade criativa e musical, envolvendo sempre a expressividade. “O objetivo da auto descoberta através dos vários elementos da dança, nos quais o movimento é a sua linguagem e o corpo o seu instrumento” ” (URL: <http://amvp.pt>). A dança é ainda referida como um meio de obter melhor equilíbrio, coordenação e ainda consciência rítmica pessoal e de grupo.

Nos objetivos gerais da AMVP encontram-se:

- Noção da dança como forma de arte;
- Motivar e desenvolver uma sensibilidade estética, expressiva e artística, fomentando a criação de novos públicos;
- Desenvolver consciência corporal e motora;
- Desenvolver capacidade criativa, tendo em conta a expressividade;

- Desenvolver sensibilidade musical;
- Fomentar a comunicação e a socialização - ser social” (URL: <http://amvp.pt>).

Os seus cursos compreendem o curso de iniciação, o curso oficial e as aulas de regime livre.

Os planos de estudo usados por esta escola são os homologados e regulamentados no Curso Básico de Dança correspondente ao 3º ciclo do Ensino Básico de Técnica de Dança Clássica (TDC) (Anexos 5 e 6).

O corpo docente da escola é composto por 3 professores de Técnica de Dança Clássica, quatro professores de Técnicas de Dança Contemporânea, dois professores de Dança Criativa e um professor de Práticas Complementares de Dança (Danças Tradicionais).

2.5.2 – Caracterização do grupo

A população junto da qual foi recolhida a informação é constituída por um grupo de pessoas ou elementos com características semelhantes. Raramente é possível estudar na totalidade a população alvo. Assim, averigua-se qual a população acessível e determina-se a amostra. Esta deve ser representativa da população e reger-se segundo determinados critérios, de forma a obter uma amostra o mais homogénea possível (Fortin, 2006).

Este trabalho de intervenção centrou-se nas alunas que iniciaram o trabalho de pontas, especificamente duas turmas do 3º ano do Curso Vocacional de Dança. Optámos por trabalhar com dois grupos distintos, um grupo de estudo, a turma B, e um grupo de controlo, a turma A, para desta forma podermos validar o nosso estudo com resultados mais específicos e concretos. Partimos de uma base comum, onde a professora cooperante foi professora da disciplina de TDC desde o 1º ano do curso vocacional e, embora as condicionantes físicas variem de indivíduo para indivíduo, as cargas horárias e as bases metodológicas foram as mesmas, estando as duas turmas em igualdade de trabalho.

Do grupo de controlo (A) faziam parte 9 alunas com idades compreendidas entre os 12 e os 13anos, a sua maioria com formação em TDC.

O grupo de estudo (B) era constituído por 8 alunas com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos, a sua maioria com formação em TDC adquirida no curso livre da mesma instituição.

A turma A continuou a ser lecionada pela mesma professora, respeitando a metodologia a que tinham sido habituadas, a turma B foi sujeita aos exercícios pré-estabelecidos para este estudo.

A turma A tinha uma planificação trimestral, correspondente a cada período letivo. A carga horária semanal das aulas de TDC era distribuída por duas aulas: uma aula de uma hora e trinta minutos e uma aula de duas horas e trinta minutos.

Para a realização deste trabalho foram solicitadas autorizações à Direção da AMVP (Anexo 7) e aos encarregados de educação das alunas participantes (Anexo 8). A estes últimos foi também pedida autorização para se poder realizar o registo de fotografia e de vídeo às alunas.

3 – Intervenção Pedagógica

3.1 - Objetivos

3.1.1 – Objetivo Geral

- Identificar as dificuldades na iniciação ao trabalho de pontas no sentido de ultrapassar obstáculos físicos na abordagem a este trabalho técnico específico.

3.1.2 – Objetivos Específicos

- Identificar os principais problemas que poderão interferir na subida para as pontas no sentido de precaver possíveis lesões futuras;
- Sinalizar as fragilidades mais comuns que impedem a subida às sapatilhas de pontas;
- Aplicar exercícios de fortalecimento, especificamente ao nível postural e dos membros inferiores.

3.2 - Organização do Estágio

O projeto realizou-se durante todo o ano letivo de 2013/2014, iniciando-se em outubro. Inseriu-se na disciplina de Técnica de Dança Clássica, especificamente no trabalho de Pontas, no reforço específico da musculatura dos membros inferiores e da correção postural, sempre em parceria com os objetivos da instituição e da professora cooperante.

No cumprimento do Regulamento de Estágio executámos quatro fases essenciais com base na metodologia referenciada e nos instrumentos de recolha de dados, visando o cumprimento dos objetivos previstos.

Organizámos este estágio para que todos os aspetos culminassem na obtenção dos resultados pretendidos. Apresentamos de seguida todas as fases relativas à estratégia e calendarização do mesmo.

Calendarização	Organização
<p>Etapa 1</p> <p>Pré estágio</p> <p>Estruturação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação do projeto à ESD • Reunião na Instituição de Acolhimento • Revisão Bibliográfica
<p>Etapa 2</p> <p>Início do Estágio</p> <p>(1º Período letivo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo com a Professora Cooperante • Observação estruturada com registo em tabelas • 1ª Recolha de dados da turma A e B (medidas articulares) • Participação acompanhada (todas as horas previstas) • Realização de um <i>workshop</i> para pais e alunas.
<p>Etapa 3</p> <p>(2º período letivo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fim da Participação acompanhada. • Início da Lecionação supervisionada. • Aplicação da série de exercícios com vista à melhoria da postura e do reforço muscular dos membros

inferiores.

Etapa 4
(2º período letivo)

- Observação estruturada com registo em tabelas
- 2ª Recolha de dados da turma A e B (medidas articulares)
- Análise e discussão dos resultados obtidos
- Conclusões

Tabela 3 - Estratégia Organizacional

3.2.1 - Calendarização

A calendarização apresentada abaixo justifica-se na medida em que se entendeu ser importante a observação antes de qualquer intervenção, para se poder conhecer os grupos com os quais iríamos desenvolver o nosso trabalho e antever quais os pontos e secções de aula que se poderiam e deveriam ajustar ao estágio. Realizou-se ainda um diálogo constante com a Professora titular, o que permitiu conhecer melhor a turma e interagir com participações noutras atividades em paralelo. Estas foram uma mais-valia neste processo de conhecimento e interação. Considerou-se também importante iniciar a lecionação já com alguma confiança instituída, com conhecimento do meio, das necessidades físicas e psicológicas das alunas. O conjunto das horas, fases de trabalho e procedimentos descritos foram aplicados em cumprimento rigoroso do regulamento do estágio do MED.

Novembro de 04 a 12	6 Horas observação estruturada e aplicação de testes articulares	Turma de estudo e turma de controlo, ambas a iniciar trabalho de pontas
Novembro de 14 a 28	8 Horas de participação acompanhada	Turma de controlo
Dezembro	1h30 - <i>Workshop</i> com as alunas de Técnica de Dança	Convite à comunidade escolar de Técnica de Dança

	Clássica e pais; Explicação sobre o uso de pontas, proteção e prevenção em colaboração com podologista.	Clássica em iniciação a pontas.
Janeiro	4 Horas - colaboração com a escola no concurso coreográfico promovido pela instituição.	
Janeiro a Abril	40 Horas de lecionação	Turma de controlo
2º Período janeiro a abril	2 Horas de observação estruturada na recolha de resultados	Turma de controlo e turma de observação

Tabela 4 - Calendarização do trabalho de investigação

3.3 - Plano de Ação

De seguida apresentamos o plano de ação do nosso estágio.

Organização	Objetivos	Estratégias	Instrumentos
Observação estruturada inicial	Observação e reflexão sobre a metodologia aplicada e as fragilidades das alunas.	Observação Análise documental	Tabela de observação Diário de bordo Recolha de dados do grupo de estudo e do grupo de controlo Fotografia Vídeo
Participação acompanhada	Observação das alunas Reconhecer fragilidades e dificuldades	Observação	Tabela de observação Diário de bordo

Lecionação supervisionada	Implementação de estratégias para as fragilidades detectadas	Visionamento Reflexão crítica	Diário de bordo Filmagem de aulas Análise de aulas filmadas com as alunas Reflexão sobre o trabalho desenvolvido
Observação estruturada	Observação e reflexão sobre estratégias aplicadas nas aulas	Observação Análise documental	Tabela de observação Diário de bordo Recolha de dados finais de ambos os grupos Fotografia Vídeo

Tabela 5 – Plano de ação realizado no trabalho de investigação

De acordo com as especificidades do Regulamento de Estágio e as cargas horárias estabelecidas para as diferentes fases - Observação Estruturada, Participação Acompanhada e Lecionação Supervisionada - estabelecemos metodologias diferenciadas para cada fase, para atingirmos os objetivos propostos e assim refletirmos sobre o desenvolvimento da prática.

3.3.1 – Fase de Observação Estruturada Inicial

A fase de observação estruturada inicial teve como objetivos:

- Observar e refletir, em diário de bordo, sobre a metodologia empregue nas aulas de dança clássica e técnica de pontas.
- Observar e registar o estado físico dos membros inferiores de cada aluna, com o *Lunge Test/Toe to Wall Test*.
- Utilizar o goniómetro para aferir de forma mais precisa a alteração da amplitude articular, MTF e tornozelo, antes e após um período de trabalho de pontas.
- Observar a postura relativamente ao alinhamento da coluna vertebral e na colocação da bacia retro e anteversão da pélvis.
- Conhecer e identificar individualmente as capacidades/dificuldades de cada aluna e procurar estratégias de reforço.

Durante a Observação Estruturada, foram utilizadas Tabelas de Observação, Diários de Bordo e filmagem para a turma B e para a turma A somente tabelas de observação. Foram recolhidas

informações detalhadas da turma B e individualmente de cada aluna, focando o seu comportamento e atitude perante os professores, os colegas e perante a própria instituição de ensino e ainda testes articulares. No que diz respeito à turma A somente foram recolhidos e registados valores articulares. Inicialmente houve uma conversa inicial com a Professora responsável da disciplina de TDC que foi fundamental para retirarmos informações importantes relativamente à constituição e percurso das mesmas. Com a utilização inicial dos instrumentos de recolha de dados foi possível conhecer as turmas, a sua interação, a sua dinâmica, a sua motivação, as suas potencialidades e as suas dificuldades.

Nesta fase delineámos o Plano de Atividades e a metodologia a utilizar para ambas as turmas, de forma a coordenarmos todas as ações e assim organizarmos o estágio nas suas diferentes etapas.

3.3.2 - Fase de Participação Acompanhada

Os objetivos desta fase foram:

- Desenvolver uma boa comunicação e relação com a Professora Cooperante, com o objetivo de ir ao encontro das suas propostas de trabalho e necessidades.
- Conhecer e trabalhar de forma assertiva as dificuldades no trabalho de pontas, aplicando estratégias de reforço às alunas com maiores necessidades, mantendo sempre a concordância da Professora Cooperante.
- Elaborar uma sequência de aulas, com progressões, para estabelecer um reforço muscular apropriado, com o objetivo de otimizar o trabalho de Pontas de forma mais eficaz e objetiva.
- Realizar momentos de reflexão/discussão sobre o trabalho inicial intermédio e final.
- Colaborar e realizar outras atividades na instituição.
- Focar a importância da escolha das pontas mais apropriada a cada tipo de pé, assim como a seleção de protetores adequados.

Durante esta fase efetuámos a observação das alunas da turma B nas aulas de TDC, apoiamos a professora cooperante na correção dos exercícios realizados e lecionámos alguns exercícios específicos no decorrer da aula. Realizámos também um *workshop* realizado para os pais e alunos da instituição, no sentido de apoiar, informar e alertar para a utilização das sapatilhas de pontas.

3.3.3 - Fase de Lecionação Supervisionada

Com esta fase pretendemos:

- Implementar estratégias para ultrapassar as dificuldades e facilitar a subida para pontas.

Durante as horas de Lecionação Supervisionada demos as aulas de TDC às alunas da turma B.

3.3.4 - Fase de Observação Estruturada

Como objetivos desta fase tivemos:

- Observar se os objetivos foram atingidos ou não pela turma.
- Realizar novas medições articulares.

Na Observação Estruturada para recolha de dados realizámos registo em tabela, vídeo e/ou fotografia, bem como os testes articulares (Anexo 9).

3.4 - Conteúdos programáticos abordados

Os conteúdos abordados durante este estágio constavam do programa de Técnica de Dança Clássica homologado retirado do "CURSO BÁSICO DE DANÇA, 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO", Academia de Música de Vilar do Paraíso, Conservatório de Música David de Sousa. Decidimos ainda abordar os elementos técnicos de iniciação de Pontas do 2º ciclo, pois, tal como anteriormente referido, o ensino de Pontas nesta instituição somente tem início no 3º ciclo. Pela importância de que se revestem no âmbito deste estágio, entendemos ser relevante apresentar de seguida os conteúdos programáticos trabalhados e abordados durante o Estágio.

PROGRAMA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA DA AMVP

ANO LETIVO 2013/2014

BARRA

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Demi-plié Grand plié</i> – em 1^a, 2^a, 3^a, 4^a e 5^a posições
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Battements tendus</i> – de 5^a posição com diferentes direções
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Battements glissés / jetés</i> – de 5^a posição com diferentes direções
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Rond de jambe à terre – single</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Assemblés soutenus – en dehors e en dedans</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Battement fondu</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Battements frappés</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Rond de Jambe en l’air – pied plat</i>
<p>→ Adágio</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Developpés fouettes de adágio e rotation</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Grand battements</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Relevés devant derrière e passés</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Alongamento
<h2>CENTRO</h2>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Assemblés soutenus</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Balancés – de coté, en avant, en arrière</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pirouettes En dehors e en dedans – single de 5^a posição</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pirouettes En dehors e en dedans – single de 4^a posição</i>
<p>→ <i>Allegro:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Petit sautés</i> – em 1^a e 2^a posições
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Echappés sautés</i> para 2^a e 4^a posição
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Soubressaut</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Changements</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Glissade – devant e derrière – dessus e dessous</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pas de bourrés devant e derrière – dessus e dessous</i>

→ *Batterie*

- *Echappé battu*
- *Entrechat quatre*
- *Entrechat trois*
- *Changement Battu*

PONTAS NA BARRA

- *Rises* em 1ª e 2ª posições
- *Relevés* em 1ª, 2ª e 5ª posições
- *Releve Retire* – *devant, derrière, passé devant, passé derrière*
- *Echappé releve* para 2ª
- *Pas de bourré piqué*
- *Pas de bourré couru*

PONTAS NO CENTRO

- *Relevés* em 1ª, 2ª e 5ª posições
- *Echappé releve* para 2ª
- *Pas de bourré piqué*
- *Pas de bourré couru sur place* e em diagonal

REVERENCE

Tabela 6 - Conteúdos Programáticos trabalhados ou abordados no ano letivo 2013/2014 na AMVP

3.5 – Análise dos resultados

3.5.1 – Análise e reflexão da intervenção pedagógica

Na fase de **Observação Estruturada Inicial**, observámos e anotámos os pontos que considerámos de relevo para o estudo do nosso estágio com a turma B, percebemos as fragilidades de cada aluna, percecionámos a desmotivação existente nesta disciplina, visível na entrada tardia na sala de aula, no desmazelo ao nível da indumentária e do penteado. Na turma A não realizámos qualquer acompanhamento, pois esta turma era somente de controlo.

Ainda nesta etapa, constatámos que as alunas da turma B perante os exercícios da barra, anteriormente preparados e trabalhados, não correspondiam ao *feedback* que foi sendo dado pela Professora Cooperante, muitas vezes de forma crítica e poucas vezes de forma construtiva, deixando cair o pouco nível de confiança da turma. Verificámos, ao fim das primeiras aulas, que as alunas apresentavam falta de tonicidade, força muscular e postural, sem controlo respiratório, mais notórios em diferentes momentos da aula.

Durante o trabalho de centro, a Professora Cooperante fez questão de focar o facto de as alunas não realizarem qualquer trabalho de *allegro*, explicando que a turma revelava bastantes fragilidades a este nível.

Ainda nesta etapa, colaborámos noutras atividades da Escola, especificamente no concurso denominado de “3º Concurso de Jovens Coreógrafos”, que se realizou no Cine-Teatro Eduardo Brasão. Ajudámos na organização dos ensaios e, no dia do concurso, organizámos as entradas e saídas de palco, colocação e retirada de cenários, assim como as entradas em cena dos grupos ou alunos concorrentes. No total houve 15 participações.

No final desta fase, realizámos os testes articulares referidos anteriormente, quer à turma A quer à turma B, focando assim os valores do nosso ponto de partida.

Na fase de **Participação Acompanhada**, o nosso acompanhamento baseou-se essencialmente na observação integral das aulas lecionadas à turma B. Trocámos impressões com a professora cooperante sobre o comportamento, fragilidades e dificuldades sentidas perante o comportamento da turma. Apoiámos nas correções da aula em geral e lecionámos alguns exercícios para reforço e apoio à realização de *relevés*, *pirouettes* e em exercícios de *Allegro*.

Finalizámos esta etapa com a perceção das necessidades/fragilidades que a turma B apresentava, o tipo de estrutura de aula existente, assim como as dificuldades que a Professora Cooperante foi tentando suprir durante este período.

Em todo este processo, para cada aula foram aplicados os instrumentos de recolha de dados já referidos.

Constatámos que a turma B, composta por 8 alunas, não estava nas melhores condições físicas para a realização do projeto inicial estipulado para o início da prática de Pontas. Assim, de acordo com a Professora Cooperante, decidimos dividir as aulas de maior duração (2h30) em:

- Uma hora e trinta minutos de TDC;
- Uma hora de barra no solo/flexibilidade para apoiar as necessidades físicas das alunas.

Esta estrutura de aula iniciou na etapa seguinte de Lecionação.

Durante esta fase e em concordância com a Professora da disciplina e com a Direção Pedagógica, elaborámos um *workshop* onde focámos pontos importantes e essenciais na iniciação ao nosso tema de Estágio - Iniciação a pontas. O *workshop* foi realizado para ambas as turmas, aos pais e aberto à restante comunidade escolar (Anexo 10). Nesta atividade foram abordados os seguintes pontos:

- Apresentação dos diferentes tipos de sapatilhas de pontas.
- Como escolher as sapatilhas de pontas.
- Que tipo de protetores escolher.
- Que fitas escolher, como coser e como apertar.
- Higiene dos pés e corte das unhas de forma adequada.
- Higiene das sapatilhas de Ponta e protetores.
- Cicatrização dos pés.

Este evento contou com o apoio da Podologista Dr.^a Joana Teixeira. Esta alertou para as diversas necessidades das alunas, desde a higienização ao corte correto das unhas. Referenciou-se ainda a importância da cicatrização das bolhas e a forma mais correta e eficaz de o fazer.

Na fase de **Lecionação Supervisionada**, que decorreu durante 40 horas, todas as aulas foram preparadas e lecionadas com total autonomia pela estagiária.

De uma forma geral, as aulas tiveram sempre mais ou menos a mesma estrutura:

Aulas de 1 hora e 30 minutos

- Barra – 30 minutos;
- Alongamentos ou *stretching*;
- Centro – 15 minutos;
- *Allegros* – 15 minutos;
- Trabalho inicial de pontas na barra 20 minutos;
- Trabalho de centro a pares ou individual.

Aulas de 2 horas e 30 minutos

- Barra – 30 minutos;
- Alongamentos ou *stretching*;
- Centro – 30 minutos;
- *Allegros* – 15 minutos;
- Trabalho inicial de pontas na barra 20 minutos;
- Trabalho de centro a pares ou individual.
- Exercícios de força e flexibilidade – 45 minutos.

Na primeira aula dada à turma B, foi iniciado um aquecimento de 15 minutos, onde só metade das alunas estava presente e devidamente apresentada. As restantes alunas foram chegando e terminando de se pentear dentro da sala de aula.

Após uma conversa e concordância da Professora Cooperante, as alunas foram avisadas das novas regras em funcionamento:

- Após 5 minutos de tolerância a porta era fechada.
- Não era permitido entrar no estúdio de dança com o cabelo por pentear.
- As camisolas de rua não eram permitidas.
- A realização do aquecimento era obrigatório, caso contrário somente assistiria à aula.

De seguida, apresentamos as fragilidades encontradas na turma B em termos de regras e aspetos técnico-didáticos, bem como as estratégias implementadas para as ultrapassar:

FRAGILIDADES	ESTRATÉGIAS
Falta de regras de pontualidade	Informação e implementação de novas regras
<p>Falta de regras de asseio e higiene</p> <p>Aquecimento quase nulo e ineficaz: maioria das alunas entrava com atraso ou fazia apenas uma parte dessa etapa da aula</p>	<p>Conversa e explicação das regras e da forma como se refletiria negativamente no uso das pontas.</p> <p>Explicação sobre a importância do cumprimento desse momento.</p> <p>Alteração da dinâmica e do tipo de exercícios realizados habitualmente.</p>
Falta de concentração e conversa durante todo o trabalho de barra	<p>Responsabilização de um exercício por aluna, com marcação e contagens.</p> <p>Diferentes acentos fora ou dentro em diferentes exercícios.</p> <p>Música diversificada.</p>
Falta de trabalho de base no centro	<p>Preparação de <i>pirouettes</i> desde a sua colocação individual, a pares e em grupo como <i>enchainement</i> e não como exercício.</p> <p>Reforço positivo constante.</p>
Falta de motivação e empenho constante	<p>Visualização das aulas efetuadas e reflexão individual inicial, individual e em grupo, sobre os objetivos propostos e realizados.</p> <p>Propostas de uma aula mais ativa e eficaz</p>

para aumento de tempo no trabalho de pontas.

Desmotivação por falta de reforço positivo no trabalho de *allegro*

Realização de *allegros* em consonância com o uso do vocabulário e terminologia corretos. Introdução de elementos mais complexos, a pedido das alunas, para haver aprendizagem do vocabulário de base sem desmotivação.

Falta de força e flexibilidade

Introdução de uma aula de barra no solo.

Tabela 7- Resumo de fragilidades e estratégias implementadas

Durante esta primeira fase, estruturámos a aula para iniciar com exercícios de barra, onde a progressão se previa na dinâmica, na respiração, na musicalidade, na coordenação e na força dos membros inferiores, aumentando a quantidade de *Rises* e transformando-os posteriormente em *Double Rises*.

No trabalho de centro, demos continuidade aos exercícios trabalhados na barra e começámos o trabalho de *Allegro*, de forma complexa, conjugando diferentes passos numa dinâmica um pouco mais rápida. Procurou-se desta forma motivar a turma, ao mesmo tempo que se dava a perceber a necessidade de desmembrar passo por passo. Houve ainda o cuidado de ensinar a terminologia correta. Com estas etapas conseguiu-se tornar o exercício simples e básico para, desta forma, as alunas perceberem a técnica inerente, mantendo a motivação necessária ao desenvolvimento da aula.

Posteriormente introduzimos o *Allegro* na diagonal e de seguida passámos ao trabalho de pontas. A motivação das alunas foi evidente, no entanto verificámos que todas as informações sobre como apertar fitas, a melhor forma de colocar protetores, entre outras anteriormente dadas não haviam sido retidas.

Decidiu-se combinar uma nova aula, em conjunto com a turma A, para esclarecer dúvidas e voltar a focar pontos importantes. Nessa aula, após a realização de exercícios em meia ponta para

preparação dos pés, verificámos que alguns dos modelos de sapatilhas não eram os mais adequados às alunas, quer em largura quer em resistência.

Após o desenvolvimento de algumas aulas e já com uma envolvimento afetiva mais próxima, a construção e o replaneamento de estratégias foi mais visível. Distribuámos os exercícios que foram sendo apresentados pelas alunas, responsabilizando-as pela sua marcação e demonstração perante a turma a partir desse dia. Esta ação trouxe uma dinâmica diferente e mais eficaz às aulas, pois as alunas passaram a sentir a responsabilidade de tal ato, alterando a sua postura e mostrando-se mais ativas e interessadas. Continuámos desta forma a desenvolver estratégias quer pedagógicas, quer metodológicas para evoluir com o estágio.

Aproveitámos para melhorar o *allegro*, que as alunas passaram a gostar de realizar e a aceitar como mais um elemento obrigatório na TDC. Conseguimos na maioria das alunas assiduidade e pontualidade, coerência com a postura devida na disciplina de TDC. Verificou-se que as alunas passaram a mostrar uma atitude mais interessada e determinada na aprendizagem de novos conteúdos técnicos. Aquando das correções, mostraram-se predispostas e tentaram perceber, questionando e remarcando os exercícios na tentativa de elas próprias se corrigirem e melhorarem a sua *performance*.

A nossa estrutura de aula (Anexo 11) foi adaptada ao nosso grande objetivo - a iniciação ao trabalho de pontas -, realçando algumas fragilidades observadas em termos físicos e as estratégias que usámos para as colmatar ou diminuir:

BARRA

FRAGILIDADES

ESTRATÉGIAS

Problemas posturais, excesso de pressão/apoio na barra.

Transferências de peso, diferentes equilíbrios em diferentes posições, durante todo o trabalho de barra.

Falta de extensão de tronco e da perna de suporte.

Transferência de perna de suporte alternando dentro/fora. Diferentes dinâmicas

	no mesmo exercício.
Deslocação da pélvis em diferentes exercícios.	Alternância de dinâmicas e movimentos, com acento dentro, particularizando e firmando posições base no solo.
Falta de centralização do peso e fragilidade ao nível abdominal.	Uso frequente de ½ ponta em diferentes exercícios, procurando uma base postural mais equilibrada e correta
Falta de força nos membros inferiores e mau uso de pés, dedos enrolados e pouca ½ ponta.	Música com dinâmica mais rápida, ênfase no trabalho de <i>rises e relevés</i> .
CENTRO	
Fragilidade no tronco, braços e alinhamentos referenciais em geral.	Aplicação de exercícios com ação dinâmica dos braços e tronco, coordenando a ação dos membros inferiores. Divisão de espaço, com utilização alternada dos diferentes pontos de referência em diferentes exercícios.
Falta de impulso e força em todo o trabalho de <i>allegro e pirouettes</i>, insuficiente consciência de uso de chão.	Uso de <i>petit allegros</i> básicos e mais lentos, de forma às alunas perceberem e interiorizarem o percurso dos membros inferiores. <i>Relevés</i> com acento e equilíbrio.

Tabela 8 - Resumo das fragilidades físicas observadas e das estratégias implementadas para sua melhoria

Nas aulas de maior duração fomos realizando uma análise contínua dos resultados que foram sendo obtidos, com um diálogo constante entre alunas e também com a Professora Cooperante.

Concretizámos aulas abertas aos pais com todo o trabalho realizado durante a nossa lecionação, incluindo a parte específica da subida às pontas.

Para finalizar esta etapa, fizemos uma reflexão a pedido da Professora Cooperante em relação à avaliação da turma, das alunas e dos resultados obtidos. Verificámos ainda a existência, se comprovada, da evolução das alunas, relativamente ao estudo em questão.

Na fase de **Observação Estruturada final**, realizámos novamente os testes articulares, registando os valores em tabelas comparativas criadas para o efeito.

3.5.2 – Análise dos testes articulares

Lunge test ou Teste Toe to Wall

O teste *Lunge test* ou *Toe to Wall* consiste em colocar a aluna de pé, em frente a uma parede com pés paralelos, sobre uma régua para que, colocada nessa posição, consiga ver as marcas da mesma no chão. O dedo grande do pé deve ser colocado contra a parede e o joelho dobrado até tocar na mesma. De seguida, lentamente a aluna move o pé sobre a régua para trás sem levantar o calcanhar nem deixar de tocar a parede com o joelho, mantendo o pé paralelo. O registo deste deslocamento é efetuado em centímetros. Este teste foi realizado nas duas turmas, no pé direito (PD) e no pé esquerdo (PE) das alunas. Os resultados são apresentados com os valores obtidos nos 2 momentos de realização do teste (início e final do estágio).

De acordo com os resultados apresentados na figura 6, constatou-se na turma B um aumento da maioria das amplitudes nas medições, com poucas exceções, enquanto na turma A, os valores foram menos expressivos, verificando-se assim que a diferença positiva de amplitudes obtida foi mais comum na turma B.

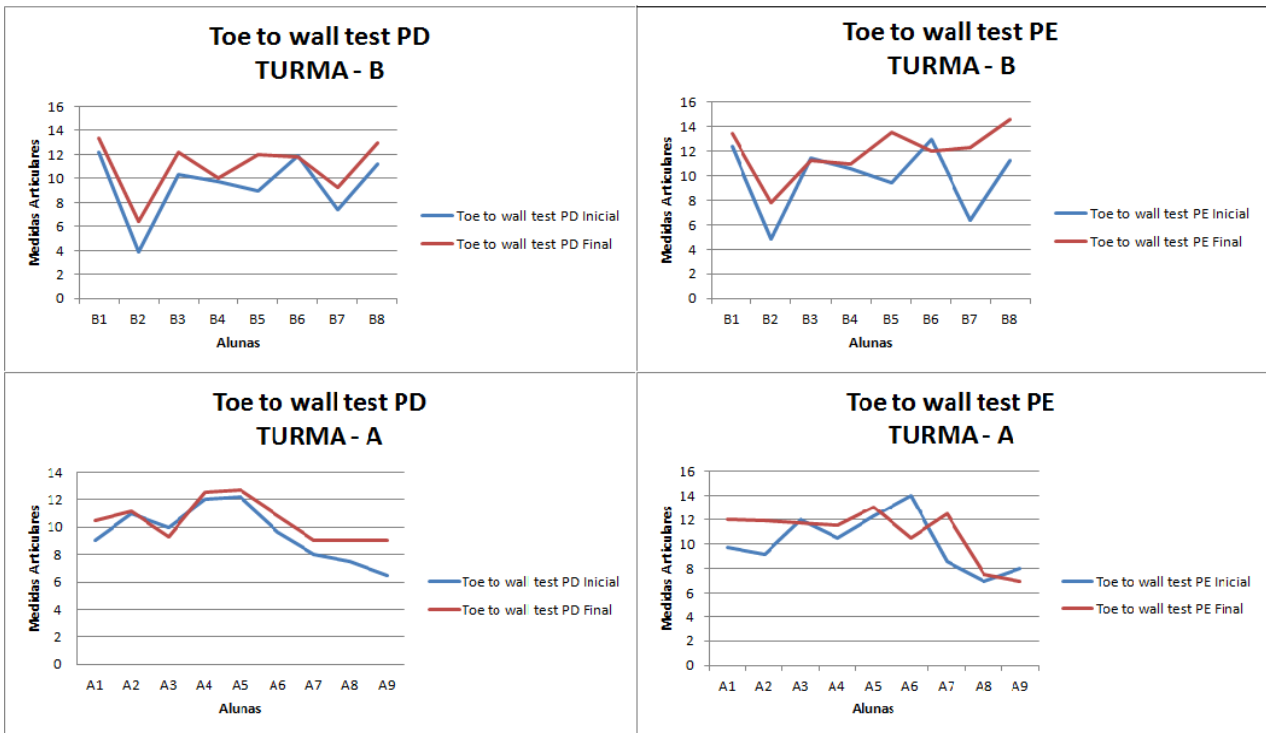


Figura 6 - Resultados obtidos na realização do teste *toe to Wall* nos dois pés, em ambas as turmas.

Na figura 7, podemos constatar, relativamente ao mesmo teste, que na turma B existiu um aumento superior de amplitudes com um máximo de 3cm (PD) e 6 cm (PE) e um mínimo de 0 cm (PD) e -1 cm (PE). Por sua vez na turma A os valores máximos encontrados foram de 2,5 cm (PD) e 4 cm (PE) e os valores mínimos estavam compreendidos entre os 0,5cm e os 3,5 cm negativos, o que corresponde a uma diminuição das amplitudes articulares.

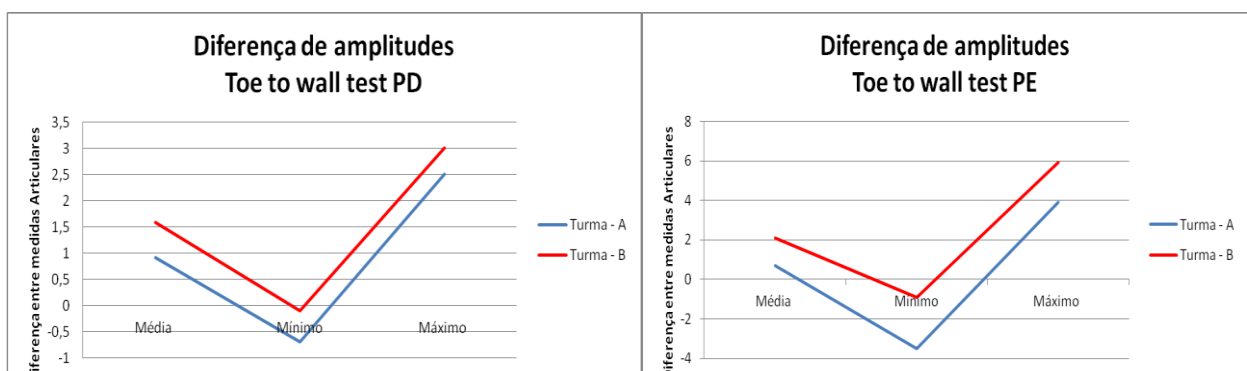


Figura 7 - Valores médios, mínimos e máximos obtidos na realização do teste *toe to Wall* em ambos os pés, nas duas turmas.

Avaliação da articulação metatarso-falângica dos dois pés em flexão plantar e dorsal

Com esta avaliação pretendemos ver o máximo de extensão e de flexão da articulação do 1º dedo. A avaliação foi realizada no pé direito (PD) e no pé esquerdo (PE) das alunas de ambas as turmas e os resultados foram expressos em graus.

Tal como constatamos na figura 8, as amplitudes da articulação metatarso-falângica (MTF) do pé direito em flexão plantar (FLEX PL) e dorsal (FLEX DORSAL) aumentaram na sua maioria, em ambas as turmas, existindo no entanto casos em que houve uma diminuição da amplitude.

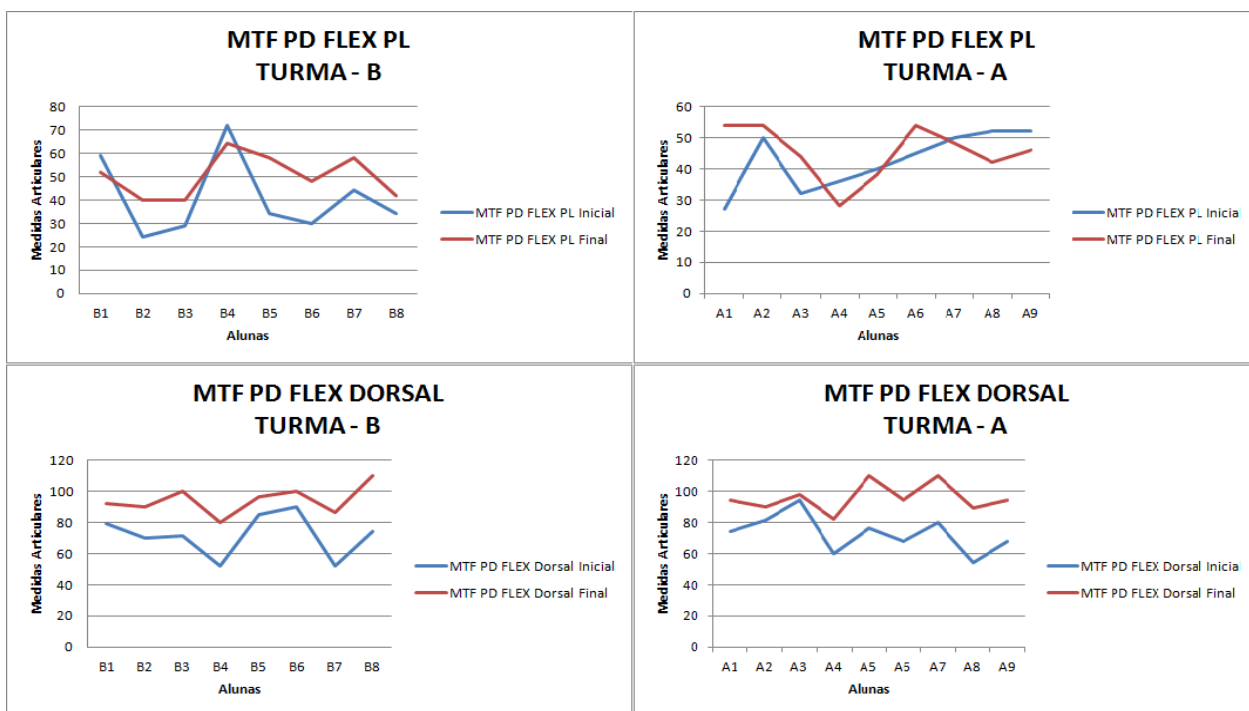


Figura 8 - Resultados das medições articulares da articulação metatarso-falângica do pé direito, em ambas as turmas.

Na figura 9, podemos verificar que as amplitudes da articulação metatarso-falângica do pé direito em flexão plantar e dorsal registaram uma maior evolução na turma B. Constatou-se também, no

entanto, que existiram diminuições de amplitude muito significativas, visto que foram encontrados valores de 5 a 10 cm negativos.

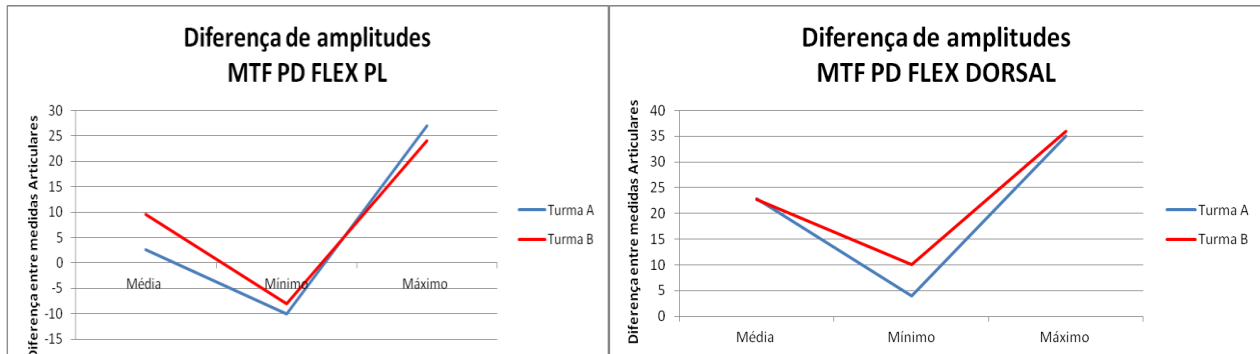


Figura 9 - Valores médios, mínimos e máximos das medições articulares da articulação metatarso-falângica do pé direito, nas duas turmas

Com os gráficos apresentados na figura 10, constatamos que as amplitudes da articulação metatarso-falângica do pé esquerdo, em flexão plantar e em flexão dorsal aumentaram na sua maioria para ambas as turmas, salvo raras exceções, em que se mantiveram semelhantes.

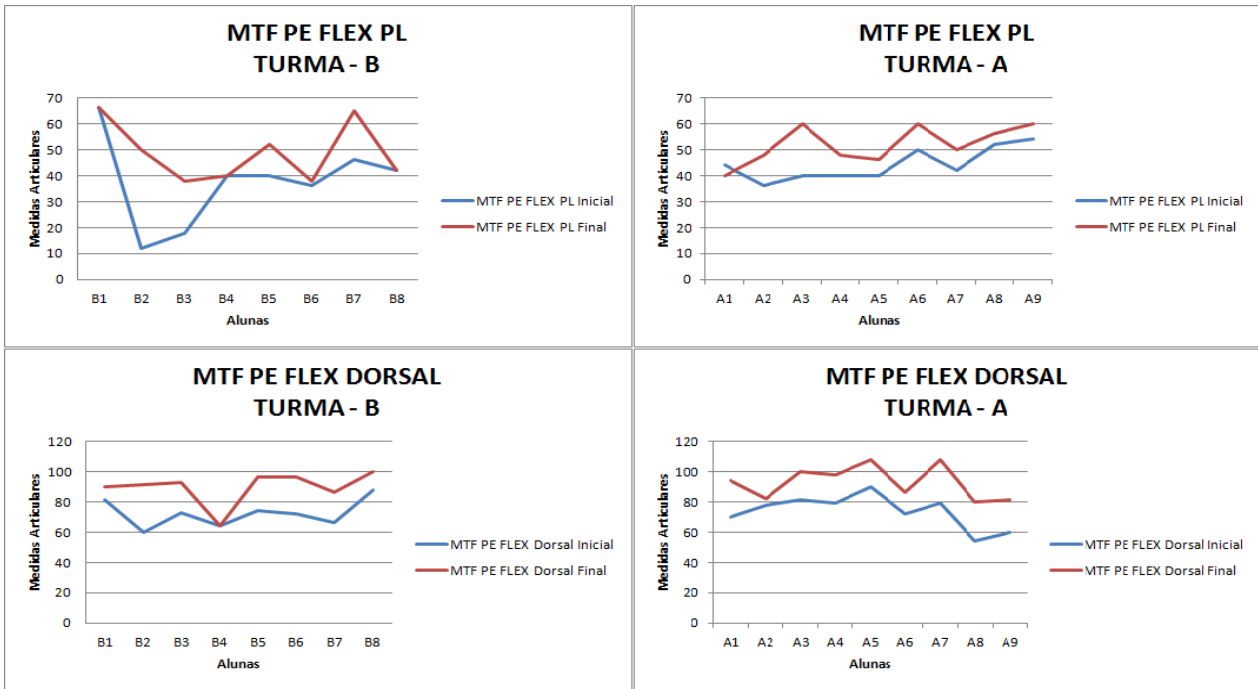


Figura 10 - Resultados das medições articulares da articulação metatarso-falângica do pé esquerdo, em ambas as turmas.

No que diz respeito às amplitudes da articulação metatarso-falângica do pé esquerdo em flexão plantar e dorsal, de acordo com a figura 11, verificamos que aumentaram na sua maioria para ambas as turmas. Registou-se uma maior evolução das amplitudes na turma B, apenas se constatando diminuições de amplitude na turma A.

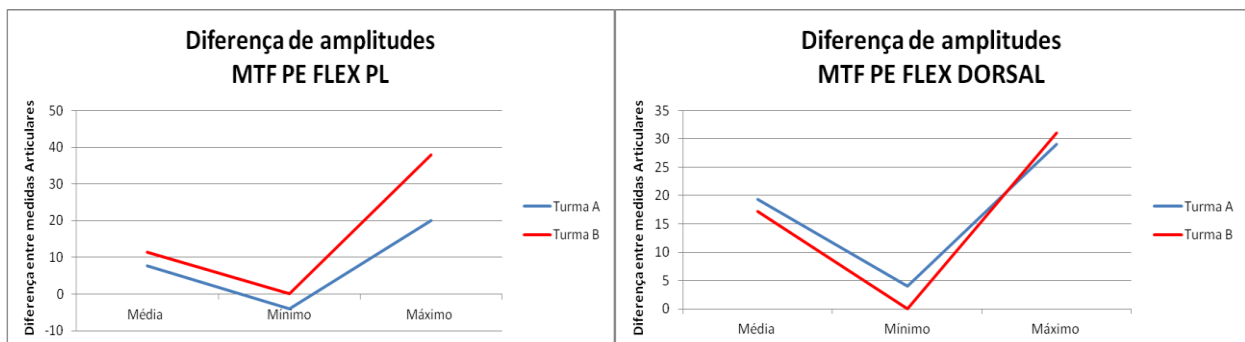


Figura 11 - Valores médios, mínimos e máximos das medições articulares da articulação metatarso-falângica do pé esquerdo, nas duas turmas.

Avaliação da amplitude da articulação tibió-perónio-astragalina dos dois pés em flexão plantar e dorsal

Com esta avaliação foi nosso propósito verificar a amplitude da articulação tibió-perónio-astragalina (TPA) em flexão plantar e dorsal. Esta avaliação foi realizada no pé direito e no pé esquerdo das alunas de ambas as turmas e os resultados foram expressos em graus.

Observando a figura 12, foi possível identificar a evolução da articulação TPA do pé direito em ambas as turmas. Registou-se uma evolução relativamente maior na realização da flexão plantar, constatando-se também uma ligeira diminuição da amplitude de flexão dorsal na turma B.

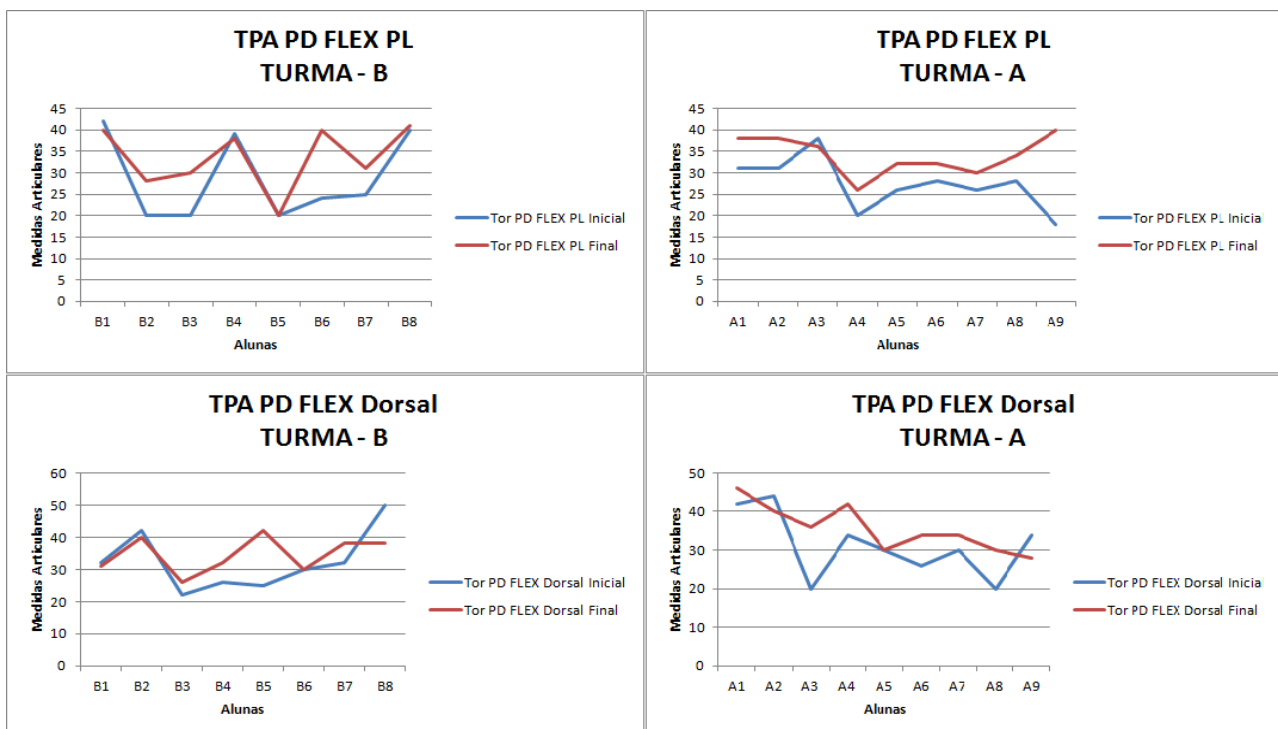


Figura 12 - Resultados das medições articulares da articulação tibió-perónio-astragalina do pé direito, em ambas as turmas.

De acordo com a figura 13, constatamos que a turma B, relativamente à flexão plantar, apresentou uma evolução média superior, sendo visíveis as diminuições da amplitude superiores na turma de controlo. Tendo em conta a flexão dorsal, os resultados médios evolutivos mantiveram-se semelhantes em ambas as turmas, sendo ligeiramente superiores na turma B.

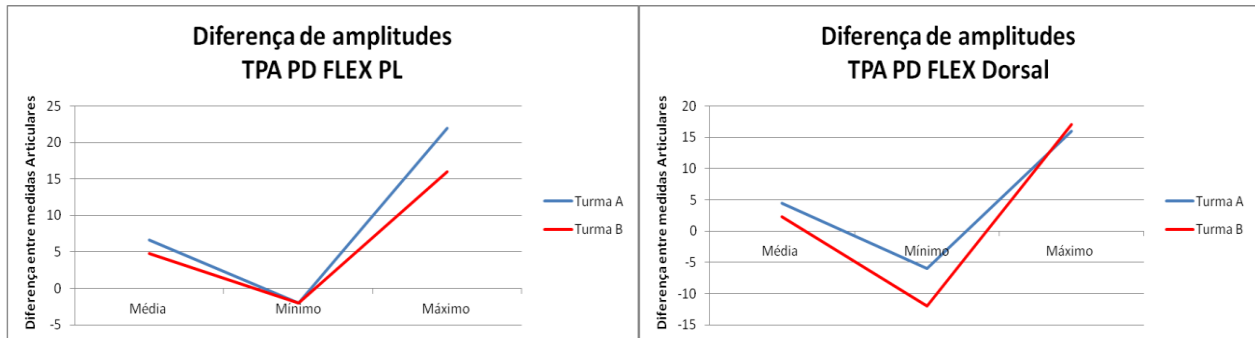


Figura 13 - Valores médios, mínimos e máximos das medições articulares da articulação tibio-perónio-astragalina do pé direito, nas duas turmas

Quanto à evolução da articulação TPA do pé esquerdo nas duas turmas, verificou-se que o aumento da amplitude em flexão dorsal foi relativamente superior, havendo apenas uma situação contrária de forma exacerbada na turma B. Relativamente à turma A podemos verificar diversas oscilações entre o aumento e a diminuição das amplitudes na flexão dorsal e uma diminuição significativa da flexão plantar.

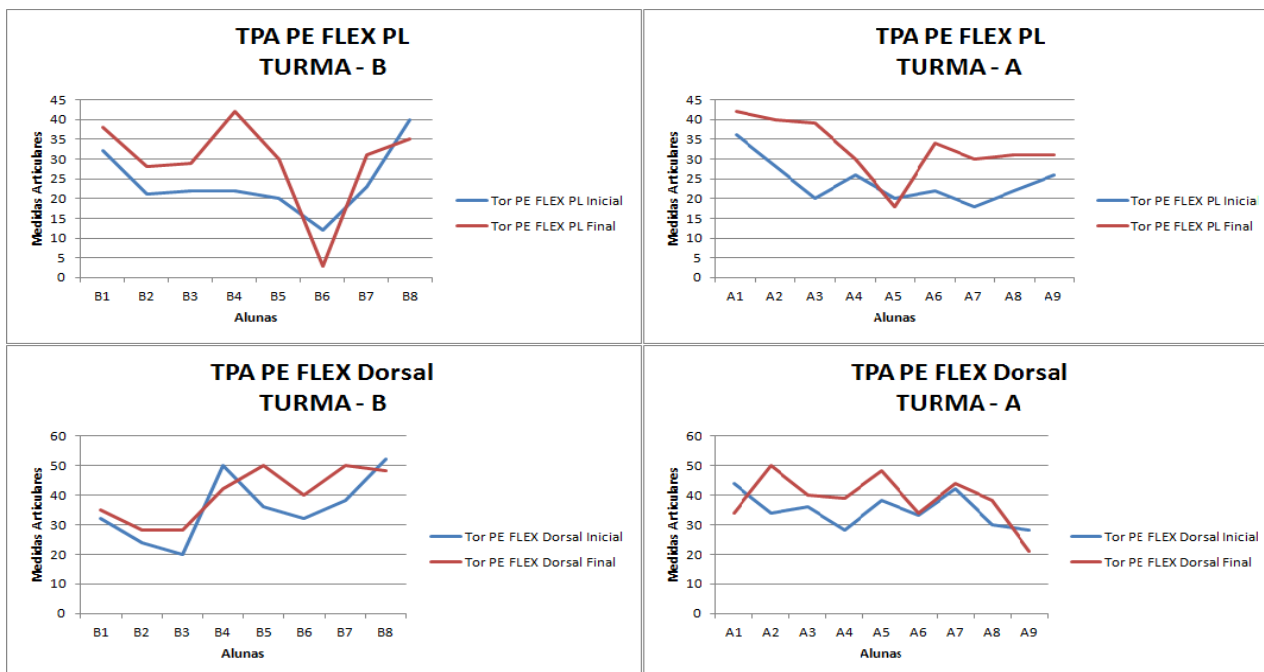


Figura 14 - Resultados das medições articulares da articulação tibio-perónio-astragalina do pé esquerdo, em ambas as turmas

Na figura 15, constatamos que a turma B, relativamente à flexão plantar, apresentou uma evolução média superior, sendo visível diminuições da amplitude superiores na turma de controlo. Tendo em conta a flexão dorsal, os resultados médios evolutivos mantiveram-se semelhantes em ambas as turmas.

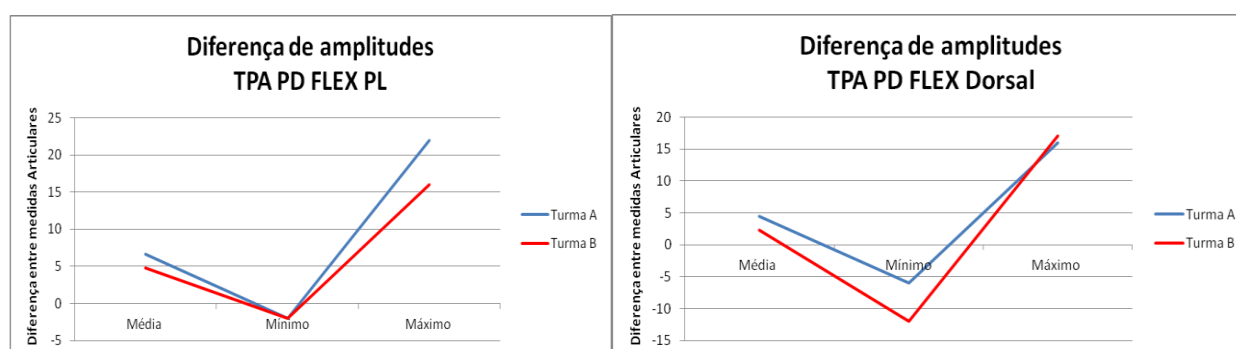


Figura 15 - Valores médios, mínimos e máximos das medições articulares da articulação túbio-perónio-astragalina do pé esquerdo, em ambas as turmas.

Observação de dados anatómicos

Existiram alguns dados anatómicos importantes nas alunas que considerámos poderem interferir no trabalho de pontas e na evolução das alunas a esse nível. Estas variáveis, apresentadas na tabela 8, foram elementos sobre os quais não tivemos controlo nem pudemos eliminar.

	TURMA B	TURMA A
ESCOLIOSE	0	0
LORDOSE	2	1
JOELHO VALGO	0	0
JOELHO VARO	1	3
OUTROS	2 alunas com Escafóides acessórios 1 aluna com Limitação metatarso-falângica 1 aluna com dedos em garra	2 alunas com Articulações rígidas 2 alunas com Tíbias varas 2 alunas com Escafóides proeminentes Probabilidade de 1aluna com escafóide acessório 1 Aluna com dedos em garra

Tabela 8 –Dados anatómicos de ambas as turmas

4 – Discussão dos resultados

Entraremos agora no momento da análise e da reflexão crítica dos resultados que nos permite afirmar que, após todo o trabalho realizado ao longo do estágio, as capacidades práticas/técnicas das alunas apresentaram algumas evoluções evidentes para a estagiária, nomeadamente a participação mais ativa, o interesse na participação das aulas, a interação pedagógica e arriscaremos afetiva, refletida na cumplicidade entre a estagiária e as alunas. Todo o tempo que despendemos nesta fase

do estágio foi crucial para a motivação e para fazer as alunas acreditarem em si mesmas, no trabalho que lhes foi proposto e como consequência no efeito produzido no seu próprio empenho, dedicação e resultados obtidos.

Pudemos verificar com o decorrer do estágio que as alunas se mostravam mais motivadas e com a implementação das novas regras, a dinâmica do grupo foi crescendo e a entreajuda entre as alunas foi notável. Verificou-se que a discriminação de algumas alunas foi decrescendo e o ambiente este mais calmo tornou-se mais propício ao desenvolvimento das aulas e ao processo de ensino-aprendizagem.

O facto de responsabilizarmos cada aluna pelo seu exercício foi um fator motivacional e de empenhamento. Também se verificou que a estratégia de falar e corrigir as alunas de forma mais positiva e muitas vezes individualmente levou a um clima de maior confiança entre alunas e a estagiária.

Outra das estratégias utilizadas pela estagiária foi a implementação de exercícios de *Allegro*, *Petit e Médio Allegro*, nunca realizados anteriormente pela professora titular da turma. Sendo um desejo, uma referência constante e na opinião da estagiária uma necessidade eminente, considerou-se que essa tentativa resultou de alguma forma frustrada, pois teria sido essencial iniciar pelas bases, por exercícios simples que possibilitassem a perceção dos diferentes grupos musculares necessários para saltos simples e básicos, para depois progredirem na sua complexidade. No entanto, as alunas pretendiam realizar exercícios mais complexos. Com o objetivo de eliminar frustrações, criámos um momento de aula a que chamámos *Grand Allegro*, “brincando” com os saltos, depois de passar pelos elementos e conteúdos de base o mais corretamente possível e antes de passarmos ao trabalho mais desejado, as pontas. Esta estratégia entendeu-se como um risco assumido, que visava o recuperar da confiança e da autoestima das alunas, ainda que isso pudesse custar, mesmo que pontualmente, um menor rigor e cuidado técnico consentido.

Especificamente nesta fase da aula, foi imperioso e um pouco difícil impor as regras e desenvolver as etapas necessárias para iniciar este trabalho: o apertar das fitas, o aquecer pés e pontas para uma boa adaptação e o iniciar os exercícios pela meia ponta para que as alunas tivessem a perceção corporal do movimento a realizar. A ansiedade das alunas era um crescendo, sendo aproveitado pela estagiária para estabelecer as regras necessárias ao desenvolvimento das aulas.

A estratégia de visualização das gravações de algumas das aulas de TDC ajudou à percepção por parte das alunas das suas dificuldades e da tomada de consciência dos erros tantas vezes falados e corrigidos mas não percebidos pelas alunas, principalmente nesta fase de completa transformação que é a adolescência. As alunas conseguiram perceber as falhas que tinham ao nível do equilíbrio, nas suspensões, na realização de *pirouettes*, no controlo do centro de gravidade, no encaixe pélvico, assim como o desenvolvimento da musculatura dos membros inferiores, especialmente dos pés.

A proximidade entre estagiária e alunas foi ainda uma mais-valia pois desta forma as correções passaram a ser um momento normal e positivo, sem críticas depreciativas mas antes como algo fundamental e necessário. Observou-se também que por vezes as correções eram feitas entre as colegas de forma positiva sem criar um ambiente mais hostil.

Foi nosso intuito valorizar todas as evoluções que iam acontecendo, havendo uma avaliação conjunta dos momentos positivos e negativos que foram acontecendo. Conseguimos, ao longo do tempo, colocar as alunas a refletir sobre as restantes disciplinas e os resultados que iam obtendo. Este foi um outro aspeto de consciência transdisciplinar, tão presente numa aula de dança, e por este fato também uma mais-valia em contexto educacional.

As alunas aprenderam a pesquisar sobre as dúvidas que tinham na disciplina de TDC, tornando esta disciplina mais interessante e envolvente, tomando consciência que desta forma conseguiam tirar dúvidas que não eram individuais, mas sim de um grupo mais alargado.

A percepção corporal de cada aluna foi melhorando e a preocupação com a correção de erros e com a superação das dificuldades de cada uma foi aparecendo de forma gradual. As questões relativamente ao como fazer e de que forma foram sendo uma constante visível, levando muitas vezes ao prolongar das aulas até ao intervalo, por vontade das alunas, atitude que anteriormente não acontecia e onde era visível a ansiedade pelo final de cada aula.

Apesar de toda esta evolução geral, temos consciência de que pelo menos uma das alunas não evoluiu por contínua desmotivação, por sentir que este período seria transitório e por isso tudo voltaria ao início.

Identifiquemos agora o que se considerou como sendo os principais fatores negativos deste estágio:

- A desmotivação das alunas;

- A falta de confiança das mesmas;
- A falta de união de grupo;
- A insuficiente preparação física e resistência das alunas que se apresentava num nível muito baixo;
- As horas de prática mal divididas, com aulas excessivamente longas, de 2 horas e 30 minutos, em alunos que não apresentavam de forma alguma essa capacidade e duração de atenção ou resistência física;
- A indisciplina, na forma de ausência de princípios básicos como: falta de pontualidade, desrespeito pelas regras básicas que deveriam ter sido previamente impostas e que se consideram ser necessárias ao bom desenvolvimento e à evolução de todo este processo;
- A indisciplina, na forma de conversa excessiva por parte das alunas e a sistemática perda de tempo no início de cada aula;
- A indisciplina, na forma de falta de um aquecimento inicial eficaz e motivacional quer físico quer psicológico;
- A pouca confiança instituída na turma pela parte da professora.

Tentámos de alguma forma colmatar as dificuldades acima descritas, não obstante termos plena consciência de que o fator tempo foi sem dúvida a maior limitação. Por outro lado, conseguimos trabalhar com as alunas na sua autoestima com um sucessivo aumento de motivação, visível de forma crescente ao longo das aulas. Consideramos que o reforço positivo dado às alunas foi uma mais-valia para alcançar resultados positivos. As alunas foram interiorizando as regras básicas que deviam estar presentes numa aula de dança, conseguindo cumprir com a maior parte dessas regras.

O facto de as aulas terem sido reestruturadas permitiu-nos introduzir exercícios novos na sua estrutura, aumentando a dinâmica e motivando ao mesmo tempo as alunas. Finalmente foi possível observar que as alunas se esforçaram por fazer o aquecimento inicial, diminuindo consequentemente o tempo que estavam a conversar

Os resultados adquiridos nos testes articulares servem como um dado ou elemento de controlo mais concreto do nosso estágio relativamente à evolução ou retrocesso das alunas em estudo. Sabemos

que, *per si*, não permitirão evolução técnico-artística, contudo combinados com estratégias pedagógicas e metodológicas colaboram para um ensino que se pretende consequente e de base científica.

Verificámos na comparação de resultados que a turma B relativamente à flexão dorsal da articulação metatarso-falângica (MTF) foi superior à da turma A. A flexão plantar só foi avaliada porque está diretamente ligada à flexão dorsal através de movimentos complementares. Na articulação (TPA) no tornozelo, ambas as flexões são importantes: a flexão dorsal para *pliés*, impulsos e receções dos saltos; a flexão plantar para uma boa extensão do *cou de pied* e para a prática de pontas. A flexão plantar encontra-se aumentada quando existe uma potenciação muscular dos flexores dos dedos, neste caso o flexor do hálux. Os movimentos de controlo da subida à ponta potenciam fortemente a musculatura plantar do pé.

Numa das alunas da turma B, a flexão plantar estava bastante aumentada e conseqüentemente a flexão dorsal do mesmo dedo encontrava-se diminuída. Esta foi uma das alunas anteriormente referida com garra dos dedos e por isso com muitas dificuldades na subida à meia ponta. Possuía uma flexão dorsal muito diminuída, mesmo obtendo um aumento do resultado em 30°, acabando por existir uma diminuição da flexão plantar por consequência da potenciação muscular.

Relativamente à articulação tibió-perónio-astragalina (TPA), a diferença de amplitudes exacerbada apresentada nos resultados, poderá dever-se a uma potenciação muscular mais acentuada na musculatura posterior da perna. É ainda importante referir que na diferença de amplitudes da TPA a turma B teve um aumento superior no pé esquerdo. Mais uma vez estão presentes variáveis às quais não é possível realizar qualquer controlo nem eliminação.

5 – Conclusão

Desde o primeiro contato com a escola onde se efetuou o estágio e até à sua conclusão, verificou-se uma boa abertura e receptividade, tendo sido disponibilizadas todas as condições necessárias à implementação e realização prática deste estágio. A relação e disponibilidade da direção, de todos os professores e do pessoal auxiliar foram determinantes para a integração no sistema educativo vigente.

Consideramos que os objetivos do Estágio foram cumpridos, dentro do que nos foi possível, pois deparámo-nos com dificuldades físicas e psicológicas por parte das alunas que foi necessário trabalhar e alterar para conseguir atingir objetivos. Apesar de tudo, existiram ainda as variáveis não passíveis de alteração e o fator tempo, que se considera ter sido reduzido para trabalhar as diferentes estratégias que nos tínhamos proposto desenvolver.

As estratégias aplicadas contribuíram para uma maior motivação das alunas relativamente à disciplina de TDC e o trabalho de Pontas foi um fator determinante para o sucesso nesta disciplina. Foi possível verificar o aumento da autoestima das alunas, visível no crescendo de empenho e de dedicação nas aulas, no cumprimento das regras, na apreensão mais rápida dos exercícios, no aumento do tempo de realização de aula técnica e na maior atenção aos exercícios efectuados.

Aquando das avaliações em contexto prático, nomeadamente nos testes observados por um júri externo, assim como no resultado das avaliações contínuas ao longo do período, verificámos uma evolução na percentagem das classificações gerais das alunas, tendo a maioria atingido valores superiores aos do período anterior. No entanto, apesar desta evolução, uma das alunas não conseguiu alcançar a nota mínima, apesar de conseguir realizar todo o trabalho de Pontas.

Fica neste momento a consciência de que o trabalho realizado não se conclui após o término deste estágio, continuando a busca pelo conhecimento, pela técnica que conduzirá a uma realização artística. A consciência de que um aluno é um ser humano, na sua complexidade, deverá ser entendido, respeitado e desafiado a superar-se através da compreensão da sua fisicalidade, da sua motivação, do binómio Dança/Ciência numa procura constante de evolução.

O ensino em geral e neste caso o ensino da dança é uma constante mutação e a tecnologia avança tentando levar-nos mais longe de forma mais anatómica e ergonómica, devendo haver o cuidado de ver respeitado cada vez mais o individuo. Também nós professores devemos incentivar alunos, professores, técnicos, investigadores das diversas áreas da dança a uma pesquisa e análise que nos leve sempre a chegar mais longe e a acompanhar a constante busca do conhecimento.

6 - Bibliografia

Academia de Música de Vilar do Paraíso (2013). Breve História. Consultado a 20 de dezembro de 2013 em http://amvp.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=33

Barringer, J.; Schlesinger, J. B. (2012). *The Pointe Book. Shoes, training & technique, third edition*. Hightstown, NJ: Princeton Book Company, Publishers.

Batista, L.H.; Camargo, P.R.; Aiello, G.V.; Oishi, J.; Salvini, T.F. (2006). Avaliação da amplitude articular do joelho: correlação entre as medidas realizadas com o goniômetro universal e no dinamômetro isocinético. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, Vol. 10 N° 2, pp. 193-198.

Bloch. (2012). *Dance shoes*. London.

Bloch (2014). *Pointe Shoe Glossary*. Consultado a 3 de setembro de 2014 em <http://www.blochshop.co.uk/pointe-shoe-glossary>

Carles, L. (2013). Seminário de Mestrado em Ensino da Dança “Trabalho de Pontas”, decorrido a 19-10-2013, nas instalações da ESD.

Carmo, H. & Ferreira, M. (2008). *Metodologia de Investigação*. Lisboa: Universidade Aberta.

Daprati, E., Iosa, M.; Haggard, P. (2009). *A Dance to the Music of Time: Aesthetically-Relevant Changes in Body Posture*. *PLoS ONE*, 4 (3): e5023. [10.1371/journal.pone.0005023](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005023).

Dixon, E. (2005). The mind/body connection and the practice of classical. In *Ballet, Research in Dance Education*, 6:1-2, pp. 75-96.

Fewster, B. (1994). *For the study of Classical Ballet* (1º, 2º, 3º Ano).

Fortin, M. (2006). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Loures: Lusodidacta.

Freed of London (Ed.) (2012). *The Pointe Shoe a guide to a fitting and style variations*. London: FSC.

Gaynor Minden (2009). Fitting. Consultado a 01 de Setembro de 2013 em <http://www.dancer.com/fitting.php>.

Imperial Society of Teachers of Dancing (2012). *General Grade Examinations in Dance Technical Specifications*. Londres: Imperial Society of Teachers of Dancing.

Imperial Society of Teachers of Dancing (2014). *Grade Examinations in Dance – Technical Specifications*. Consultado a 10 de Setembro de 2014 em www.istd.org.

Haas, J. G. (2011). *Dance Anatomie et mouvements*. Strasbourg St-Denis: Vigot.

Howell, L. (2006). *The perfect Point Book, Perfect form Physiotherapy*. New Zealand.

Kravitz, S.; Murgia, C. (1999). The Mechanics of Dance and Dance Related Injuries. In Subotnick, S. I. *Sports Medicine of the Lower extremity*. 2nd ed. Philadelphia: Churchill Livingstone, pp.645-655.

Lawson, J. (1983). *The teaching of Classical Ballet: common faults in young dancers and their training*. London: A & C Black Limited.

McCormack, M. (2012). Sapatilhas de sola dividida. *Focus on Exams*, 6ª edição (2), pp.13-14.

Minden, E. G. (2005). *The Ballet Companion: A dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York: Lark production. Fireside book.

Portinari, M. (1989). *História da dança*. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira.

Robbins, J. (1981). *Classical Dance. The ballet goer's guide to technique and performance*. London: David & Charles Ltd.

Royal Academy of Dance (1997). *The foundations of Classical Ballet Technique*. United Kingdom: The Royal Academy of Dancing Trading.

Royal Academy of Dance (2014). History. Consultado a 10 de setembro de 2014 em <http://www.rad.org.uk/about/about-the-rad/history>.

Rogers Corporation (2014). PORON® Microcellular Urethanes for Gasketing and Sealing.

Consultado a 21 de maio de 2013 em: <http://www.rogerscorp.com/hpf/poron/industrial/index.aspx>

Rule, V. (2013). The Agony and Ecstasy. *Dance Gazette*, vol. 3, pp. 41-47.

Russian Classical Ballet (2012). Maria Taglioni Charms Russia. Consultado a 10 Outubro de 2013 em http://www.aha.ru/~vladmo/d_txt10.html

Sousa, M.J. & Baptista, C.S. (2011). *Como Fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios segundo Bolonha*. Lisboa: Lidel - Edições Técnicas, Lda.

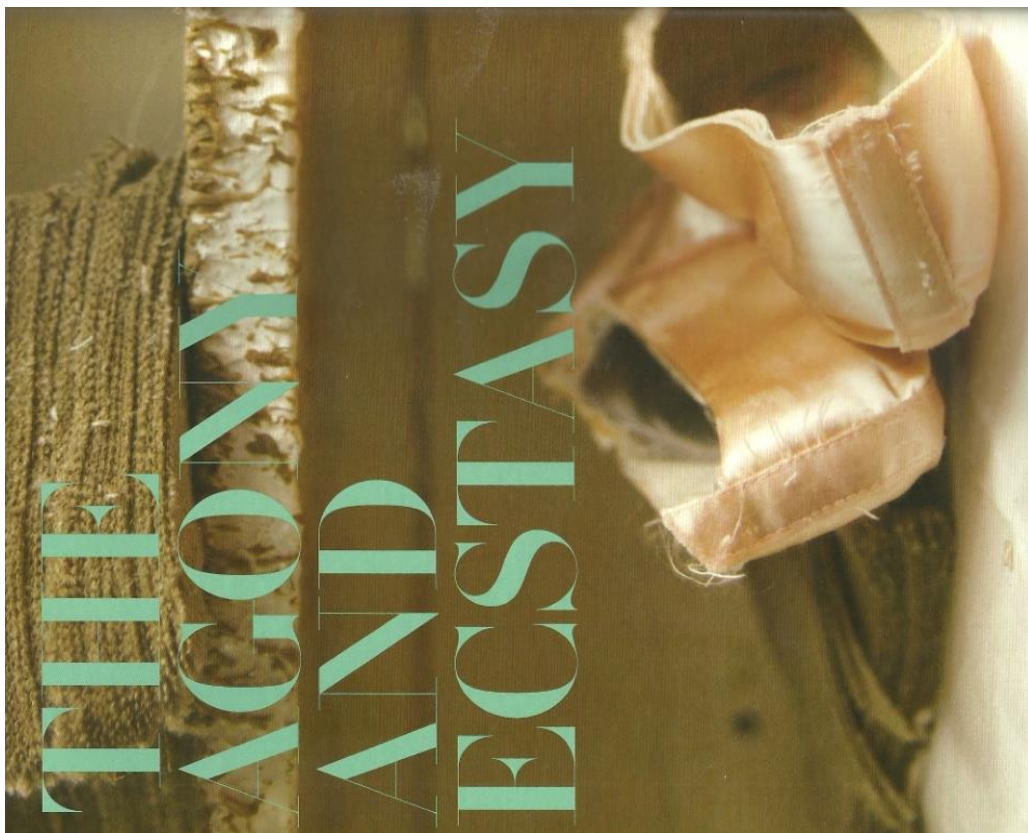
Thiescé, A. (1999). Pied et dance classique. In *Encyclopédie Médico Chirurgicale*, 27-140-A-65. Paris: Editions Scientifiques et Médicales Elsevier SAS.

Warren, G. (1989). *Classical Ballet Technique*. Florida: University Press of Florida.

Xarez, L. (2012). *Treino em Dança - Questões pouco frequentes*. Faculdade de Motricidade Humana. Cruz Quebrada: Edições FMH.

7 - Anexos

Anexo 1 – Artigo da Dance Gazette





It's all in the shoes. Look at Marie Taglioni's flimsy evening slippers of the 1830s, too short even for small feet, too slim even for narrow feet. High vamp, light leather sole, and – despite the vogue images that show her feet coming to a point like a drill – square at the toes, the thin end of a wedge. No platform at all. No left or right, and no box, only lines of hand-stitches under the toes, with more daring aligned with the metatarsals. That's it. When she crammed in her wedged toes, the shoes would have been light corsets enclosing her front foot, enough for her massive muscle power – calves like a navy – to push her up momentarily on to the wedge's end. She wore through three pairs a night.

Taglioni's footwear was made by Janssen of Paris, but the crucial invention – a small, flat surface at the toe tip, a platform on which a dancer could balance longer – was probably devised in the 1840s in Milan, or craft towns nearby for La Scala and its ballet school, which trained Carlotta Grisi and Sofia Pacco ('La Pointure'). Théophile Gautier noticed an early change of construction, which was to cut the sole short at the front, and pull the upper satin over the toes and down into a flat, pleated, fan as a stabiliser. Fashion shoes have always been blocked – moulded on a last to the current smart shape, underpinned with bismar and paper stiffened with glue. Dancer-craftsmen collaborations began to trial a toe shoe with a blocked box and a platform compact enough for low-friction turning. (Shoe experiment is a Milanese speciality – the technology of the modern steel stiletto heel came from nearby Vigevano.) From Gautier's description of Pacco's pointes in action, 'two steel arrows rebounding against a marble floor', the experiments sound loud and knockering, but the developments made pointe aesthetically possible. Steps, hops and posing on pointe demanded a spine inside the shoe – the shank – of leather or thick card to support the arch.

By the 1880s, the platforms of Italian shoes had widened – Virginia Zucchi's were bold lunettes. When Italian ballet troupes toured popular theatres in Russia, and Italian ballerinas were invited into the Imperial company, what need audiences, besides these goddesses' unparalleled embossment, saw their toe work. Marius Petipa was rejuvenated by what Italian shoes made possible: he arranged a novel pointe solo for Zucchi, then in 1890 choreographed Aurora in *The Sleeping Beauty* at least as

Dancers in the 1890s thought of these shoes as high tech



much for Carlotta Briazani's shoes as for their wearer – they had to be rock hard, possibly oiled or coated in wax, for the Bose Adagio, in fact one, left though not limp for act two, and firm but not insistent for act three. Russian dancers – from prima to corps, but the shoes intended heavily for the prima Leghiani's technique, with its fourtées in Swan Lake, bore the signature of female Fiat.

Remember, dancers in the 1890s thought of these shoes as the latest, highest, tech. Tradition, my foot. But there's been only a slight change in pointe shoe making since then, although all brands did develop shapelier boxes with fore-screaming in the 20th century in response to fashion's emphasis on legs and the sexy tension of an innerp in high heels. If Leghiani visited Pire's workshop in Hackney, east London, as many current ballerinas do to meet their maker, she would recognise almost everything. The London workshop's 11 top-grade shoemakers, who each construct 40 pairs daily in batches to dancers' prescriptions have only four tools on their ancient benches: a knife, scissors, pliers, and a modest hammer to temper the damp box into shape and flatten the platform. Plus a ball of twine. The paste, which they adhere on with latex-gloved hands, isn't a thin glue to adhere the layers of paper, canvas and bismar, but a gooey dough mixed in batches from Doves Farm unbleached organic flour (more widely recommended for a filling wholesome loaf), with extra-starchy dextrin and a dash of psacetate to discourage wettability when eating the shoes in storage. As the shoes are slowly baked overnight, the paste solidifies the layers into a strong crust – almost chewy with gluten, that natural

plastic. A shoe only encounters a – venerable – machine for simple tasks, including a single litre of stitching on the vamp of such myopic significance that dancers protested when Pire threatened to omit it.

Otherwise, the makers' daily handwork is an exact match to dancers' daily class, every day the same precise movements that take the shoemakers three years to master, and never grow boring. They sometimes wondered into the job (from being a lorry-loader, leather dealer, lightrope welder) but find in it a vocation, and stay a lifetime, their schedules booked months ahead with orders. Pay drawings has been making pointe shoes for 20 years, and the aches and pains never lessen: when he pulls pleats into place with pliers, hard, fast and rhythmic, the back of his hand bows out as its metacarpals tauten, like a dancer's instep on pointe. 'We go hand in hand...foot in hand', he says of the dancers whose shoes he makes through all their careers, stamping his mark, a crown, on their soles. They go through the pain, and we go through the pain. What dancers tell me is that pain is what they go through to get to art. Like the other makers, he doesn't watch ballet except to check out his dancers on YouTube, but customers come to pay their respects, and anyway, 'someone dancing in your shoes – although you may only know the names and the sizes of their feet, you may never see them – it's a relationship.'

The Pireties are philosophical about the future of their handwork, which will always be brutally tormented before a tragic end: they know the shoes are throwaways. The favoured Pire story is of the ballerina who broke in her shoes by wrapping them in a plastic bag and driving over

The perfect shoe for Giselle may be an expired ghost by curtain fall

them, just the once. It's a less personal approach than – eyewitness reports – beating the box with that eretic aid, a Mason Pearson hairbrush, bashing the front against a wall to denude the back-sock-sock sound to pat-pat-pat, slipping the shank at the corner of two walls or attacking it with a toffee hammer to crack it, slamming the shoe in a door, sousing it with water, gin or vodka, spreading it with thin glue, slitting the wings, rasping or scraping or slaking the sole – there may be a mallet on the dressing room table, a Stanley knife, a screwdriver, pliers and superglue. All that violence, plus ruthless exploitation in class or rehearsal – sweat salts and cures a shoe – to substitute a slipper that may then not last out the single scene for which it has been prepared: the perfect shoe for the last act of *Giselle* may, like its wearer, be an expired ghost by curtain fall. And then there's dancers' tendencies to ogle out a disintegrating pair for a few performances more, couched with nail varnish, patched until they fall apart.

Katherine Rees, a lecturer in Dance Education at the RAD, says for some professional dancers the shoe is merely a practical tool, but for others, it is an object of power, chosen after testing the handwork of seven or eight makers to find the one whose craft style is so close to the dancer's needs that, after she has ritually broken it in, it is both a part of her foot, to be forgotten in movement, and a protective amulet. (*Cinderella* should marry not the prince, but the man who crafted her slipper.) Dancers attribute to the shoe the control they have in, and over, their feet – "They think it's the maker," says Rawlings, "but it's them, really". And from the day they first skip home in evaluation

at permission to be fitted for pointe shoes, they regard pain, says Rees, as the price of the extreme power over the self that is pointe work.

To Professor Matthew Wyon of the school of performing arts at the University of Wolverhampton, dancers' stoicism over bunions, blisters, bruises, blackened nails and bleeding is, well, pointless. Pain, fine, the body in action hurts at its limits. But permanent deformation, no. After his wife left ballet, it took her 10 or 12 years to show her feet in a pair of sandals, and a colleague presumed that film Wyon took of the "disgusting" feet of dancers in their late teens had been shot in an old people's home. As he says, no sportsman would accept constant damage, also mildew and fungal infections, to her major physical assets, or that she had to invest more time sewing on ribbons than the shoemaker had taken to create the whole shoe for it to be right and ready to go only when it's broken – and then they work up another pair'. And just think of the waste, the number of unsatisfactory shoes returned from each consignment, and the cost of the disposability – the Royal Ballet consumes 11,000 pairs a year, a quarter of a million pounds worth.

Almost 30 years ago, Elizabeth Minden – mother in dance, father in engineering – dissected her pointe shoes with her brother's bandsaw to understand why they failed her, and evolved the Gaynor Minden shoe with its box and shank moulded of elastomeric thermoplastic, and shock-absorbing urethane lining. Wyon liked the Minden concept, adapted by other makers, although less often by dancers who consider that much nurturance to be cheating



– which, of course, is what the Imperial Russian dancers felt about the Italian shoes. What he didn't like was the odour of a Minden shoe late in its economic extended lifespan. His Inspire Flye shoe has a satin outer, cheap to replace, with scrubable thermoplastic box, and a polymer shank derived from a football goalkeeper's glove, in which the fingers are protected from fracture by stays both rigid and flexible. To him, the transmission of the floor tradition from mentor and teacher to pupil, and the continuing attachment to crust-raised elevation in the world's ballet companies seems the devotion of a faith rather than a rational choice: and when it comes to the look of the things, he argues that a muddled paste shoe ready for performance looks far worse than any new shoe with synthetic guts.

And yet the shoe that evades, or at least delays, its own mortality is the terrible fable of ballet – "but the red shoes danced on". The working life of a baller dancer is so brief and stressed it's therapy to abuse the footwear – slash, smash, batter, and at last toss them, no regrets, into the dead shoe carton.

Overleaf: the step-by-step of making pointe shoes. And share your own shoe stories with gazette@rad.org.uk

46 DANCE GAZETTE THE AGONY AND ECSTASY ISSUE 3 - 2013

STEP BY STEP

Vera Rule sees a Freed shoe take shape

1 Start with the gunk, the fresh, mixed flour-based paste on which the soles points shoe depends.

2 Pretty in pink: the outer sole is tacked to the last, and satin upper and rizzo lining fitted round it.

3 Hard stuff, paste and layers of paper and lacina for box and platform are built up by hand to the dancer's specifications.

4 Underfoot: the fan of pleats of satin and lining under the sole is pulled hard into place with pliers.

5 Neaten up: surplus fabric is scissored off, and a finishing channel in the outer sole opened.

6 Mechanical: outer sole and fabric are stitched together, then turned right side out. The maker tempers the last with a hammer and beats the platform into shape.

7 Bake: shoes are baked slowly overnight. Then bindings with drawings or elastic are stitched on.

8 Ballerina: each last is checked against the dancer's prescription. The maker's mark is stamped on the sole, and her name handwritten.

WWW.RAD.ORG.UK 47

Anexo 2 – Características das metodologias de Dança Clássica

MÉTODO BARBARA FEWSTER

Barbara Fewster iniciou os seus estudos em dança no ano de 1943, aos catorze anos de idade, na *Sadler's Wells Ballet School*. Neste ano, durante a Segunda Guerra Mundial, dançou e realizou diversas tournées por Inglaterra como intérprete da *Sadler's Wells Opera Company*.

Em 1946, tornou-se membro fundador do *Sadler's Wells Theatre Ballet Company* (atualmente designada por *Birmingham Royal Ballet*), sob direção de Dame Ninette Valois. Em tournée, esta companhia atuou em diversos países como Estados Unidos da América, Canadá, Zimbabué e África do Sul.

Entre 1946 e 1954, Fewster trabalhou com vários coreógrafos de renome internacional como Ninette de Valois, Sir Freserick Ashton, George Balanchine, Andrea Howard, John Cranko e Kenneth MacMillan.

Em 1954, a convite de Ursula Moreton, iniciou a sua carreira ao nível do ensino na *Royal Ballet School*. Em 1968, foi convidada a integrar o quadro da *Imperial Society of Teachers of Dancing*. No mesmo ano, Cyril Beaumont, fundador da Cecchetti Society, atribuiu-lhe o prémio *Honorary Fellowship of the Society*.

Em 1993, ensaiou o bailado *Coppelia* com o *Turkish National Ballet*, em Istambul. Quando se retirou da *Royal Ballet School*, em 1988, foi condecorada com o prémio *Officer of the Order of the British Empire* por serviços prestados à Dança Clássica. (Fewster, 1994).

MÉTODO IMPERIAL

The Imperial Society of Dance Teachers (ISDT), nome inicial, foi formado a 25 de Julho de 1904 no Hotel Cecil, em Londres.

Em 1906 contava com a participação de 42 membros. No entanto, e como seria de prever, o desenvolvimento da ISDT foi menos evidente durante e após a Primeira Guerra Mundial. Apenas em 1924 se reestruturou toda a estrutura da ISTD, tendo o nome da instituição sido alterado para *The Imperial Society of Teachers of Dancing*.

Em 1930, o número de membros tinha já ultrapassado os 2000 e a ISTD abriu as suas portas a novas técnicas e estilos de dança como *Modern Ballroom Dancing*, *Classical*, *Classical Ballet Cecchetti Method*, *Greek Dance - Ruby Ginner Method* e *Natural Movement - Madge Atkinson Method*. O resultado destas inovações, foi um aumento crucial do número dos seus elementos.

Os professores tiveram a necessidade de elaborar uma sebenta que englobasse todos os conteúdos programáticos e exercícios essenciais a serem abordados e defendidos pela ISTD.

O método *Imperial Ballet* é um método de ensino da dança clássica da ISTD e promove o ensino desta técnica segundo um sistema seguro e estruturado. Este método apresenta-se com duas vertentes de ensino, uma direcionada para o ensino mais "descontraído", com intuito lúdico e educacional – *Grade Examinations*; e outra que visa o ensino vocacional, para os alunos que pretendam prosseguir os estudos para um nível profissional – *Major Examinations*.

Este método pretende promover uma educação da Cultura e da Técnica de Dança Clássica através de uma preocupação na progressão e continuidade segundo uma articulação de conteúdos estruturada e de um sistema graduado de treino e avaliação. Para além disso, visa todas as vertentes da pessoa, aliando uma forma de treino correta e segura com um trabalho de desenvolvimento artístico e de consciência musical, de forma equilibrada. Com isto, o aluno deverá adquirir um sentido estético e musical, assente numa técnica sólida e completa.

Este sistema é acompanhado por notas técnicas do programa e orientações e condições de exame, desde as idades permitidas em cada grau, à duração dos exames e à indumentária exigida para o exame. Para além destas especificações, as notas técnicas auxiliam os professores no ensino da técnica de uma forma segura e validada, embora sem indicações nem referências a recomendações de carácter metodológico. Esta forma *standard* de utilização do método permite que ele seja lecionado de forma única e objetiva em todo o mundo.

O sistema de *Grade Examinations* divide-se em sete graus que vão desde o Primário ao Grau 6 e incorpora dois tipos de exercícios com perspetivas diferentes: *set exercises* e *free exercises*. Os primeiros são exercícios definidos, previamente ensaiados para o exame, que promovem a segurança dos alunos perante o stress do mesmo. Por sua vez, os *free exercises* são combinações livres, propostas pelo examinador, que pretendem avaliar as capacidades de resposta do aluno e de articulação os vários passos lecionados no seu grau.

Outra característica deste sistema de ensino da técnica de dança clássica é a distinção ao nível do género, sendo que, desde o Grau 3, raparigas e rapazes são examinados em separado. Esta distinção visa desenvolver, logo de início, as diferentes qualidades de movimento adequadas a cada um dos géneros. Assim sendo, nos rapazes tentam desenvolver-se as qualidades de salto e elevação (*ballon*), de rotação, de força e de energia, acentuando uma atitude altiva e solene. Nas raparigas pretende-se o desenvolvimento das qualidades líricas, da velocidade e da precisão dos pequenos passos, das grandes extensões e, mais tarde, do trabalho de pontas. (Fewster, 1994; Imperial Society of Teachers of Dancing, 2012).

ROYAL ACADEMY OF DANCE

“The RAD started life in 1920 as the Association of Teachers of Operatic Dancing of Great Britain.

It was born out of a meeting of leading dance professionals arranged by Philip Richardson, former editor of the *Dancing Times*. With Adeline Genée chosen from among her peers as its first President, the Association launched its first syllabus in the same year and held its first exams in 1921.

1928 saw Queen Mary become the Association's first patron and in 1936 it became the **Royal Academy of Dancing** (RAD) after receiving its Royal Charter from King George V. The following year, the RAD was awarded its coat of arms by the College of Arms.

Now in our 94th year, we continue to promote and develop excellence in dance. Our syllabi are taught around the world and thousands of students are enrolled on our many dance courses and study programmes. Our alumni have gone on to work with the most prestigious dance companies and to become the best teachers. And, as part of our social responsibility remit, we continue to bring dance into a growing range of communities and schools” (URL: <http://www.rad.org.uk/about/about-the-rad/history>).

Anexo 3 – Diário de Bordo

Relatório de prática de Observação Estruturada

7º B – 3º Ano curso vocacional de Dança AMVP

Data _____

Aula nº _____

Hora de início _____

Hora de término _____

Filmagem _____

Objetivos da aula:

Novos conteúdos introduzidos

Descrição das respostas/ reações das alunas

Reflexão individual;

Dificuldades professora/ alunas;

Razões;

Alterações ou progressões à aula

Anexo 4 - Tabela de Observação

Avaliação n° _____

Competências	<u>Aluna</u> <u>1</u>	<u>Aluna</u> <u>2</u>	<u>Aluna</u> <u>3</u>	<u>Aluna</u> <u>4</u>	<u>Aluna</u> <u>5</u>	<u>Aluna</u> <u>6</u>	<u>Aluna</u> <u>7</u>	<u>Aluna</u> <u>8</u>
Uso da meia ponta								
Dedos dos pés em garra								
Extensão dos joelhos								
Rola pés/ pernas para dentro/fora								
Postura/ alinhamento								
Coordenação								
Musicalidade								
Memorização								
Disciplina								
Pontualidade								
Assiduidade								

Valores de referência:

1 – não satisfaz

2 – satisfaz

3 - Bom

4 - Muito bom

Anexo 5 – Plano de Estudo do Curso Oficial de Dança da Academia de Música de Vilar do Paraíso



I

Escola Superior de Dança
Instituto Politécnico de Lisboa
T = 2187 2227/32218
F = 2187 2227/32218
geral@ipm.lisboa.pt
http://www.esd.lisboa.pt

CURSO BÁSICO DE DANÇA, 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

PROGRAMA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

Autoras

Academia de Música de Vilar do Paraíso
Conservatório de Música David de Sousa

ÍNDICE

I. INTRODUÇÃO	3
II. APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA	5
1. FINALIDADES	5
2. OBJETIVOS GERAIS	5
3. VISÃO GERAL DOS CONTEÚDOS	5
4. SUGESTÕES METODOLÓGICAS GERAIS	6
5. COMPETÊNCIAS	6
6. RECURSOS MATERIAIS	7
7. AVALIAÇÃO	7
III. DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA	8
1. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	8
2. GESTÃO DA CARGA HORÁRIA	12
3. SUGESTÕES METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS	12
IV. BIBLIOGRAFIA	14
V. ANEXOS	15

I. INTRODUÇÃO

As atividades expressivo-motoras desde a Antiguidade foram sempre consideradas entre as mais educativas. Construída em conjunto com a música, a Dança como atividade expressivo-motora gratificante que é, a partir das suas imagens e a sua emotividade, auxilia os indivíduos, principalmente as crianças, no seu desenvolvimento cognitivo, psicológico, social e emocional. Possuindo um papel preponderante na vida, auxilia na construção do eu, da sua imagem e identidade.

Assim sendo, a Dança é vista como parte integral da atividade humana em muitas culturas desde há vários séculos, na medida em que face às suas qualidades, é um singular veículo de expressão e comunicação, permitindo ao ser humano tornar-se mais consciente e alerta em relação ao espaço circundante. O nosso principal objetivo assenta em conduzir as crianças pelo caminho da autodescoberta, através dos vários elementos consagrados na dança, nos quais o movimento é a sua linguagem e o corpo o seu instrumento.

Pela dança é possível obter coordenação, equilíbrio, melhorar a função cardiorrespiratória, reforçar a força muscular e criar uma consciência rítmica pessoal e de grupo. Favorece a socialização, redimensiona as manifestações egocêntricas e encoraja as crianças mais introvertidas. Desenvolve o intelecto, sentido crítico, sensibilidade expressiva e artística, auxiliando no sucesso escolar ao ser cruzada com outras áreas do conhecimento.

A disciplina de Dança Clássica trabalha a noção corporal, desenvolvendo elegância, força, beleza e equilíbrio, apelando aos alunos para um trabalho individual e coletivo. Para tal, utiliza um vocabulário muito específico, assim como, disciplina e técnica exigentes.

Desenvolve a perceção temporal, espacial, dinâmica e qualidade de movimento.

Aborda-se o vocabulário clássico de acordo com as faixas etárias, aliando a destreza física, a artisticidade, a criatividade, a imaginação e a fantasia através de estímulos auditivos, visuais e imagéticos. A Dança Clássica procura criar uma sensibilidade crítica, estética e plástica do repertório clássico.

O programa tem como objetivo fundamental orientar os professores no sentido de familiarizarem os alunos com a prática artística, nomeadamente a dança clássica. Pretende-se que os alunos consolidem os objetivos enunciados no 2º ciclo e adquiram novas competências técnicas e artísticas.

O programa deve ser apresentado de forma gradual e sistemática tendo em consideração e respeitando o nível de aprendizagem motor, psicológico e emocional em que os alunos se encontram. Todo o processo de aprendizagem tem como propósito a concretização dos objetivos propostos neste programa.

II. APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA

1. FINALIDADES

- 1.1. Atribuir ao aluno um papel ativo na sua formação.
- 1.2. Disponibilizar com qualidade a dança no âmbito do ensino artístico vocacional.
- 1.3. Desenvolver a noção de dança como forma de arte.
- 1.4. Motivar e desenvolver a sensibilidade estética, expressiva e artística.
- 1.5. Fomentar a criação de novos públicos.
- 1.6. Desenvolver a consciência corporal e motora.
- 1.7. Desenvolver a sensibilidade musical.
- 1.8. Fomentar a comunicação e a socialização – ser social.

2. OBJECTIVOS GERAIS

- 2.1. Consolidar os objetivos enunciados para o 2º Ciclo.
- 2.2. Consolidar as noções de postura.
- 2.3. Consolidar as capacidades motoras
- 2.4. Desenvolver a capacidade de memorização.
- 2.5. Utilizar as noções de tempo e espaço em sequências coreográficas.
- 2.6. Desenvolver as capacidades interpretativas.
- 2.7. Dominar a terminologia da Técnica de Dança Clássica.
- 2.8. Tomar conhecimento do repertório clássico.
- 2.9. Integrar apresentações públicas de repertório criado especialmente para esta faixa etária.

3. VISÃO GERAL DOS CONTEÚDOS

- 3.1. Postura.
- 3.2. Capacidades motoras.
- 3.3. Noções de tempo, espaço e dinâmica.
- 3.4. Capacidades interpretativas.
- 3.5. Terminologia.
- 3.6. Repertório clássico.
- 3.7. Apresentações públicas.

4. SUGESTÕES METODOLÓGICAS GERAIS

As sessões terão um cariz prático, pretendendo criar uma dinâmica de participação ativa dos alunos na sala de aula. A metodologia a ser utilizada centra-se exclusivamente no aluno na forma de trabalho individual e/ou em grupo.

5. COMPETÊNCIAS

- 5.1. Postura.
 - 5.1.1. Mantém o alinhamento da cintura pélvica e escapular.
 - 5.1.2. Mantém a rotação externa dos membros inferiores.
 - 5.1.3. Realiza sequências de movimento sem perder o equilíbrio

5.2. Capacidades Motoras.

- 5.2.1. Flexibilidade – Realiza os exercícios propostos para melhorar a amplitude do movimento.
- 5.2.1. Força - Realiza os exercícios propostos para melhorar a força.
- 5.2.2. Coordenação – Realiza as sequências de movimento articulando os vários segmentos corporais.

5.3. Capacidade de memorização.

- 5.3.1. Memoriza e responde com eficácia aos exercícios propostos.

5.4. Noções de tempo, espaço e dinâmica.

- 5.4.1. Executa os movimentos de acordo com a estrutura rítmica requerida.
- 5.4.2 Aplica, ao longo do movimento, as acentuações da música.
- 5.4.3 Respeita as pausas inerentes aos exercícios propostos
- 5.4.4 Executa os movimentos de acordo com a estrutura espacial requerida.
- 5.4.5 Possui noção de enquadramento espacial em estruturas coreográficas.
- 5.4.6. Orienta-se de forma estruturada relativamente ao público.
- 5.4.7 Utiliza a dinâmica inerente às sequências de movimento.

5.5. Capacidades interpretativas

- 5.5.1 Mostra uma boa projeção na execução dos movimento.
- 5.5.2. Coordena a respiração com a execução do movimento.
- 5.5.3. Executa os exercícios com projeção do olhar.

5.6. Terminologia.

- 5.6.1. Identifica os passos básicos da dança clássica.
- 5.6.2. Conhece a forma correta de execução dos passos básicos.

5.7. Repertório Clássico.

- 5.7.1. Toma conhecimento do Repertório Clássico.

5.8. Apresentações Públicas.

- 5.8.1. Integra apresentações públicas de repertório criado especialmente para esta faixa etária.

6. RECURSOS MATERIAIS

- 6.1. Estúdio de dança obedecendo às normas legisladas.
- 6.2. Sistema áudio.
- 6.3. Materiais didáticos.
- 6.4. Televisão, leitor de dvd, projetor de vídeo.
- 6.5. Possibilidade de auditório para apresentações públicas.

7. AVALIAÇÃO

A avaliação dos alunos será organizada tendo em conta as normas legisladas:

- Participação ativa: as características de participação das aulas serão avaliadas pela: assiduidade, pontualidade e empenho na realização das situações de aprendizagem.
- Realização de teste prático no final de cada período.
- Realização de uma prova global prática no final do ciclo de estudos.

Em anexo apresenta-se a tabela com as competências a serem avaliadas e a respetiva cotação.

III. DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA

1. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1.1. Exercícios na Barra

- 1.1.1. Demi-plié – em 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª posições
- 1.1.2. Grand plié – em 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª posições
- 1.1.3. Battements tendus – de 1ª ou 5ª posições
 - en croix
 - en cloche
 - relevé
 - com direcções
- 1.1.4. Battements glissés – de 1ª ou 5ª posições
 - en croix
 - en cloche
 - relevé
 - com direcções
- 1.1.5. Battements jetés – de 1ª ou 5ª posição
 - en croix
 - en cloche
 - relevé
 - com direcções
- 1.1.6. Flic flac en tournant – preparação e com ½ e 1 volta.
- 1.1.7. Battement Piqué – en croix
- 1.1.8. Rond de jambe à terre – single e duplo
- 1.1.9. Assemblés soutenus – en dehors e en dedans
- 1.1.10. Battement fondu – ½ ponta
 - duplos
- 1.1.11. Rond-de-jambe jeté .
- 1.1.12. Battement frappés – single e duplo e em ½ ponta
- 1.1.13. Petit battements – devant e derrière
 - serrés
 - battu
 - com ½ ponta

1.1.14. Rond de Jambe en l'air – pied plat e ½ ponta

1.1.15. Posés – de 5ª posição

- de arabesque

- attitude

- à la seconde

1.1.16. Coupé frotté raccourci

1.1.17. Adagio

1.1.17.1. Developpés e Enveloppés

1.1.17.2. Grand Rond de Jambe en l'air

1.1.17.3. Fouetté e Rotation

1.1.17.4. Grand battements

- en cloche

- piqués

1.1.17.5. Port de bras – en rond

- 4ª fondu

- com dégagé

- lounge

1.1.17.6. Alongamento.

1.2. Exercícios no Centro

Os exercícios do centro podem ser executados en face, croisé, effacé ou ecarté

1.2.1. Centre Practice

1.2.1.1. Port de bras

1.2.1.2. Demi-plié e rises

1.2.1.3. Battements tendus

1.2.1.4. Battements glissés

1.2.1.5. Battements jetés

1.2.1.6. Rond de jambe à terre

1.2.1.7. Retirés

1.2.1.8. Battements fondu

1.2.1.9. Battements soutenus

1.2.1.10. Assemblés soutenus

1.2.1.11. Battements frappés degagé

1.2.1.12. Grand battements

1.2.1.13. Balancés - de coté, en avant, en arrière e en tournant

- 1.2.2. Adágio
 - 1.2.2.1. Temps lié
 - 1.2.2.2. Chassé
 - 1.2.2.3. Relevés lent
 - 1.2.2.4. Arabesques
 - 1.2.2.5. Attitudes
 - 1.2.2.6. Developpés
 - 1.2.2.7. Grand rond de jambe en l'air
 - 1.2.2.8. Foutté / Rotation
 - 1.2.2.9. Promenades

- 1.2.3. Pirouettes
 - 1.2.3.1. En dehors e en dedans - single e duplo
 - 1.2.3.2. Piqués Turns – en dehors e en dedans
 - 1.2.3.3. Emboités
 - 1.2.3.4. Chainné
 - 1.2.3.5. Assemblé soutenu en tournant
 - 1.2.3.6. Preparação para grands pirouettes

- 1.2.4. Allegro
 - 1.2.4.1. Petit sautés – em 1ª e 2ª posições
 - 1.2.4.2. Echappés sautés para 2ª e 4ª posição
 - 1.2.4.3. Soubressaut
 - 1.2.4.4. Changements
 - 1.2.4.5. Coupés
 - 1.2.4.6. Petit sissonnes – devant e derrière
 - passe devant e derrière
 - 1.2.4.7. Petit assemblés – devant e derrière
 - 1.2.4.8. Posé temps leve
 - 1.2.4.9. Glissade – devant e derrière
 - dessus e dessous
 - 1.2.4.10. Pas de bourrés – por dégagé
 - por piqué
 - devant e derrière
 - dessus e dessous
 - en tournant
 - 1.2.4.11. Assemblé – devant e derrière
 - dessus e dessous

- en avant e en arrière

1.2.4.12. Jetés ordinaire – devant e derrière

1.2.4.13. Jetés battements

1.2.4.14. Temps de cuisse

1.2.4.15. Contretemps - demie e full

1.2.4.16. Failli

1.2.4.17. Sissonne –ouvert, fermé e changé

- en avant, en arrière e de côté

1.2.4.18. Temps leve – arabesque

- retiré

- attitude

1.2.4.19. Pas de basque

1.2.4.20. Ballonné

1.2.4.21. Ballonné composé

1.2.4.22. Balloté

1.2.4.23. Saut de Basque

1.2.4.24. Foutté sauté

1.2.4.25. Tour en l'air - ½ e 1 volta (rapazes)

1.2.4.26. Coupé fouetté raccourci

1.2.4.27. Grand jetés – en avant

1.2.5. Batterie

1.2.5.1. Echappé battu

1.2.5.2. Entrechat quatre

1.2.5.3. Entrechat trois

1.2.5.4. Changement Battu

1.2.5.5. Assemblé Battu

1.2.5.6. Brisés

1.2.6. Aprendizagem de Dança

1.2.6.1. Individual e/ou em grupo

1.2.7. Pontas

1.2.7.1. Barra

1.2.7.1.1. Releve Retire – devant, derrière, passé devant, passé derrière

1.2.7.1.2. Pose – 5ª posição

- retirés

- arabesque

- attitude

- 1.2.7.1.3. Assemblé soutenu en tournant
- 1.2.7.1.4. Echappé releve en croix
- 1.2.7.1.5. Pas de bourré
- 1.2.7.1.6. Pas de bourré piqué
- 1.2.7.1.7. Pas de bourré couru
- 1.2.7.1.8. Pirouettes de 5ª posição en dehors
- 1.2.7.1.9. Chaînnés
- 1.2.7.1.10. Coupé fouetté raccourci
- 1.2.7.1.11. Pas de basque en tournant
- 1.2.7.1.12. Passo de polka

2. GESTÃO DA CARGA HORÁRIA

As aulas de Dança Clássica serão ministradas de acordo com o plano de estudos em vigor.

3. SUGESTÕES METODOLÓGICAS ESPECÍFICAS

3.1. Organização das Aulas.

- 3.1.1. Ativação cardiopulmonar – Preparar os discentes para a atividade a realizar através de um aquecimento muscular e cardiorrespiratório, bem como aquisição da concentração do grupo, utilizando já o vocabulário do tema da aula.
- 3.1.2. Desenvolvimento – Consiste num conjunto de exercícios no sentido de interligar a linguagem de movimento a ser abordada na aula, procurando a diversidade de dinâmicas de movimento, relações espaciais e de tempo.
- 3.1.3. Conclusão / Relaxamento – Momento de reflexão e de recuperação do batimento cardíaco. Esta fase pode terminar sob a forma de uma microestrutura visando os conteúdos lecionados e/ou sob a forma de exercícios que visem o desenvolvimento das capacidades motoras.

3.2. Competências do Docente.

- 3.2.1. Motivar e sensibilizar nos alunos o gosto pela prática da dança.
- 3.2.2. Criar um ambiente confortável, seguro, mas desafiante e exigente.
- 3.2.3. Saber planificar e avaliar o percurso e desenvolvimento das suas aulas, bem como dos seus alunos.
- 3.2.4. Utilizar diferentes estratégias criativas e inovadoras no seu método de ensino.
- 3.2.5. Participar ativamente nas atividades escolares.
- 3.2.6. Promover a interdisciplinaridade entre as diversas áreas do conhecimento.
- 3.2.7. Realizar ações de formação no sentido de aperfeiçoar a sua metodologia.

3.3. Atividades de Enriquecimento Curricular.

- 3.3.1. Idas a espetáculos.
- 3.3.2. Visualização de vídeos de dança.
- 3.3.3. Visitas de estudo a escolas de dança e companhias.
- 3.3.4. Oportunidade de trabalhar a dança estabelecendo relações com as restantes áreas curriculares.
- 3.3.5. Contacto direto com intérpretes, criadores e todos os que estão ligados à produção de espetáculos de dança.
- 3.3.6. Acesso a uma bibliografia estimulante que apoie o trabalho a desenvolver.
- 3.4. Parcerias e Protocolos.
 - 3.4.1. Com as escolas de ensino regular favorecendo uma maior articulação e diálogo no sentido de contribuir para uma melhor gestão dos recursos humanos e materiais na administração e organização escolar.
 - 3.4.2. Com escolas congéneres, visando uma permuta de conhecimentos.
- 3.5. Recursos Materiais (reportar ao capítulo II. Alínea 6.)

IV. BIBLIOGRAFIA

1. GRANT, G. – “Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet”, Dover Publications;
2. HACHARD, H. – “Enciclopédie Larousse”
3. LAWSONS, J. – “Teaching Young Dancers”, A&C Black, Theater Arts Books
4. WARREN, G.- “Classical Ballet Technique”, Library of Congress, 1989
5. DOWELL, A. – “The Principles of Classical Dance”
6. ARNHEYM, D. – “Dance Injuries, their prevention and care”, The C.V. Mosby Company, St. Louis, 1975.

Conteúdos Programáticos

Técnica de Dança Clássica – 3º Ciclo

Técnica de Dança Clássica – Nível VII

Barra	<ul style="list-style-type: none"> • Demi-plié – em 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª posições • Grand plié – em 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª posições • Battements tendus – de 1ª ou 5ª posições <ul style="list-style-type: none"> - en croix - en cloche - com direcções • Battements glissés – de 1ª ou 5ª posições <ul style="list-style-type: none"> - en croix - en cloche - com direcções • Battements jetés – de 1ª ou 5ª posição <ul style="list-style-type: none"> - en croix - en cloche • Flic flac – preparação • Battement Piqué • Rond de jambe à terre – single • Assemblés soutenus – en dehors e en dedans • Battement fondu • Battements frappés • Petit battements – devant e derrière • Rond de Jambe en l’air – pied plat • Poses – de 5ª posição <ul style="list-style-type: none"> - de arabesque <p>→ Adágio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Developpés e Enveloppés • Demi Grand Rond de Jambe en l’air • Rotation • Grand battements <ul style="list-style-type: none"> - piqués • Port de bras – en rond <ul style="list-style-type: none"> - com dégagé <ul style="list-style-type: none"> • Alongamento
	<ul style="list-style-type: none"> • Port de bras • Demi-plié e rises • Battements tendus • Battements glissés

Centro	<ul style="list-style-type: none"> • Battements jetés • Rond de jambe à terre • Retirés • Battements fondu • Battements soutenus • Assemblés soutenus • Battements frappés degagé • Grand battements • Balancés - de coté, en avant, en arrière <p>→ Adágio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Temps lié • Chassé • Relevés lent • Arabesques • Attitudes • Developpés • Demi Grand rond de jambe en l'air • Rotation <p>→ Pirouettes</p> <ul style="list-style-type: none"> • En dehors e en dedans - single • Piqués Turns – en dedans • Emboités • Chainné • Preparação para grands pirouettes <p>→ Allegro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Petit sautés – em 1ª e 2ª posições • Echappés sautés para 2ª e 4ª posição • Soubressaut • Changements • Coupés • Petit sissonnes – devant e derrière • Petit assemblés – devant e derrière • Posé temps leve • Glissade – devant e derrière - dessus e dessous • Pas de bourrés – por dégagé - por piqué - devant e derrière - dessus e dessous • Assemblé – devant e derrière - dessus e dessous • Jetés ordinaire – devant • Sissonne –ouvert e fermé - en avant, en arrière e de côté
---------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Temps leve – arabesque <ul style="list-style-type: none"> - retire - attitude • Pas de basque • Tour en l 'air - ½ volta (rapazes) • Grand jetés – en avant <p>→ Batterie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Echappé battu • Entrechat quatre • Entrechat trois • Changement Battu
Dança	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem de Dança • Individual e/ou em grupo
Pontas (Barra e Centro)	<ul style="list-style-type: none"> • Releve Retire – devant, derrière, passé devant, passé derrière • Pose – 5ª posição <ul style="list-style-type: none"> - arabesque • Echappé releve • Pas de bourré piqué • Pas de bourré couru • Chaînnés

Técnica de Dança Clássica – Nível VIII

Barra	<ul style="list-style-type: none"> • Demi-plié – em 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª posições • Grand plié – em 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª posições • Battements tendus – de 1ª ou 5ª posições <ul style="list-style-type: none"> - en croix - en cloche - com direcções • Battements glissés – de 1ª ou 5ª posições <ul style="list-style-type: none"> - en croix - en cloche - com direcções • Battements jetés – de 1ª ou 5ª posição <ul style="list-style-type: none"> - en croix - en cloche - com direcções • Flic flac – ½ e uma volta. • Battement Piqué – en croix • Rond de jambe à terre – single • Assemblés soutenus – en dehors e en dedans • Battement fondu – ½ ponta
--------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Battements frappés – single e duplo • Petit battements – devant e derrière <ul style="list-style-type: none"> - battu • Rond de Jambe en l’air – pied plat e ½ ponta • Poses – de 5ª posição <ul style="list-style-type: none"> - de arabesque - attitude <p>→ Adágio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Developpés e Enveloppés • Grand Rond de Jambe en l’air • Fouetté e Rotation • Grand battements <ul style="list-style-type: none"> - piqués • Port de bras – en rond <ul style="list-style-type: none"> - 4ª fondu - com dégagé • Alongamento
<p>Centro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Port de bras • Demi-plié e rises • Battements tendus • Battements glissés • Battements jetés • Rond de jambe à terre • Retirés • Battements fondu • Battements soutenus • Assemblés soutenus • Battements frappés degagé • Grand battements • Balancés - de coté, en avant, en arrière e en tournant <p>→ Adágio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Temps lié • Chassé • Relevés lent • Arabesques • Attitudes • Developpés • Grand rond de jambe en l’air • Foutté / Rotation • Promenades <p>→ Pirouettes</p> <ul style="list-style-type: none"> • En dehors e en dedans - single e duplo • Piqués Turns – en dedans • Emboités

	<ul style="list-style-type: none"> • Chainné • Assemblé soutenu en tournant • Preparação para grands pirouettes → Allegro • Petit sautés – em 1ª e 2ª posições • Echappés sautés para 2ª e 4ª posição • Soubressaut • Changements • Coupés • Petit sissonnes – devant e derrière - passe devant e derrière • Petit assemblés – devant e derrière • Posé temps leve • Glissade – devant e derrière - dessus e dessous • Pas de bourrés – por dégagé - por piqué - devant e derrière - dessus e dessous • Assemblé – devant e derrière - dessus e dessous - en avant e en arrière • Jetés ordinaire – devant e derrière • Temps de cuisse • Contretemps - demi • Failli • Sissonne –ouvert, fermé e changé - en avant, en arrière e de côté • Temps leve – arabesque - retire - attitude • Pas de basque • Saut de Basque • Tour en l ‘air - ½ e 1 volta (rapazes) • Grand jetés – en avant → Batterie • Echappé battu • Entrechat quatre • Entrechat trois • Changement Battu • Assemblé Battu • Brisés
Dança	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem de Dança • Individual e/ou em grupo
	<ul style="list-style-type: none"> • Releve Retire – devant, derrière, passé devant, passé derrière

<p>Pontas (Barra e Centro)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pose – 5ª posição <ul style="list-style-type: none"> - retirés - arabesque - attitude • Echappé releve en croix • Pas de bourré • Pas de bourré piqué • Pas de bourré couru • Pirouettes de 5ª posição en dehors • Chaînnés • Passo de polka
---	---

Dança Clássica – Nível IX

<p>Barra</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demi-plié – em 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª posições • Grand plié – em 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª posições • Battements tendus – de 1ª ou 5ª posições <ul style="list-style-type: none"> - en croix - en cloche - relevé - com direcções • Battements glissés – de 1ª ou 5ª posições <ul style="list-style-type: none"> - en croix - en cloche - relevé - com direcções • Battements jetés – de 1ª ou 5ª posição <ul style="list-style-type: none"> - en croix - en cloche - relevé - com direcções • Flic flac – com volta e direcções. • Battement Piqué – en croix • Rond de jambe à terre – single e duplo • Assemblés soutenus – en dehors e en dedans • Battement fondu – ½ ponta <ul style="list-style-type: none"> - duplos • Russian jetés (grand rond de jambe jeté) • Battements frappés – single e duplo e em ½ ponta • Petit battements – devant e derrière <ul style="list-style-type: none"> - serrés - battu - com ½ ponta • Rond de Jambe en l’air – pied plat e ½ ponta • Poses – de 5ª posição <ul style="list-style-type: none"> - de arabesque
---------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - attitude - à la seconde • Coupé frotté raccourci → Adágio • Developpés e Enveloppés • Grand Rond de Jambe en l'air • Fouetté e Rotation • Grand battements <ul style="list-style-type: none"> - en cloche - piqués • Port de bras – en rond <ul style="list-style-type: none"> - 4ª fondu - com dégagé - lounge • Alongamento
Centro	<ul style="list-style-type: none"> • Port de bras • Demi-plié e rises • Battements tendus • Battements glissés • Battements jetés • Rond de jambe à terre • Retirés • Battements fondu • Battements soutenus • Assemblés soutenus • Battements frappés degagé • Grand battements • Balancés - de coté, en avant, en arriére e en tournant → Adágio • Temps lié • Chassé • Relevés lent • Arabesques • Attitudes • Developpés • Grand rond de jambe en l'air • Frotté / Rotation • Promenades → Pirouettes • En dehors e en dedans - single e duplo • Piqués Turns – en dehors e en dedans • Emboités • Chainné • Assemblé soutenu en tournant

	<ul style="list-style-type: none"> • Preparação para grands pirouettes → Allegro • Petit sautés – em 1ª e 2ª posições • Echappés sautés para 2ª e 4ª posição • Soubressaut • Changements • Coupés • Petit sissonnes – devant e derrière <ul style="list-style-type: none"> - passe devant e derrière • Petit assemblés – devant e derrière • Posé temps leve • Glissade – devant e derrière <ul style="list-style-type: none"> - dessus e dessous • Pas de bourrés – por dégagé <ul style="list-style-type: none"> - por piqué - devant e derrière - dessus e dessous - en tournant • Assemblé – devant e derrière <ul style="list-style-type: none"> - dessus e dessous - en avant e en arrière • Jetés ordinaire – devant e derrière • Jetés battements • Temps de cuisse • Contretemps - demie e full • Failli • Sissonne –ouvert, fermé e changé <ul style="list-style-type: none"> - en avant, en arrière e de côté • Temps leve – arabesque <ul style="list-style-type: none"> - retire - attitude • Pas de basque • Ballonné • Ballonné composé • Balloté • Saut de Basque • Foutté sauté • Tour en l ‘air - ½ e 1 volta (rapazes) • Coupé fouetté raccourci • Grand jetés – en avant → Batterie • Echappé battu • Entrechat quatre • Entrechat trois • Changement Battu
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Assemblé Battu • Brisés
Dança	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem de Dança • Individual e/ou em grupo

Pontas (Barra e Centro)	<ul style="list-style-type: none"> • Releve Retire – devant, derrière, passé devant, passé derrière • Pose – 5ª posição <ul style="list-style-type: none"> - retirés - arabesque - attitude • Assemblé soutenu en tournant • Echappé releve en croix • Pas de bourré • Pas de bourré piqué • Pas de bourré couru • Pirouettes de 5ª posição en dehors • Chaînés • Coupé fouetté raccourci • Pas de basque en tournant • Passo de polka
------------------------------------	--

Anexo 6 – Plano de Atividades da Academia de Música de Vilar do Paraíso



Dezembro	9	Entrega das notas de articulado na secretaria
	9 a 13	Semana de Aulas Abertas
	17	Termo 1º Período
	18, 19 e 20	Reuniões de avaliação (integrado)
Janeiro	6	Início 2º Período
	A definir	Intercâmbio com Escola de Dança do Conservatório Nacional (8ºAno)
	A definir	Intercâmbio com Academia de Dança de Setúbal (9ºAno)
	18	Concurso Jovens Coreógrafos/Entrega de Diplomas Cine – Teatro Eduardo Brazão
Fevereiro	A definir	Concerto de Aniversário da AMVP
	27 e 28	Avaliações intercalares (integrado)

Rua do Gracal, 40
4405-055 Vilar do Paraíso
T 227 110 249
F 227 162 349
geral@amvp.pt
http://www.amvp.pt



CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES – DANÇA 2013 / 2014

Mês	Dia	Hora	Designação
Setembro	2	10h00	Reunião Geral de Professores
	9		Marcação de Horários Regime Articulado e Pré-escolar
	9		Marcação de Horários 1º Ciclo
	12		Início do Ano Letivo para o Regime Integrado
	16		Início do Ano Letivo para o Regime Articulado
	16		Início do Ano Letivo para o 1º Ciclo
	16		Início do Ano Letivo para o Pré-escolar
Outubro	21	21h30	Cerimónia de tomada de posse do Presidente da Câmara de Vila Nova de Gaia (Auditório de Gaia)
Novembro	1		Paraiso Solidário
	4 a 8		Avaliações intercalares (integrado)
	28	21h30	"Lago dos Cisnes" – Coliseu do Porto
	25 a 29		Semana de Avaliações

Rua do Gracal, 40
4405-055 Vilar do Paraíso
T 227 110 249
F 227 162 349
geral@amvp.pt
http://www.amvp.pt





Junho	4	Entrega das notas de articulado na secretaria
	7	Termo 3º Período – 6º, 9º, 11º e 12º
	6,9 e 11	Reuniões de avaliação – 6º e 9º ano (integrado) – sujeito a alteração
	14	Termo 3º Período – 5º, 7º, 8º e 10º
	16, 17 e 18	Reuniões de avaliação – 5º, 7º e 8º ano (integrado)
	17	Exame nacional 9º ano
	23	Exame nacional 9º ano
	27	Termo 3º Período – Pré-escolar e 1º Ciclo
	25 e 26	Montagens para o Espetáculo de Dança
	27 e 28 29 (matina)	Espetáculo de Dança
Julho	5	Espetáculo Final de Ano
	7 a 11	6º Curso de Dança de Verão
	25	Reunião Geral de Professores

Rua do Grande, 49
4495-853 Vilar do Paraíso
T 237 112 345
F 237 152 340
geral@amv.pt
http://www.amv.pt



Março	5 e 6 3 a 5 17 a 21 28 31 a 4	<p>Avaliações intercalares (integrado)</p> <p>Interrupção Carnaval</p> <p>Semana de Avaliações</p> <p>Entrega das notas de articulado na secretaria</p> <p>Semana de Aulas Abertas</p>
Abril	5 7,8, e 9 22 29	<p>Termo 2º Período</p> <p>Reuniões de avaliação (integrado)</p> <p>Início 3º Período</p> <p>Comemoração do Dia Mundial da Dança</p>
Maiο	19 21 A definir 28 a 4	<p>Exame nacional 6º ano</p> <p>Exame nacional 6º ano</p> <p>Concurso Prémio Curso Básico de Música e de Dança, instituído pela Junta de Freguesia de Vilar do Paraíso</p> <p>Semana de Avaliações + Provas Ciobais</p>

Rua do Grande, 49
4495-853 Vilar do Paraíso
T 237 112 345
F 237 152 340
geral@amv.pt
http://www.amv.pt



Ainda a confirmar:



- Saídas para espetáculos e visitas de estudo.
- Nota: Esta calendarização das atividades pode ser sujeita a alterações.

O Departamento de Dança

Rua do Cruzeiro, 49
4405-055 Vilar do Paraíso
T 227 110 349
F 227 102 349
geral@amvp.pt
<http://www.amvp.pt>



Anexo 7 – Pedido de autorização à Direção da Academia de Música de Vilar do Paraíso

Pedido de autorização do estudo à Academia de Música de Vilar do Paraíso

Vilar do Paraíso 10 de novembro de 2013

Assunto: Pedido de autorização de realização de estudo.

Ex.^a Direção da Academia de Música de Vilar do Paraíso;

Na qualidade de aluna finalista do Mestrado em Ensino de dança, da Escola Superior de Dança, venho por este meio solicitar a autorização para que, no âmbito do estágio curricular inserido no referido mestrado, possa efectuar uma pesquisa para o Relatório Final de fim de Mestrado, intitulado **“O reforço muscular e postural no trabalho de pontas para o 3º ano do Ensino Vocacional de dança na Academia de Música de Vilar do Paraíso”**, a realizar na Escola de Música de Vilar do Paraíso, sendo cumpridas as devidas regularizações éticas. Este trabalho tem como objetivo identificar as dificuldades para iniciar o trabalho de pontas, identificar os problemas, as fraquezas mais comuns que impedem a subida às Pontas e aplicar exercícios de fortalecimento especificamente ao nível postural e membros inferiores. Não existem riscos potenciais e os dados obtidos serão confidenciais e apenas utilizados neste estudo.

A explicação e procedimentos deste trabalho encontram-se anexados na carta de apresentação do estudo.

Antecipadamente grata pela atenção que sei me será dispensada, desde já me coloco à V/ inteira disposição para eventuais esclarecimentos que julguem pertinentes.

Com os melhores cumprimentos,

Carolina Araújo

Anexo 8 – Pedido de autorização aos Encarregados de Educação

Vilar do Paraíso 10 de novembro de 2013

Assunto: Informação/autorização.

Exmos Encarregados de Educação;

O meu nome é Carolina Araújo, sou professora de dança clássica e atualmente mestranda no curso de Mestrado em Ensino de dança, da Escola Superior de Dança (ESD) em Lisboa.

A ESD e a Academia de Música de Vilar do Paraíso, assim como outras escolas de dança a nível nacional, têm em curso um protocolo para realização dos estágios do referido mestrado. Nesse âmbito propus-me realizar investigação com o objetivo de promover “O reforço muscular e postural no trabalho de pontas para o 3ºano do Ensino Vocacional de dança na Academia de Música de Vilar do Paraíso”.

Este trabalho tem como objetivo identificar as dificuldades para iniciar o trabalho de pontas, sinalizar os problemas e as fragilidades mais comuns que impedem a subida às sapatilhas de pontas e prescrever/aplicar exercícios de fortalecimento especificamente ao nível postural e dos membros inferiores. Não existem riscos potenciais para as alunas, associados a este estudo, na verdade poderá mesmo ser uma mais-valia em seu benefício. **Os dados obtidos serão confidenciais e apenas utilizados neste âmbito.**

A explicação e procedimentos deste trabalho encontram-se anexados na carta de apresentação do estudo e estarei naturalmente ao dispor para todas as informações e esclarecimentos que considerem pertinentes neste âmbito.

Venho assim solicitar a autorização para participação da sua educanda neste estudo, bem como para registo fotográfico ou em vídeo.

Assegura-se desde já que serão cumpridas as devidas regularizações éticas.

Antecipadamente grata pela atenção dispensada,

Com os melhores cumprimentos,

Carolina Araújo

✂

Autorizo a participação da minha educanda,

_____ da turma _____, nº _____ a participar no estudo acima referido.

Ass. Encarregado de Educação

APRESENTAÇÃO DO ESTUDO

Investigação realizada:

Carolina Maria Pinto da Silva Araújo

TÍTULO

Análise do trabalho muscular, articular e postural, no 3ºano do Ensino Vocacional de Dança, na Academia de Música de Vilar do Paraíso

Investigadora: Carolina Maria Pinto da Silva Araújo

OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo principal identificar as dificuldades para iniciar o trabalho de pontas, como objetivos específicos, identificar os problemas, as fraquezas mais comuns que impedem a subida às Pontas e ainda aplicar exercícios de fortalecimento especificamente ao nível postural e membros inferiores.

MÉTODO

Para o instrumento de recolha de dados elaborou-se uma tabela de observação a ser preenchido pela investigadora. Será igualmente necessária a recolha de imagens em vídeo e medição de ângulos de partes dos membros inferiores, especificamente joelhos, pés (avaliação goniométrica).

ASPETOS ÉTICOS E LEGAIS

A participação neste estudo é voluntária e anónima. Os dados e as imagens obtidos serão confidenciais e utilizados, apenas, neste estudo. Os participantes podem a qualquer momento desistir de fazer parte deste estudo, não existindo, no entanto, qualquer risco potencial na participação do mesmo.

JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO

Com a realização deste estudo pretendemos obter um conhecimento específico sobre as dificuldades mais frequentes das alunas na iniciação ao trabalho de pontas, e, simultaneamente, contribuir no desenvolvimento desta área tão específica da dança clássica, que sempre suscita grandes dúvidas no momento de subir às Pontas.

Anexo 9 - Testes articulares

Avaliação nº _____


Data de avaliação _____

Antecedentes traumáticos

Quais? _____

<u>Avaliação Articular</u>				
Testes	PD		PE	
	FP	FD	FP	FD
<u>MTF (Avaliação Metatarso falângica)</u>				
<u>TORNOZELO (Articulação tibió-perónio-astragalina)</u>				
<u>Joelho</u>	Valgo	Varo	Recurvatum	
<u>Avaliação Visual</u>				
<u>Coluna vertebral</u>	Lordose Lombar			
<i>Lunge Test/ Toe to Wall Test</i>	PD		PE	

Anexo 10 – Divulgação do *Workshop*



ACADEMIA DE MÚSICA
DE VILAR DO PARAÍSO

Circular

Destinatários: Encarregados de Educação
Data: 27 de novembro 2013
Assunto: Convocatória para Workshop

A informar	A aguardar resposta	Pedido de autorização	Data limite de entrega	Outro
✓				

Caros pais e encarregados de educação,

Vimos por este meio informar que no próximo dia 14 de dezembro (sábado), realizar-se-á das 10h às 12h (aproximadamente) nas instalações da AMVP, o *Workshop Trabalho de pontas: Introdução e Cuidados*, promovido pela professora Carolina Araújo, estudante/ estagiária de Mestrado de Ensino em Dança da Escola Superior de Dança.

Este terá como objetivo sensibilizar pais e alunas das turmas A e B do 7º ano para os cuidados necessários a ter com as sapatilhas de ponta, referindo modelos certos para cada tipo de pé, bem como os cuidados a ter com os pés das alunas aquando do início do trabalho que decorrerá a partir do 2º Período.

Gratos pela colaboração e compreensão,
A direção pedagógica
(Alexandra Mendes)


Entregar o destaques até à 8888 8888 acima mencionada, a(o) _____

✂ _____

Tomei conhecimento da iniciativa, confirmando / não confirmando (riscar o que não interessa) a minha presença e a da minha educanda _____

Data: _____

Assinatura do enc. de educação : _____



Anexo 11 – Aula de Técnica de Dança Clássica

Aula realizada a 21 de fevereiro de 2014.

BARRA

PLIÉS	Realizados em 1 ^a , 2 ^a , 4 ^a e 5 ^a posições. <i>Rises</i> em todas as posições. Diferentes <i>port de bras</i> (introdução ao circular <i>port bras</i>). Equilíbrio no final.
BATTEMENTS TENDUS	Realizados em 5 ^a posição à frente, atrás, lado. Diferentes contagens e dinâmicas. Coordenação de braços com <i>pliés</i> .
BATTEMENTS GLISSÉ / JETÉ	Realizados em 5 ^a posição frente, atrás, lado. Diferentes acentos: fora / dentro. Fecho em <i>plié</i> . <i>Rises</i> para reforço de pés. <i>Battement Jetés</i> com acento fora
BATTEMENTS FONDUS	Realizado em 5 ^a posição. Coordenação de braços com pernas. <i>Posé</i> para linhas de <i>arabesque en avant</i> e <i>arrière</i> . Repetição de todo o exercício em ½ ponta.
ASSEMBLÉ SOUTENOUS E ROND JAMBE À TERRE	Realizado de 5 ^a posição. Passagem por todas as posições de forma correta e <i>en dehors</i> . Com e sem <i>fondu</i> . Coordenação de braços / pernas. <i>Rond jambe</i> em 2 tempos. <i>Rond jambe</i> em 1 tempo. Equilíbrio fora da barra.
BATTEMENTS FRAPPES E DOUBLES BATT. FRAPPES	Inicia em 5 ^a posição realizado <i>en croix</i> . Preparação específica. Diferenciação entre <i>Battement Frappé</i> e <i>Battement Frappé dégagé</i> .

	Introdução ao <i>Battement Frappé double</i> à 2 ^a .
GRAND BATTEMENT E BATTEMENT CLOCHE	Realizado de 5 ^a posição. Coordenação de <i>grand battement</i> com <i>Battement Cloche</i> . <i>Relevé e relevé passé</i> .
ADÁGIO; DEVELOPPÉS PASSES E EXERCÍCIO DE FOUETTES DE ADAGIO	<i>Developpés</i> em 2 tempos com passagem a <i>retire</i> . <i>Developpés</i> para 2 ^o <i>arabesque</i> . <i>Rises</i> . <i>Pas de bourré piqué</i> . Coordenação de braços.
RELEVÉ DEVANT DERRIERE / RELEVÉ PASSÉ E ECHAPPÉ RELEVÉ CHANGÉ (Exercício a ser retirado e a incluir na barra de pontas <i>a posteriori</i>)	Realizado de frente para a barra em 5 ^a posição. Realizado em séries com progressões desde a aula inicial. Exercício a realizar em pontas na parte final do estágio.
ECHAPPES RELEVÉS DE 4^a 4/4 (Exercício a ser retirado e a incluir na barra de pontas <i>a posteriori</i>)	Inicia em 5 ^a de lado para a barra. 4 tempos de introdução: 1-2 <i>Echappé relevé e demi-plié</i> em 4 ^a 3-4 <i>Relevé</i> em 4 ^a e fecha 5 ^a em <i>demi-plié</i> 5-6 <i>Echappé relevé</i> em 4 ^a 7-8 <i>Echappé relevé changé</i> em 2 ^a 1-8 % com o outro pé à frente. Posteriormente, tudo no reverso.

CENTRO

PORT BRAS	EXERCÍCIO AINDA NÃO IMPLEMENTADO
ADÁGIO	EXERCÍCIO AINDA NÃO IMPLEMENTADO
PIROUETTES EN DEHORS DE 5ª E 4ª POSIÇÃO	Exercício realizado <i>en face e croisé</i> . Piruetas simples <i>en dehors</i> com preparação de 5ª e de 4ª posição. Mais tarde tornaremos as de 4ª posição em <i>pirouettes</i> duplas.
PIROUETTES EN DEDANS CONJUGANDO BALANCÉS E DESLOCAÇÃO.	Iniciam em 5ª posição, preparam de 4ª sem ação de <i>foueté</i> . Conjugam o final com <i>balances, pas de bourré, posé de coté e detourné</i> .
PETIT ALLEGRO - 1	Inicia em 5ª <i>croisé</i> drta na frente. 3 <i>soubressauts croisé</i> . <i>changement croisé</i> . <i>échappé sauté fermé</i> 4ª <i>croisé</i> . <i>échappé sauté</i> à 2ª <i>en face</i> . <i>échappé sauté fermé</i> de 4ª esq. na frente.
PETIT ALLEGRO - 2	Exercício com treino de vocabulário. <i>Glissade, jeté, assemblé</i> mais tarde a juntar <i>échappé battu fermé</i> .
GRAND ALLEGRO	AINDA NÃO IMPLEMENTADO

BARRA DE PONTAS

<p>RISES EM 1ª E 2ª POSIÇÃO</p>	<p>Inicia em 1ª posição frente para a barra.</p> <p>1-3 <i>Rise</i> em 1ª</p> <p>4- desce em extensão de pernas</p> <p>5-12 % mais 2 vezes</p> <p>13-14 <i>degagé</i> à 2ª</p> <p>15-16 apoia na 2ª</p> <p>1-16 % tudo em 2ª posição</p> <p>1-32 % tudo para o outro lado.</p> <p>% Repete tudo.</p>
<p>RELEVES EM 5ª</p>	<p>Inicia de frente para a barra em 5ª posição drt na frente.</p> <p>1-3 3 <i>relevés</i> em 5ª</p> <p>4e <i>échappé relevé changé</i> à 2ª</p> <p>5-8 % tudo com a outra perna</p> <p>1-8 % tudo.</p>
<p>ECHAPPÉS RELEVÉS COM RETIRÉS</p>	<p>Inicia de frente para a barra em 5ª posição, direita na frente.</p> <p>1 -16 8 <i>échappés relevés changés</i></p> <p>1 –2 <i>relevé</i> em 5ª</p> <p>3-4 <i>retiré devant</i></p> <p>5-6-<i>retiré derrière</i></p> <p>7-8 <i>retiré passé derrière</i></p> <p>1-24 % tudo para o outro lado.</p> <p>% Repete tudo.</p>
<p>PAS DE BOURRÉ PIQUÉS</p>	<p>Frente à barra em 5ª posição, pé direito na frente.</p> <p>a – <i>fondu</i> na perna drta, pé esquerdo <i>cou de pied derrière</i></p> <p>1e a- <i>petit pas de bourré piqué dessous</i>, termina em <i>fondu</i></p> <p>2e a - % outro lado</p> <p>3e a – <i>pas de bourré piqué dessous</i> termina em <i>plié</i></p> <p>4 <i>relevé</i></p> <p>5 -8 % tudo para o outro lado.</p>

	% Repete tudo.
<i>COUPÉS FOUETTES RACCOURCIS</i>	AINDA A IMPLEMENTAR

CENTRO EM PONTAS

<i>RELEVÉS EM 5ª</i>	<p>Inicia de frente para a barra em 5ª posição drt na frente.</p> <p>1-3 3 <i>relevés</i> em 5ª</p> <p>4e <i>échappé relevé changé</i> à 2ª</p> <p>5-8 % tudo com a outra perna</p> <p>1-8 % repete tudo.</p>
<i>ECHAPPÉS RELEVÉS</i>	<p>Inicia em 5ª posição pé drt na frente.</p> <p>1 -8 4 <i>échappés relevés changés</i></p> <p>1 -2 <i>relevé</i> em 5ª</p> <p>3-4 <i>courus sur place</i> troca a perna</p> <p>5-7 3 passos para a frente</p> <p>8 fecha a 5ª em <i>plié</i></p> <p>1-16 % tudo com a outra perna.</p> <p>1-32 % repete tudo.</p>
<i>COURUS DE CÔTÉ NA DIAGONAL</i>	<p><i>Courus</i> individual ou a pares, <i>de côté</i>.</p> <p><i>Croisé</i> drta na frente.</p> <p>a – <i>fondu</i>, pé esquerdo <i>cou de pied derrière</i></p> <p>1-4e – <i>courus de côté en diagonal</i></p> <p>a – <i>fondu</i> perna da frente</p> <p>5-8 a - % <i>courus sur place</i></p> <p>a1 -16 % tudo.</p> <p>% repete tudo até ao final da diagonal.</p> <p>% repete tudo na outra diagonal e inclui <i>réverence</i>.</p>