



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**Noções básicas para um correto trabalho de pontas
com alunos do Intermédio 3 da Academia de Dança
Contemporânea de Setúbal**

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

Ana Filipa Rodrigues Antunes

Orientação: Doutora Vera Maria Guimarães de Vasconcelos Amorim e
Rodrigues de Almeida

Setembro de 2014



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

**Noções básicas para um correto trabalho de pontas
com alunos do Intermédio 3 da Academia de Dança
Contemporânea de Setúbal**

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

Ana Filipa Rodrigues Antunes

Orientação: Doutora Vera Maria Guimarães de Vasconcelos Amorim e
Rodrigues de Almeida

Setembro de 2014

“Se encontrares um caminho sem obstáculos, ele provavelmente não te leva a lado nenhum”

(Frank Clark)

AGRADECIMENTOS

A todos os que acreditaram em mim, que me apoiaram incondicionalmente e que me deram força para terminar este conturbado caminho, aqui deixo um sincero agradecimento, do fundo do meu coração.

RESUMO

Este documento foi elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, sendo um relatório do estágio desenvolvido na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal.

O estudo realizou-se na área da Técnica de Dança Clássica, tendo como principal objetivo desenvolver no aluno capacidades para a execução de um correto trabalho em pontas. A amostra foi constituída por alunos do Intermédio 3, e de alguns alunos do Avançado 1 que frequentavam o Curso Secundário de Dança em Regime Intensivo.

Trata-se de uma investigação-ação na qual estiveram presentes: análises documentais, onde nos foi permitido realizar uma revisão da literatura específica sobre a temática de trabalho de pontas, processo fundamental no enquadramento teórico, e onde podemos compreender as determinantes inerentes ao assunto em estudo; questionários, com propósito orientador do processo ensino-aprendizagem; tabelas de observação sistemática, para melhor avaliar os alunos qualitativamente de forma a permitir adequar com êxito a abordagem técnica específica; diário de bordo, como forma de acompanhamento de estudo e respetiva reflexão, incitando ao desenvolvimento de uma ajustada prática pedagógica; planificação de aulas, permitindo a concretização de uma estratégia a aplicar durante a lecionação efetiva de aulas.

Após análise e reflexão do estudo, foi possível concluir que o enriquecimento ao nível das competências teóricas e práticas é de extrema importância na aplicação de um trabalho consciente na área da dança clássica, mais precisamente aquando a aplicação da técnica de pontas.

Palavras - chave: Dança; Técnica de Pontas; Sapatilhas de Pontas

ABSTRACT

This document was prepared as a report of an internship carried out at the Academia de Dança Contemporânea de Setúbal within the scope of the Master's degree in Dance Education.

The study took place in the field of Classical Dance Technique and the main aim was to develop student's capabilities in correctly performing pointe work. The sample consisted of students from the Intermediate 3 group and some of the Advanced 1 students who were attending the Secondary Dance Course in an Intensive Regime.

It is a research-action in which there was: documentary analysis, where we were allowed to conduct a review of the literature on the subject of pointe work, fundamental process in the theoretical framework, and where we can understand the inherent determinants of the subject being studied; questionnaires, with the guiding purpose of the teaching-learning process; systematic observation tables to better assess the students qualitatively in order to enable successful adaptation of the specific technical approach; logbook, as a way of following the study and respective reflection, urging the development of a set pedagogical practice; lesson planning, allowing the implementation of a strategy to apply during the actual teaching of classes.

Upon review and reflection of the study it was concluded that the enrichment level of theoretical and practical skills is of utmost importance in employing cognizant work in the field of classical dance, more precisely in the adhibition of pointe technique.

Keywords: Dance; Pointe Technique; Pointe Shoes

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	p. 2
RESUMO	p. 3
ABSTRACT	p. 4
ÍNDICE	p. 5
ÍNDICE DE FIGURAS	p. 7
ÍNDICE DE GRÁFICOS	p. 8
ÍNDICE DE QUADROS	p. 9
LISTA DE ABREVIATURAS	p. 9
INTRODUÇÃO E ESTRUTURA	p. 10
1. CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO EM QUE SE INSERE A ESCOLA COOPERANTE	p. 13
2. IDENTIFICAÇÃO DOS OBJETIVOS DE ESTÁGIO	p. 18
3. CONTEXTUALIZAÇÃO	p. 20
3.1. Breve apontamento histórico	p. 20
3.2. Estruturas ósseas e musculares que envolvem o trabalho de pontas	p. 22
3.3. Postura, alinhamento e <i>en dehors</i>	p. 25
3.4. A morfologia da sapatilha de pontas	p. 28
3.5. A sapatilha de pontas e os diferentes tipos de pés	p. 30
3.6. Idade indicada para iniciar o trabalho de técnica de pontas	p. 35
3.7. Cuidados pessoais fundamentais a ter para uma boa prática de pontas	p. 36
3.8. A preparação da sapatilha de pontas	p. 37
3.9. A prática de pontas no sexo masculino	p. 38

4. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO	p. 40
4.1. A investigação-ação	p. 41
4.1.1. Instrumentos de recolha de dados	p. 42
4.2. Descrição da amostra e apresentação e análise dos dados	p. 45
5. O ESTÁGIO	p. 56
5.1. Escolha do tema	p. 56
5.2. Pertinência da aplicação do estudo	p. 56
5.3. Programação de atividades	p. 56
5.4. Estratégia pedagógica	p. 57
5.5. Caracterização da turma de estágio	p. 57
5.6. Plano de trabalho	p. 58
5.7. Desenvolvimento da intervenção pedagógica	p. 60
6. REFLEXÃO CRÍTICA E CONCLUSÕES	p. 63
6.1. Relação com a escola cooperante	p. 63
6.2. Reflexão sobre o trabalho desenvolvido	p. 64
6.3. Considerações finais	p. 66
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	p. 68
ANEXOS	p. 72

ÍNDICE DE FIGURAS

Fig. 1. Figura representativa da posição correta do pé em pontas	p. 23
Fig. 2. Figura representativa da estrutura óssea do pé do bailarino em pontas	p. 25
Fig. 3. Figura representativa da postura correta da bailarina em pontas .	p. 26
Fig. 4. Representação esquemática das partes constituintes da sapatilha de ponta	p. 28
Fig. 5. Representação esquemática dos materiais constituintes da sapatilha de ponta	p. 29
Fig. 6. Figura representativa dos diferentes tipos de pé	p. 31
Fig. 7. Figura representativa dos diferentes tipos de elasticidade dos pés	p. 33

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Dados pessoais dos alunos - Género	p. 46
Gráfico 2: Dados pessoais dos alunos - Idade	p. 47
Gráfico 3: Dados pessoais dos alunos - Nível de escolaridade	p. 47
Gráfico 4: Total de anos de prática em dança	p. 48
Gráfico 5: Número de anos a frequentar na ADCS	p. 49
Gráfico 6: Prática em dança antes do ingresso na ADCS	p. 49
Gráfico 7: Estilo de dança praticado antes do ingresso na ADCS	p. 50
Gráfico 8: Frequência em dança anterior ao ingresso na ADCS	p. 51
Gráfico 9: Total de horas semanais praticadas em dança antes do ingresso na ADCS	p. 51
Gráfico 10: Total de alunos que praticam técnica de pontas	p. 52
Gráfico 11: Idade em que os alunos iniciaram técnica de pontas	p. 52
Gráfico 12: Total de alunos que iniciaram a técnica de pontas na ADCS	p. 53
Gráfico 13: Nível de escolaridade aquando da iniciação da técnica de pontas na ADCS	p. 53
Gráfico 14: Constatação de dificuldades no trabalho de pontas	p. 54
Gráfico 15: importância do ensino de técnica de pontas na ADCS, sendo uma escola de vertente contemporânea	p. 55

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Plano de Estudos do Curso Básico de Dança	p. 14
Quadro 2: Plano de Estudos do Curso Secundário de Dança	p. 14
Quadro 3: Caracterização da dureza/rigidez da sapatilha de ponta em função dos tipos de pé	p. 34
Quadro 4: Caracterização da turma de estágio	p. 58
Quadro 5: Calendarização a nível da aplicação do estágio na ADCS	p. 59

LISTA DE ABREVIATURAS

ADCS - Academia de dança Contemporânea de Setúbal

EDCN - Escola de Dança do Conservatório Nacional

ESD - Escola Superior de Dança

IADMS - International Association for Dance Medicine & Science

RI - Regime Intensivo

TDC - Técnica de Dança Clássica

INTRODUÇÃO E ESTRUTURA

Dançar em pontas, é o sonho da maioria das alunas de Dança Clássica! Contudo, o trabalho de pontas é mais difícil e perigoso do que as bailarinas deixam transparecer em palco quando se apresentam envolvidas por todo um ambiente etéreo, desempenhando movimentos graciosos e aparentemente naturais. Inerente à aprendizagem do mesmo, existe uma série de problemáticas, com as quais as alunas se deparam diariamente durante o seu processo de aprendizagem que incluem: a falta de força, a falta de equilíbrio, a estrutura dos pés ou pernas que dependendo da sua morfologia poderão apresentar problemas e necessidades específicas e até mesmo a fragilidade técnica numa perspetiva mais alargada.

Muitos de nós já ouvimos falar de várias situações com graves consequências derivadas do trabalho de pontas, de alguns bailarinos que tiveram que abandonar as suas carreiras devido à dor e a deformações causadas pelo trabalho de pontas. Felizmente este aspeto não é regra, e torna-se uma realidade cada vez mais distante, graças ao cruzamento cada vez mais presente entre a arte da dança, a ciência e a medicina. Presentemente sabe-se muito mais sobre quais os músculos que devem ser mais fortes, e qual o treino que deve ser aplicado para adquirir um bom reforço muscular para que a progressão em pontas seja aplicada da forma o mais correta possível. A idade deixou de ser uma condicionante, tornando-se condição a combinação entre maturidade física e técnica, pois. Além disso, já existem diversas sapatilhas com variados formatos, atendendo às necessidades inerentes às diferentes especificidades de cada bailarino.

Em suma, como professora de dança, motiva-me bastante o “superar dificuldades” e a sensação de “missão cumprida”, e sendo este um tipo de trabalho complexo que exige rigor e conhecimento científico, norteou a minha escolha.

O presente documento foi elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança (2ª edição), do Instituto Politécnico de Lisboa, para a Unidade Curricular de Estágio.

De acordo com a rede de escolas cooperantes estabelecida pela Escola Superior de Dança, a nossa escolha recai sobre a Academia de Dança Contemporânea de Setúbal. Esta opção foi feita por se tratar de uma escola de ensino artístico especializado de renome, na qual foram formados excelentes bailarinos e por haver uma maior facilidade em obter uma amostra de alunos que se enquadram no estudo que pretendemos aplicar durante o estágio.

Em função da temática escolhida, e de acordo com os programas da Escola Cooperante, o relatório que se segue destinou-se ao nível de ensino Intermédio III, correspondente ao ciclo de estudos do 3º ciclo.

Não obstante ao facto, não só histórico como também da aprendizagem e execução, do trabalho de pontas ser habitualmente direccionado ao público feminino, não significa que não possa ser praticado por elementos do sexo masculino. Esta possível ocorrência justifica a necessidade de fazer referência ao “bailarino” ou “aluno”, durante o desenvolvimento do presente relatório.

Em relação à estrutura deste relatório, pode considerar-se que está organizado em seis partes. Inicia-se com uma breve caracterização do contexto na qual se insere a escola cooperante, em seguida identificam-se os objetivos que se desenvolveram no estágio curricular. Segue-se uma contextualização onde se apresenta uma breve exposição histórica de enquadramento da sapatilha de pontas no âmbito da dança clássica e da história do ballet, seguindo-se a descrição parcial das estruturas óssea e musculares que envolvem o trabalho de pontas, postura, alinhamento e *en dehors*¹. Considerou-se pertinente uma abordagem morfológica da sapatilha de pontas, bem como a idade indicada para iniciar o seu trabalho, os cuidados fundamentais a ter para

¹ *en dehors* - rotação externa da articulação coxo-fémural, ou da anca, aspeto fundamental da técnica de dança clássica.

uma boa prática, a preparação da sapatilha de pontas e, finalmente, a prática de pontas no sexo masculino. As quarta e quinta partes referem, nomeadamente, a metodologia que se aplicou, e o relato da realização do estágio, bem como os aspetos relevantes decorrentes do mesmo. Por último, a sexta parte, respeita a conclusões onde se apresenta uma reflexão crítica final sobre a relação com a escola cooperante, o trabalho desenvolvido e algumas considerações, que se relacionam com o que foi possível concluir e observar ao longo da realização do estágio.

1. CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO EM QUE SE INSERE A ESCOLA COOPERANTE

Tal como consta no ponto 1 do artigo 12º do Regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, o estágio “constitui um processo de formação que visa o desenvolvimento de competências dos estudantes em contexto de trabalho e prática de observação, ensino supervisionado e participação nas atividades de uma instituição de Ensino Vocacional Artístico (...)”

Em regime articulado com escolas de ensino público, a ADCS é uma escola de ensino vocacional de Dança que está inserida na rede de escolas cooperantes estabelecida pela ESD. Devo mencionar que, no ensino em regime articulado, “os alunos frequentam as disciplinas da componente de ensino artístico especializado numa escola de ensino artístico especializado e as restantes componentes numa escola de ensino regular” (Agencia Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, IP, s.d.)

De acordo com o que está publicado no site da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (s.d.), esta foi fundada em 1982 por António Rodrigues² e Maria Bessa³ e desde 1986 que é oficialmente reconhecida pelo Ministério da Educação. Desenvolve classes desde a Iniciação ao Movimento (dos 3 aos 9 anos), onde “tem como principais objectivos a educação pelo movimento e a formação de bailarinos” (Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, 2013) nos Cursos Básico e Secundário de Dança, cujo plano de estudos⁴, relato à formação vocacional apresentamos em seguida, nos quadros 1 e 2.

² Ver fundadores em Anexo 10

³ Ver fundadores em Anexo 10

⁴ Ver anexo 1.

Quadro 1: Plano de Estudos do Curso Básico de Dança

Curso Básico de Dança - Grau Elementar (2º Ciclo do Ensino Básico: Formação Vocacional)	
Elementar 1 (5º ano)	Técnica de Dança Clássica
	Técnica de Dança Moderna
Elementar 2 (6º ano)	Música
	Expressão Criativa: Alinhamento Estrutural/Improvisação
Curso Básico de Dança - Grau Intermédio (3º Ciclo do Ensino Básico: Formação Vocacional)	
Intermédio 1 (7º ano)	Técnica de Dança Clássica
	Técnica de Dança Moderna
	Repertório de Dança Clássica
Intermédio 2 (8º ano)	Repertório de Dança Moderna
	Música
Intermédio 3 (9º ano)	Práticas complementares de espetáculo: Danças de Carácter
	Oferta de Escola: Alinhamento Estrutural/Improvisação

Quadro 2: Plano de Estudos do Curso Secundário de Dança

Curso Secundário de Dança	
Avançado 1 (10º ano)	Formação Específica:
	História de Arte
	Filosofia do Movimento (disciplina bienal)
	Notação do Movimento
Avançado 2 (11º ano)	Formação Técnica - Artística:
	Técnica de Dança Clássica
	Técnica de Dança Moderna
	Repertório de Dança Clássica
	Repertório de Dança Moderna
	Variações do Repertório da Dança Clássica
	Variações do Repertório da Dança Moderna
	Danças de Carácter
	Tai Chi (disciplina Bienal)
	Oficina Coreográfica: Alinhamento Estrutural/ Composição
Expressão Dramática	

8º ano		Make Up
	Formação	Técnica de Dança Clássica
	Técnica -	Técnica de Dança Moderna
	Artística:	Variações do Repertório da Dança Clássica
		Variações do Repertório da Dança Moderna
	Oficina	Projecto Coreográfico
	Coreográfica:	Audição Musical
		Luzes e Noções de Produção
		Figurinos para Dança

Para complementar a formação oferecida e proporcionar uma ligação/transição para a atividade profissional artística, a ADCS possui uma estrutura semelhante a uma companhia de dança profissional, intitulada como “Pequena Companhia/Little Company”⁵, onde os alunos têm a oportunidade de integrar alguns espetáculos durante o ano letivo, criados por coreógrafos profissionais.

Funciona como órgão aglutinador, motivador, para toda a escola, pólo de atracção gerador de empenho mútuo. A finalidade desta companhia de estudantes vai ainda mais longe: divulgar as Artes de Palco em geral e do bailado, em particular, tanto em Portugal como no estrangeiro.

(Programa ADCS, 2007, p.19)

No ano letivo em que se desenvolve o presente estágio, 2013/2014, as aulas de Iniciação ao Movimento são frequentadas por 37 alunos, e as aulas dos Cursos Básico e Secundário são frequentadas por 26 e 20 alunos, respetivamente, perfazendo um universo de 83 alunos.

⁵ Ver anexo 11

No que concerne a recursos físicos, a ADCS conta com 1 receção, 1 secretaria, 1 sala de direção, 2 salas de professores, 1 vestiário para raparigas, 1 vestiário para rapazes, 1 balneário para raparigas, 1 balneário para rapazes, 1 WC para pessoal docente e não docente e, 3 estúdios de dança.

Relativamente aos recursos humanos⁶, e no presente ano letivo, a ADCS, nas suas diferentes funções era constituída por:

- 3 elementos na Direção Pedagógica e Colegial;
- 1 chefe administrativo;
- 1 elemento na contabilidade;
- 1 elemento no apoio jurídico;
- 2 auxiliares de educação;
- 1 elemento encarregue da limpeza, proveniente de uma empresa da especialidade.
- 1 acompanhador musical;
- 1 osteopata;
- 16 docentes, sistematizados da seguinte forma:
 - Técnica de Dança Clássica - 5 professores
 - Variações do Repertório da Dança Clássica - 2 professores
 - Repertório de Dança Clássica - 1 professor
 - Técnica de Dança Moderna - 3 professores
 - Variações do Repertório da Dança Moderna - 1 professor
 - Repertório da Dança Moderna - 2 professores

⁶ Ficha técnica da ADCS em anexo 2.

- o Alinhamento Estrutural/Improvisação - 1
- o Filosofia do Movimento - 1 professor
- o História de Arte - 1 professor
- o Música - 1 professor
- o Notação de Movimento - 1 professor
- o Danças de Carácter - 1 professor
- o Alinhamento Estrutural/Composição - 1 professor
- o Expressão Dramática - 1 professor
- o Make-Up - 1 professor
- o Iniciação ao Movimento - 1 professor

2. IDENTIFICAÇÃO DOS OBJETIVOS DE ESTÁGIO

Segundo Batalha (2004, p.103) “(...) os objetivos contemplam metas e são formulações que devem permitir explicitar o que se pretende atingir com o processo educativo.” A autora refere ainda que a “definição dos objetivos, pretende garantir não só a coerência e a continuidade entre as intenções do ensino e a condução da intervenção pedagógica, como também permite o controlo eficaz dos seus efeitos.” (Op.cit., 2004, p.104)

No ensino/treino⁷ em dança, a correta, e objetiva, aplicação de conteúdos técnicos específicos, bem como a correta aquisição dos mesmos, pode ditar a longevidade na carreira do aluno, futuro bailarino. Citando Xarez (2012, p.11) “(...) adotar as boas práticas e compreender que é no próprio treino que reside a questão que pode fazer perdurar no tempo uma carreira profissional de difícil acesso e de difícil manutenção.” Assim sendo, em concordância com o autor, e como objetivo geral para desenvolver neste estágio, foi proposto:

- Desenvolver no aluno capacidades para a execução de um correto trabalho em pontas.

Para concretizar o proposto acima, foi necessário desenvolver junto dos alunos uma série de especificidades através da concretização de objetivos específicos, que são caracterizados por Batalha (2004, p.104) por “particularidades que permitem alcançar e dominar o objetivo geral, ao nível da natureza das capacidades a desenvolver”, que passo a descrever em seguida:

- Compreender a realidade em que se enquadram os alunos;
- Consciencializar o corpo, do ponto de vista físico e psicológico;

⁷ “A partir de uma fasquia que podemos situar entre as quatro e as seis horas semanais, convenientemente distribuídas pelos dias da semana, estamos perante uma prática que pode ser classificada como treino e os seus praticantes podem e devem usufruir dos conhecimentos produzidos nesta área de estudo designada treino em Dança” (Xarez, 2012, p. 10)

- Estimular à aprendizagem coletiva através de exercícios específicos para a prática do trabalho de pontas;
- Desenvolver a capacidade de um maior e melhor conhecimento do corpo, adquirindo uma melhor e mais correta postura corporal, rotação externa, elasticidade, tonicidade, equilíbrio e musicalidade, bem como o desenvolvimento da coordenação e da própria técnica.

Durante o estágio procurou-se que estes objetivos fossem atingidos, tendo em conta o perfil da turma e a aquisição dos conteúdos programáticos, sendo que o mesmo será direcionado para o trabalho de pontas.

3. CONTEXTUALIZAÇÃO

3.1. Breve apontamento histórico

O ato de dançar em pontas data desde o romantismo, por volta dos anos 30 do séc. XIX., numa época em que o ballet sofreu uma grande evolução, devido ao cruzamento de tradições e estilos provindos de diferentes países da Europa.

Por esta altura “o peso da tradição na dança transferira-se de Paris para Milão” (Homans, 2012, p.170), assumindo um estilo extremamente acrobático e sensacional. Eram criados efeitos através de cenários, luzes e fumo que se propunham a iludir o espectador tornando mais propícia a entrada no mundo da fantasia. Segundo alguns autores, também existiam cabos com a função de elevar as bailarinas para criar a sensação de ser etéreo.

Surge então a dança em pontas. “Numa proeza espectacular, atribuída a Amalia Brugnoli, as bailarinas elevavam-se sobre a ponta dos pés e ficam empoleiradas nessa posição para que todos as vissem” (op.cit., 2012, p.170) Esta habilidade, considerada por muitos como sendo uma “acrobacia grosseira”, acabou por ser refinada por Marie Taglioni que fez história como sendo a primeira bailarina a dançar um espetáculo, *La Sylphide*⁸, inteiro em pontas.

Marie Taglioni, nasceu numa família com grande histórico no bailado. Filippo Taglioni, seu pai e mestre de ballet, teve grande responsabilidade na habilidade conseguida pela bailarina depois de se aperceber das suas limitações físicas e técnicas. Homans (2012, p.171) descreve que Filippo Taglioni treinava a sua filha todos os dias, num estrado construído em sua casa, e “no decorrer do seu trabalho (...) forçou o seu estilo de dança em dois sentidos aparentemente opostos: simplicidade e virtuosismo”.

As sapatilhas nesta altura utilizadas por Marie Taglioni, tal como relata Homans (2012, p.173) não eram “muito diferentes dos sapatos de rua de mulher que

⁸ *La Sylphide*, foi um dos pioneiros *ballets* considerado verdadeiramente romântico, foi coreografado por Filippo Taglioni, pai de Maria Taglioni, tendo sido estreado na Ópera de Paris em 1832.

estavam na moda nessa época.” De biqueira arredondada e solas de couro, eram feitos de cetim macio, com fitas que se atavam à volta do tornozelo e que se prendiam no peito do pé, e tinham que estar muito apertadas para que fosse possível suportar o peso do corpo. Eram muito diferentes das sapatilhas de pontas que se conhecem atualmente, duras, retangulares, reforçadas e com grande suporte para o pé, que surgiram através da evolução da técnica da dança clássica.

Minden (1998, p.4), refere que os passos em pontas, inicialmente, eram apenas compostos por *piqués*⁹ e *pirouettes*¹⁰ simples. A técnica da altura não exigia que as bailarinas se equilibrassem em pontas durante muito tempo, o que também se tornava um pouco impossível devido ao suporte precário que as sapatilhas da altura lhes ofereciam.

O aumento da exigência por parte dos coreógrafos, ao longo dos tempos, fez com que também houvesse uma maior exigência da parte das sapatilhas, obrigando ao seu reforço e gerando a evolução da mesma. Os bailarinos e coreógrafos tentavam superar-se constantemente.

Tempos mais tarde, no final do séc. XIX, na Rússia, e para acompanhar os requisitos técnicos inerentes à evolução da dança clássica, as bailarinas pediram aos sapateiros para criarem sapatilhas mais duras, inspiradas nas pontas italianas, já mais fortes que as utilizadas por Maria Taglioni. Para interpretar bailados como *A Bela Adormecida* (em 1890) e *O Lago dos Cisnes* (em 1895), de Marius Petipa, de nacionalidade francesa, professor e coreógrafo em São Petersburgo, as sapatilhas de pontas tiveram de sofrer muitas alterações. Petipa foi o primeiro coreógrafo a deixar de tratar as pontas como simples elemento cénico e passou a valoriza-las como equipamento essencial às bailarinas. (Minden, 1998)

Ao longo dos tempos, as bailarinas foram adaptando as sapatilhas de pontas às suas necessidades. “Marie Taglioni reforçou as laterais dos seus sapatos; Pierina

⁹ *piqués* - nome técnico que define o movimento que parte do *demi-plié* (movimento de flexão de pernas) para uma posição qualquer realizada em meia ponta numa só perna, que se mantém esticada.

¹⁰ *pirouettes* - nome técnico que define a rotação do corpo numa só perna, em ponta ou em meia ponta, sobre o seu próprio eixo.

Legnani¹¹ tornou a caixa da ponta mais forte; Anna Pavlova¹², adicionou e reforçou a sola/espinha, além de alargar a caixa, o que dava uma base de sustentação maior, facilitando o equilíbrio.” (Rufino, 2011, p. 28)

Com a chegada do séc. XX, a bailarina tornou-se cada vez mais versátil e capaz de executar múltiplas manobras em pontas. A confecção das sapatilhas de pontas manteve-se centrada nos sapateiros, e pequenos fabricantes, experientes e aptos a adaptar a sapatilha à bailarina que a calçava. (Rufino, 2011)

Atualmente, e apesar das pontas serem feitas por máquinas, os materiais utilizados na sua confecção, o cetim, o couro, colas, papel e cartão, perduram desde o período romântico.

3.2. Estruturas ósseas e musculares que envolvem o trabalho de pontas

Tal como afirma Jerónimo (2008, p.23), “a dança é uma forma de arte, na qual o material de trabalho é o corpo”. Este apresenta-se como sendo uma unidade muito complexa, constituído por diversas estruturas ósseas e musculares.

O trabalho em pontas é feito sobre o pé, meio sobre o qual o ser humano contacta com o solo. É também através deste membro que o bailarino, ou estudante de dança, permanece durante a maior parte do tempo, e neste caso específico a ser tratado, em ponta na sua flexão plantar máxima. Rufino descreve que “é importante que o alinhamento em ponta se mantenha até aos pés, atravessando longitudinalmente o pé pelo segundo dedo até ao chão”, tal como se observa abaixo na figura 1.

¹¹ Pierina Legnani (1863 - 1923), bailarina que fez grande parte da sua carreira em Sampetersburgo. Foi a rainha dos cisnes no *Lago dos Cisnes*, coreografado por Marius Petipa, que foi estreado em 1895.

¹² Anna Pavlova (1881 - 1931), foi bailarina na chamada geração dos Ballet Russes de Serguei Diaghilev. O seu solo mais famoso foi *A Morte do Cisne*, coreografado Fokine, com música de Saint-Saens.

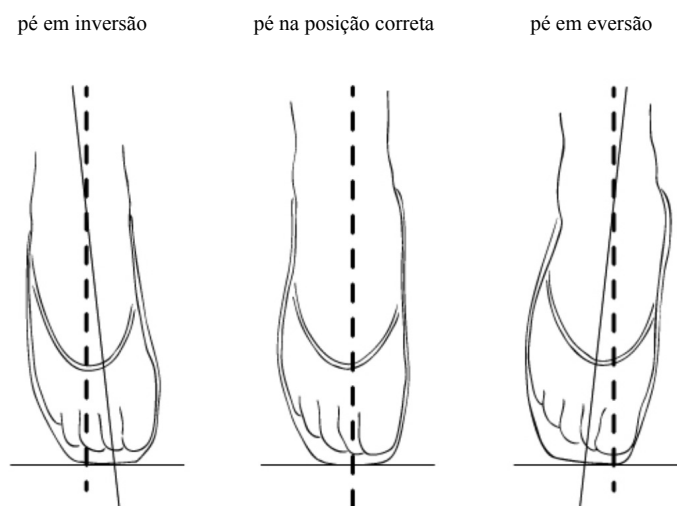


Fig. 1. Figura representativa da posição correta do pé em pontas. (Rufino, 2011, p.71)

Jerónimo (2008, p.37) aponta ainda que “para manter o alinhamento e equilíbrio é necessário tónus muscular, o qual é alcançado pela acção conjunta dos glúteos, adutores, isquiotibiais e quadricípites.” (op.cit., 2008, p.37)

Os requisitos para que a bailarina se equilibre em pontas não passam apenas pela acção dos músculos, mas também pela consciência do movimento e resistência muscular. A subida e descida das pontas dos pés deve ser feita em três fases diferentes: planar, meia ponta, ponta, (...). A propriocepção do movimento do pé passa por sentir as linhas de forças ósseas e musculares e equilibrá-las. (Rufino, 2011, p.62)

A habilidade e técnica para uma correta execução do trabalho de pontas não dependem apenas da força dos pés. A força e estabilidade dos joelhos, ancas e coluna

vertebral são também pré-requisitos necessários. Deve haver um controlo adequado nas articulações coxo-femorais e um alinhamento pélvico adequado.

Devido à anatomia e mecânica do pé, e também às restrições causadas pela sapatilha de ponta, a progressão da meia ponta para a ponta é feita através do uso dos músculos flexores do pé, bem como dos tricípites. Segundo Howse & McCormack (2009), a passagem feita por três quartos de ponta até à ponta não é um movimento funcional, e exige uma força excessiva para o concretizar, recrutando assim fortes músculos que envolvem as pernas, os tornozelos e os pés.

A flexibilidade dos pés e tornozelos, a estabilidade e equilíbrio são fatores essenciais para manter a posição em ponta. A colocação do peso do corpo numa base reduzida (plataforma) requer um bom controlo e precisão que, poderá ser mais ou menos fácil de adquirir, em função das características anatómicas e funcionais do pé. (op.cit., 2009)

Tal como foi anteriormente referido, os pés são constituídos por diversos ossos que são unidos por pequenos ligamentos, que diferem na sua elasticidade de pessoa para pessoa. Se os ligamentos são muito duros e unem os ossos com muita força, estamos perante um pé duro. Torna-se um pouco mais difícil colocar o pé em ponta, mas por outro lado, o corpo torna-se mais estável. (Howell, 2010) De outra forma, um pé hiperflexível, com ligamentos muito elásticos, pode ser um pé pouco estável e tornar o corpo mecanicamente fraco e instável, mais propício a lesões. A posição correta pode, no entanto, ser adquirida através exercícios de força e propriocepção¹³.

The hypermobile foot and ankle are regarded as aesthetically more pleasing, but it is a more difficult foot to teach. The less attractive foot with a passable range of movement can be easier to strengthen and if used well enhances the

¹³ A palavra propriocepção é oriunda do latim *proprius*, o que significa próprio ou auto, receptor, ou seja, algo que recebe. Propriocepção é a capacidade do corpo para detectar a sua posição no espaço como um todo, ou por partes, através do sistema nervoso central, sem utilizar especificamente a visão. (Howse & McCormack, 2009)

technique. However, a stiff foot and ankle that cannot achieve the line of balance, lacks the range to allow a position of equilibrium en pointe and may predispose to injury. (Howse & McCormack, 2009, p.65)

De forma a clarificar onde se localizam as estruturas ósseas do pé, que envolvem o trabalho de pontas, na figura 2 apresento uma imagem com a sua representação.

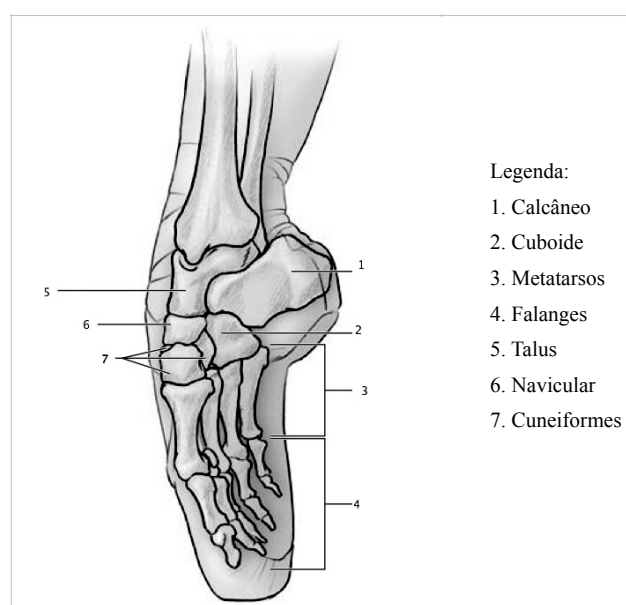


Fig. 2. Representação da estrutura óssea do pé bailarino em pontas. (figura adaptada de Haas, 2010)

3.3. Postura, alinhamento e *en dehors*

O trabalho de pontas não passa apenas pelo trabalho e ação muscular e articular. A postura corporal deve ser o mais correta possível, sendo que “a perfeição de execução depende do bom alinhamento das várias partes que o constituem, nomeadamente o eixo longitudinal dos pés, joelhos, pélvis, coluna e cabeça.” (Rufino, 2011, p. 62) Para manter, quer posições estáticas, quer ações motoras, deve haver um

alinhamento correto dos segmentos, isto é, uma boa postura corporal de acordo com o que podemos observar na figura 3.

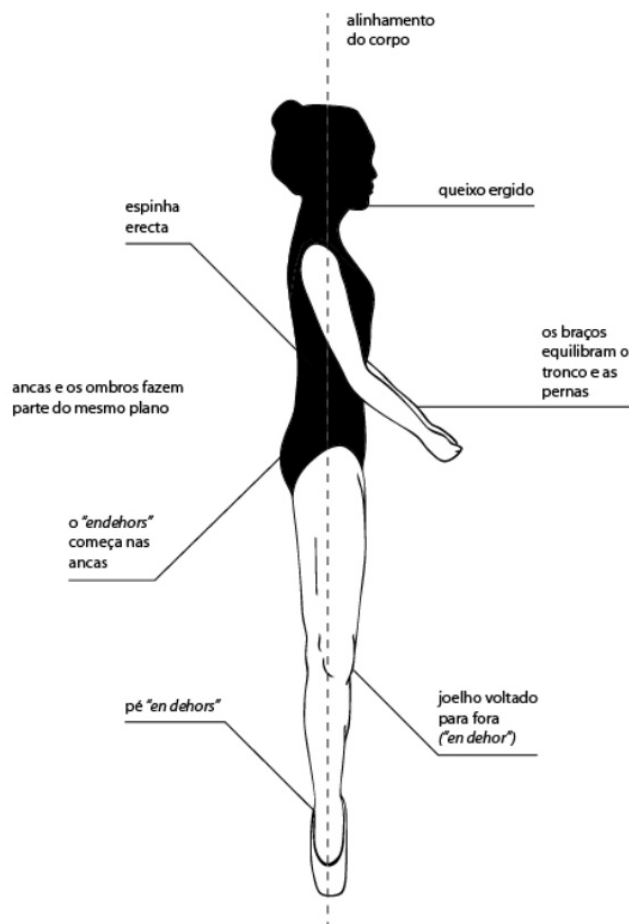


Fig. 3. Figura representativa da postura correta da bailarina em pontas. (Rufino, 2011, p.69)

A dança explora as potencialidades estéticas das múltiplas configurações que os diversos segmentos corporais podem assumir; mas antes, ou para além de ser uma questão estética, a postura é vital para a saúde e o bem-estar de cada um. As vantagens de uma boa postura são inúmeras, permitindo nomeadamente evitar dores

e lesões, obter a máxima funcionalidade gastando menos energia, melhorar a produtividade, provocar menor tensão articular e uma melhor colocação de órgãos internos. (Xarez, 2012, p. 135)

Howse & McCormack (2009) descrevem a estabilidade do tronco, constituído por coluna vertebral, costelas e pélvis, como a base de uma boa postura. Estabilidade implica firmeza, e um corpo com estabilidade obtém equilíbrio. Quando o tronco se encontra alinhado e estável, as articulações das ancas funcionarão de forma eficiente de forma a conseguir um *en dehors* preciso para a executar o trabalho de pontas de forma correta e com o devido alinhamento corporal.

O *en dehors* deve ser executado através das estruturas musculares, ósseas e ligamentares da articulação coxo-fémural, para que os centros das articulações coxo-fémural, joelho e tíbio-társica se mantenham alinhados com o eixo longitudinal do pé. (Afonso, 1994)

O “en dehors” é fulcral para o controle e equilíbrio da distribuição do peso do corpo de um bailarino, já que define uma posição específica para os membros inferiores, partindo da zona da pélvis, zona onde habitualmente se situa o centro da massa dos corpos. Mas esta verticalidade imposta nos membros inferiores requer também uma postura determinada para o resto do corpo. (Rufino, 2011, p. 68)

3.4. A morfologia da sapatilha de pontas

Apesar de atualmente existirem várias marcas de sapatilhas de pontas, todas elas partilham de semelhante anatomia, tal como podemos observar nas imagens que se seguem (fig. 4 e 5). Para evitar lesões e problemas ao bailarino, ou aluno de dança, é de extrema importância que a sapatilha de ponta se adeque às suas necessidades, suportando o seu peso e força aplicada aquando a execução dos movimentos, e que se ajuste à sua anatomia. Tal como afirma Rufino (2011, p.32) “ninguém compra pontas “para a vida inteira”” e a validade da mesma é limitada, deixando de ser apropriada a partir do momento em que deixe de cumprir a sua principal função de suportar o bailarino de forma correta e segura.

Em seguida serão apresentadas as principais partes constituintes da sapatilha de pontas.

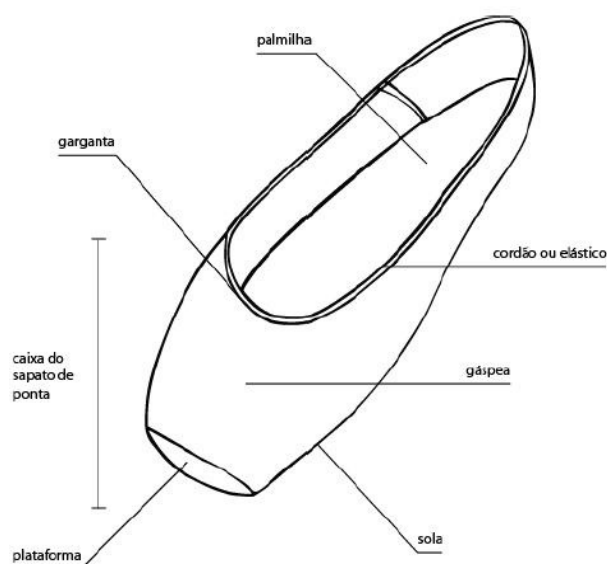


Fig. 4. Representação esquemática das partes constituintes da sapatilha de ponta. (Rufino, 2011, p. 30)

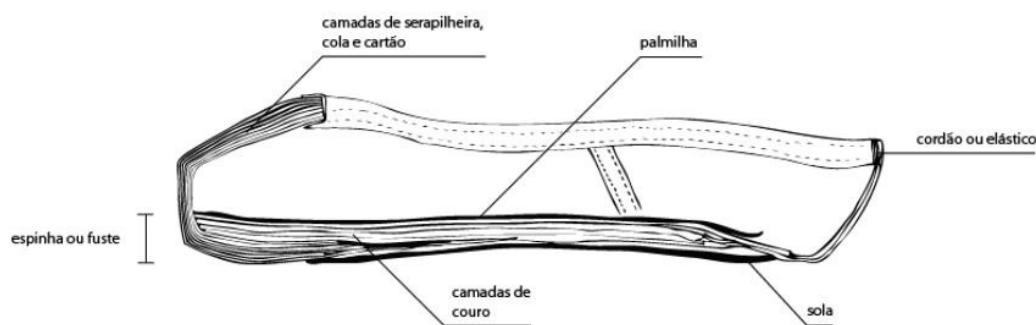


Fig. 5. Representação esquemática dos materiais constituintes da sapatilha de ponta. (Rufino, 2011, p.31)

A caixa, ou *box* (concaividade rígida na ponta da sapatilha, que acomoda os dedos dos pés), a sola (superfície da sapatilha que entra em contacto com o chão) e a palmilha (superfície da sola em contacto com o pé) são as constituintes que, de forma a proteger os dedos e a dar apoio ao arco do pé, auxiliam na sustentação do mesmo.

A espinha, estrutura feita em couro, papelão e serapilheira endurecida com polímeros ou colas, serve para ajudar a suportar o peso do corpo sobre as sapatilhas de pontas. (Rufino, 2011)

A garganta é a zona de abertura mais próxima dos dedos dos pés, e é importante que os mesmos se posicionem abaixo desta linha, caso contrário deve optar-se por umas sapatilhas que tenham uma gáspea, zona dianteira da sapatilha, maior. (op.cit., 2011)

As sapatilhas de pontas devem segurar-se aos pés através de duas fitas acetinadas, cozidas, uma de cada lado. Também se podem aplicar dois elásticos para que as pontas fiquem mais justas e fixas aos pés: “um que corre pelo túnel de tecido ao longo do bocal do sapato e outro que funciona como cinto que prende na zona do tornozelo e impede que o calcanhar saia da ponta.” (op.cit., 2011, p.31)

Atualmente, além dos materiais habitualmente utilizados na sua confecção das pontas, o cetim, o couro, colas, papel e cartão, existem outros. Nas sapatilhas de

pontas Gaynor Minden¹⁴, uma marca americana, “as almas (palmilhas) e as caixas (gáspeas) das pontas são feitas de elastómero termoplástico moldados por injeção com propriedades extraordinárias de durabilidade, flexibilidade e elasticidade.” São também compostas por um “revestimento interno de espuma de uretano celular Poron 4000-R” que “aumentam o conforto, minimizam o impacto e reduzem o barulho.” (Minden, 2009)

3.5. A sapatilha de pontas e os diferentes tipos de pés

Atualmente já existe uma grande variedade de marcas fabricantes de sapatilhas de pontas, que apresentam diversos tamanhos, larguras e rigidez, o que permite ao aluno encontrar mais facilmente um par adequado aos seus pés.

Encontrar sapatilhas de pontas adequadas aos pés de cada aluno, ou bailarino, é um processo essencial exclusivo, motivo pelo qual muitos bailarinos profissionais têm sapatilhas de pontas confeccionadas à sua medida. Deve haver a consciência de que cada indivíduo tem a sua anatomia, e que uma escolha acertada poderá por ser uma grande alavanca para todo o processo envolvente num trabalho de pontas seguro, e correto, de forma a prevenir lesões.

As variáveis que têm influência na escolha da ponta, são: o comprimento dos dedos dos pés e a constância do tamanho dos dedos dos pés, a flexibilidade do tornozelo, o arco da planta do pé, a capacidade de compressão do pé na zona dos metatarsos, o espaçamento entre os dedos, se os pés de tamanhos diferentes ou não, e se existe

¹⁴ Remeto para o site <http://www.dancer.com/tensecrets.php>, onde se pode ter uma melhor percepção da constituição tão peculiar desta marca de sapatilhas de pontas.

alteração morfológica do pé com a prática de exercício físico. (Rufino, 2011, p.34)

Rufino (2011, p.34) refere ainda que “não existe uma regra e que defina um tipo de sapato para cada pé, porque todos os pés são diferentes” relatando ainda, que os pés podem dividir-se em três grupos dependendo do comprimento dos seus dedos: pé egípcio, pé grego e pé quadrado ou pé camponês (“Peasant foot”, de acordo com Minden (2005, p.341)).



Fig. 6. Figura representativa dos diferentes tipos de pé. (Rufino, 2011, p.35)

Tal como se pode observar na figura 6, e como justifica Rufino (2011), no pé egípcio o dedo grande é maior que os demais, e caso a sapatilha de pontas não seja adequada, a bailarina pode sofrer contusões e dores no primeiro dedo; No pé grego o segundo dedo apresenta um comprimento superior aos restantes, neste caso a bailarina deve ter cuidado para que o mesmo não fique encurvado de forma a evitar lesões nas suas falanges; No pé quadrado, ou camponês, os dedos apresentam-se todos aproximadamente com o mesmo tamanho, sendo que as articulações

metatarsofalângicas estão ao mesmo nível, o que faz com que não haja grande compressão nas sapatilhas de ponta.

Podemos encontrar morfologias que apresentam pés mais finos, largos, longos, com calcanhar mais alto, etc., e como tal, as diferentes marcas de sapatilhas de pontas propõem diferentes modelos que deverão adequar-se aos diferentes tipos de pés, de forma a que os dedos não deslizem nem fiquem demasiado apertados. Sapatilhas de pontas desadequadas poderão originar desconforto, bolhas, dor e até mesmo lesões, pondo em risco os pés, bem como a coluna e o membro inferior, do aluno.

Who among us is not searching for it - the ideal pointe shoe which fits perfectly at once, doesn't pinch in the block, isn't too wide at the sides, has enough flexibility in the sole, holds your foot firmly and securely, lasts a long time and also makes your foot look wonderful, in other words wins you over completely? A shoe which even despite the generous platform of the block, is not too wide, so that the front of the foot doesn't collapse and the big toe doesn't get too much floor pressure so that the weight on toes is evenly distributed? That's what everyone wants, and shoes that can fulfill all these wishes aren't necessarily ready and waiting in the shops." (Reinhardt, 2008, p.22)

Em caso de dor poderão ser utilizadas umas proteções, em lã, esponja ou silicone, que se encaixam nos dedos dos pés para que estes não fiquem em contacto direto com a caixa da sapatilha de pontas.

O comprimento dos dedos pode também definir o tamanho da gáspea. Dedos curtos requerem uma gáspea curta, e dedos compridos requerem uma gáspea mais comprida, de forma a que se consiga executar uma meia ponta de forma minimamente confortável e a que não se veja a segmentação dos dedos. “Generally the camp should cover a quarter to a third of the length of your foot, but no more.” (Minden, 2005, p. 345)

Proveniente da sua elasticidade, surge o arco formado pelo pé em ponta, que influencia na escolha do tipo rigidez da ponta. Um pé hiper-flexível, demonstrado na figura 7, pode fazer com que o pé exceda a sua base de sustentação, não só dificulta o equilíbrio como é incorreto e pode dar origem a lesões. Segundo Minden (2009), no seu guia de referência, “normalmente um pé muito encurvado requer uma gáspea mais comprida e/ou uma alma (palmilha) mais rígida.” No caso dos pés menos encurvados, deve ser experimentada uma sapatilha com uma gáspea mais curta e uma alma mais maleável.

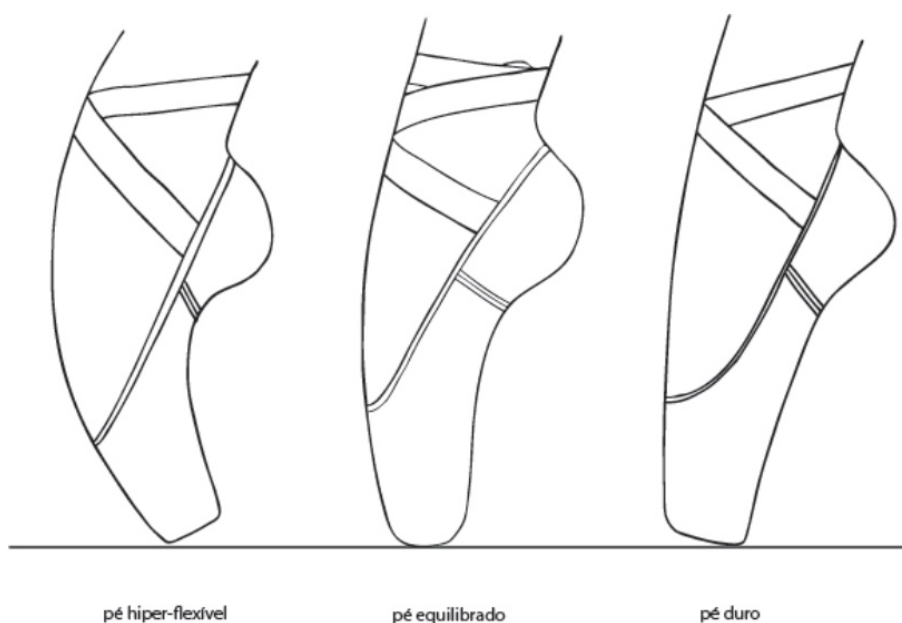


Fig. 7. Figura representativa dos diferentes tipos de elasticidade dos pés. (Rufino, 2011, p.39)

No quadro 3 que se segue podemos observar alguns exemplos de modelos provenientes da marca *Bloch*¹⁵ com diferentes características relativamente à rigidez das pontas, que se adequam a diferentes tipos de pés. Com tudo este exemplo não é linear, pois cada pé, em conjunto com a condição física e preparação técnica do alunos, tem a sua especificidade.

Quadro 3: Caracterização da dureza/rigidez da sapatilha de ponta em função dos tipos de pé

Diferentes durezas	Tipos de pés a que se destina	Diferentes modelos
Flexível	pé com pouca flexibilidade, ou alunos que estejam a iniciar a prática de pontas	Bloch Amelie Ballet Pointe Shoes
Normal	para pés com uma curvatura média, com trabalho desenvolvido e uma boa estrutura muscular	Bloch Triomphe Ballet Pointe Shoes
Forte	para pés fortes e com curvatura acentuada e bom desenvolvimento muscular	Bloch Serenade Ballet Pointe Shoes
Extra forte	Para pés extremamente fortes e com curvatura muito acentuada e trabalho muito desenvolvido	Bloch Serenade Strong Ballet Pointe Shoes

Como podemos constatar, e tal como refere Rufino (2011, p.75), o equilíbrio da bailarina em pontas é possível graças aos seguintes elementos: “estrutura do sapato; arranjo estrutural dos ossos e estruturas ligamentares e musculares; força mecânica; consciência e controle do centro da massa.”

¹⁵ Faço referência a esta marca, visto ter feito parte integrante da aplicação do presente estágio aquando a participação no evento *professional fitting*, ao qual faço respetiva descrição no ponto referente ao *Desenvolvimento da intervenção pedagógica*.

Os pontos que se seguem, podendo ser tido como algo de menor importância, revestem-se de crucial relevância para uma boa prática desta área da TDC. Clarifiquemos então qual a idade indicada para a introdução à técnica de pontas, quais os cuidados pessoais a ter, bem como a preparação da sapatilha de pontas.

3.6. Idade indicada para iniciar o trabalho de técnica de pontas

A questão relativa à idade em que se deve iniciar o trabalho de pontas sempre foi um pouco polémica, alguns professores colocam os seus alunos em pontas logo aos 9 anos e outros esperam que as crianças completem 12 anos. Estabelecer uma idade é muito difícil, pois este tipo de trabalho depende da maturação física de cada aluno, devendo evitar-se generalizações, promovendo assim uma abordagem individualizada.

(...) os principais critérios que devem ser tidos em conta para uma iniciação ao trabalho de pontas relacionam-se com a avaliação da maturidade biológica (óssea, muscular, ligamentar) e as avaliações física (força, flexibilidade) e técnica (domínio dos equilíbrios e outras habilidades técnicas). (Xarez, 2012, p.128)

Xarez (2012) refere ainda que atualmente já podemos contar com um conjunto de testes *Pointe-Readiness*, divulgado no âmbito da IADMS, criado em Nova Iorque no Harkness Center for Dance Injuries, para avaliar se o aluno apresenta os requisitos essenciais para dar início a esta prática.

Reitera-se assim que para iniciar o trabalho de pontas não importa a idade cronológica, mas sim a biológica. Esta abordagem deve, de forma consciente, partir do professor.

3.7. Cuidados pessoais fundamentais a ter para uma boa prática de pontas

A higiene e preparação, dos pés são outros importantes fatores a ter em conta. O aparecimento de bolhas e calos moles é comum, devido à fricção dos pés dentro da sapatilha, em contacto com a humidade causada pela própria. Estes problemas poderão ser minimizados, e no caso de aparecimento, deve haver um especial cuidado para evitar qualquer tipo de inflamação.

Reinhardt (2008), enumera uma série de sugestões para que esta problemática seja minimizada, ou até mesmo evitada:

- antes do uso das pontas, podem esfregar-se os pés com uma esponja abrasiva para que estes endureçam. Pode também massajar-se os pés com propólis para evitar a formação de bolhas;
- podem ser utilizadas proteções de lã, algodão ou silicone para evitar que se formem bolhas nos dedos dos pés. Em caso de bolhas já formadas, estas podem ser protegidas com dedeiras;
- devem passar-se tiras de papel, ou toalhas, por entre os dedos para que o suor seja absorvido, a fim de evitar o aparecimento de pé de atleta ou calos moles;
- para os calos moles, deve-se tentar libertar a pressão exercida sobre a área afetada. Este procedimento pode realizar-se, por exemplo, usando um pedaço redondo de espuma de borracha, com um buraco no meio, sobre o local afetado. Deve ser desinfetado, e a área deve permanecer bem seca, para que não haja risco de infeção;
- as unhas devem ser cortadas, ou limadas, em linha reta, forma de evitar que as unhas encravem, ficando assim a distribuição de carga sobre a unha feita uniformemente, evitando pontos de pressão.

Em casos considerados graves de inflamação, unhas encravadas ou existência de doenças originadas por fungos, deve consultar-se um médico especialista, mais precisamente um podologista.

3.8. A preparação da sapatilha de pontas

Da adequada preparação das sapatilhas de pontas depende também o seu perfeito ajuste e eficácia e, apesar das diferenças anatómicas de cada indivíduo, há procedimentos comuns quanto à preparação das mesmas:

- A sola, devido à sua dureza característica, deve ser trabalhada, dobrando-se ligeiramente, de forma a tornar-se mais flexível para adaptar-se melhor ao pé. Caso seja muito dura pode ser utilizado o método “crushing-in-the-door”¹⁶, tal como refere Reinhardt (2008, p.51), e caso seja muito escorregadia, pode ser raspada com uma superfície cortante, como por exemplo, com um bico de uma tesoura.

- Se a plataforma for muito escorregadia pode esfregar-se resina triturada, colar-se uma capa de couro, ou cortar e remover a cobertura de cetim.

- As fitas devem ser costuradas no local correto. Para encontrar o dito local, deve dobrar-se a parte de trás da sapatilha, onde assenta o calcanhar, em direção à palmilha, marcando um vinco na lona que definirá o local onde a fita será costurada. Devem ser colocadas, uma fita de cada lado, no interior da sapatilha, ligeiramente inclinadas para a frente, em direção à ponta, de forma a impedir que se enruguem. Para tornar a costura mais resistente, deve ser feita, por dentro da ponta, para não se ver, em forma de quadrado sobre a fita que se encontra dobrada na sua extremidade. Deve haver especial atenção para que a costura não fique sobre o cordão da sapatilha de ponta.

- Depois de costuradas, e da ponta estar calçada, amarram-se as fitas. Estas passam primeiramente pela parte anterior no tornozelo, depois pela parte posterior da perna, e por fim dá-se um nó no lado interior da mesma. É neste momento que se corta o material que sobra, deixando uma pequena margem, sendo esta a última oportunidade para escolher qual será a sapatilha do pé direito e do esquerdo, visto que a fita de dentro ficará mais curta que a de fora.

¹⁶ este método passa por encaixar a sola da sapatilha de ponta no espaço existente entre a porta e a sua ombreira, do lado em que se encontram as dobradiças, movendo-a cuidadosamente para a frente e para trás.

- Por vezes as sapatilhas de pontas saem dos pés, e para evitar o uso de fitas demasiado apertadas, fator que poderá dar origem a lesões na articulação tíbiotársica, pode colocar-se um elástico que se costura na parte de trás da sapatilha. Este deverá ter a medida suficiente para dar a volta ao tornozelo, sem ficar demasiado apertado, e sem permitir que a sapatilha saia do pé.

3.9. A prática de pontas no sexo masculino

O trabalho de pontas, parte integrante de todas as metodologias de dança clássica, é tradicionalmente executado pela bailarina. No entanto, existem muitos bailarinos que decidem aprender esta técnica e Hunter (2010) justifica-o referindo que esta aprendizagem ajuda a ganhar mais força de pernas e pés, torna a técnica mais forte, e melhora o equilíbrio.

Podemos também referir o possível paralelismo entre a dança clássica e a dança contemporânea, de forma a aumentar a versatilidade do aluno/bailarino,

Salientando que, se por um lado o futuro bailarino terá de estar apto a dar resposta a nível das linguagens contemporâneas, nas diferentes companhias em que possa vir trabalhar, é importante o domínio da TDC, como instrumento de trabalho que possibilita o domínio técnico das diferentes abordagens. (Mendonça, 2013, p. 2)

Ao contrário da dança contemporânea, na dança clássica as oportunidades para um homem se apresentar em pontas, são um pouco escassas. Ainda assim, podemos dar como exemplo *Les Ballet Trockadero de Monte Carlo*¹⁷, também conhecido como

¹⁷ *Les Ballets Trockadero de Monte Carlo*, é uma companhia de dança, fundada em 1974 por um grupo de entusiastas, com a finalidade de apresentar o tradicional repertório de ballet clássico em forma de paródia, através de homens vestidos de mulher (travestis) e a dançar em pontas. - informação recolhida do site [http:// www.trockadero.org/history.html](http://www.trockadero.org/history.html), a 4 de março de 2014.

The Trocks, uma companhia que integra exclusivamente profissionais do sexo masculino, com forte domínio na técnica de dança clássica.

Conclui-se assim que quanto maior for o vocabulário técnico adquirido pelo aluno/bailarino, mais mais apto estará para integrar o exigente, e complexo, atual mercado de trabalho, fazendo todo o sentido a abordagem prática do tema a que este ponto se refere.

4. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

A investigação em educação, tem como tema, a predisposição para a reflexão sobre a prática profissional no campo investigatório. Reúne um conjunto de diversificadas práticas de investigação, centradas no ato de questionar e na compreensão imediata dos fenómenos educativos. De acordo com Coutinho (2005, p. 68) “A investigação educativa é uma actividade de natureza cognitiva que consiste num processo sistemático, flexível e objectivo do estudo e que contribui para explicar e compreender os fenómenos educativos.” São feitos de estudos, análises ou exames, mais ou menos bem realizados conforme a formação e a imaginação do “investigador” e as precauções de que se rodeia para desenvolver as suas investigações.

As investigações são de natureza empírica, pois são investigações “em que se fazem observações para compreender melhor o fenómeno a estudar. Todas as ciências sociais (...) têm por base investigações empíricas porque as observações deste tipo de investigação podem ser utilizadas para construir explicações ou teorias mais adequadas”, de acordo com o que refere Hill & Hill (2008, p.19).

“A investigação como processo rigoroso e sistemático de descrever ou interpretar a realidade exige-nos um conhecimento tão aprofundado quanto possível dos métodos e técnicas que a permitam desenvolver. Só assim nos é possível, muito especialmente em investigação aplicada, dar contribuições positivas para o conhecimento dos processos envolvidos no ensino, na aprendizagem e na educação em geral e apoiar a decisão educacional a todos os níveis.” (Fernandes, 1991, p.4)

O estudo realizado teve como método uma investigação-ação, e foi realizado com o intuito de desenvolver no aluno capacidades para a execução de trabalho em pontas.

Numa fase final, será feita uma apresentação dos resultados fazendo uma apresentação do estudo e uma exposição dos resultados obtidos durante o decorrer do mesmo.

4.1. A investigação-ação

A investigação-ação pode ser descrita como “sendo um procedimento *in loco*, com vista a lidar com um problema concreto localizado numa situação imediata.” (Cohen & Manion 1989, citado por Bell, 1997, p.20) É um processo, que numa situação ideal, deve ser controlado de forma contínua através de instrumentos de recolha de dados, como por exemplo análises documentais, questionários, tabelas de observação e diários de bordo, de forma a “recolher ou reunir correctamente as informações determinadas junto das pessoas ou das unidades de observação incluídas na amostra” (Quivy e Campenhoudt, 1992, p.183)

De acordo com Bell (1997, p.22) “A investigação-acção não é um método nem uma técnica. Consiste numa abordagem que se revela particularmente atraente para os educadores devido à sua ênfase prática na resolução de problemas (...)”. Dualmente, se pelo lado da investigação se pretende aumentar o conhecimento sobre o tema em estudo, pelo lado da ação pretende-se uma mudança de comportamentos e atitudes da amostra na qual se desenvolve o estudo.

Assim sendo, de acordo com Moreira (2011, p.35) “o professor surge como participante activo do seu processo de aprendizagem: planifica, age, analisa, observa, avalia e reflecte sobre a sua prática educativa, para depois voltar ao ponto de partida, ao acto de planificar.”

4.1.1. Instrumentos de recolha de dados

Quivy e Campenhoudt (1992, p.185) referem que “recolher ou reunir correctamente as informações determinadas junto das pessoas ou das unidades de observação incluídas na amostra” é um elemento essencial no processo de recolha de dados.

Os instrumentos de recolha de dados são seleccionados de forma a cumprir com os objetivos do estudo, para que sejam fornecidas as respostas às questões-chave. “O instrumento é apenas a ferramenta que lhe permite recolher a informação, mas é importante que seleccione a ferramenta mais apropriada.” (Bell, 1997, p.88)

Segundo o estabelecido no artigo 4º do Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança (2012, p.3), o estágio inclui diferentes etapas como: “observação estruturada de aulas na escola-cooperante”, “participação acompanhada” e “leccionação supervisionada de aulas”. Para cada uma destas etapas foram aplicados diferentes instrumentos de recolha de dados, os quais serão enumerados em seguida tendo em conta a necessidade das mesmas.

a) Análises documentais

Para a abordagem do tema, procuraram-se documentos escritos que incluíssem elementos de interpretação e análise, de acordo com a temática em estudo e os conteúdos programáticos da disciplina a lecionar, utilizados na ADCS. Quivy & Campenhoudt (1992, p. 50), reforçam que estes documentos devem ser “textos que levam a reflectir e que não se apressam simplesmente como insípidas descrições pretensamente objectivas do fenómeno estudado.”

b) Questionário

No início do estágio, numa primeira fase, foi feito um questionário¹⁸ que teve uma finalidade orientadora do processo de ensino-aprendizagem, de forma a perceber as determinantes dos alunos da turma em questão, quais as suas experiências em dança, quais as experiências dos alunos de acordo com esta fase de ensino, o trabalho

¹⁸ Ver anexo 4

de pontas e suas dificuldades, e considerações relativas aos benefícios que o trabalho de pontas poderá ter em consonância com a dança contemporânea, área de foco na ADCS, de modo a poder responder às específicas necessidades dos alunos. “ (...) as perguntas que constituem o instrumento de observação determinam o tipo de informação que obteremos e o uso que dela poderemos fazer na análise de dados.” (Quivy & Campenhoudt, 1992, p. 187)

As questões existentes foram maioritariamente fechadas, sendo que o recurso a duas questões abertas existentes se verificou devido à possibilidade de recolha de diferentes e diversificadas respostas informativas.

Após a recolha dos questionários, elaborou-se o tratamento de dados recorrendo à análise de conteúdo, tendo sido toda a sua representação gráfica sido efetuada com o *Numbers 09*. “Estas técnicas gráficas, matemáticas e estatísticas dizem principalmente respeito à análise das frequências dos fenómenos e da sua distribuição, bem como à das relações entre variáveis.” (op.cit., 1992, p. 222)

c) Tabelas de observação

Numa segunda fase, como forma de acompanhamento de estudo enquadrada na etapa “observação estruturada de aulas na escola-cooperante,” e para avaliar os alunos qualitativamente, foi feita uma tabela de observação¹⁹ estruturada, onde foram feitos registos de observação sistemática.

A observação engloba o conjunto das operações através das quais o modelo de análise (constituído por hipóteses e por conceitos) é submetido ao teste dos factos e confrontado com dados observáveis. Ao longo desta fase são reunidas numerosas informações. Serão sistematicamente analisadas numa fase ulterior. A observação é,

¹⁹ Ver anexo 5.

portanto, uma etapa intermédia entre a construção dos conceitos e das hipóteses, por um lado, e o exame dos dados utilizados para testar por outro. (Quivy & Campenhoudt, 1992, p. 157)

Sendo a observação parte integrante de um processo de ensino-aprendizagem, será importante referir que “esta actuação, tem como objectivo, partir das informações obtidas sobre cada aluno possibilitando adequar com êxito, o processo educativo às suas necessidades, possibilidades e aspirações.” (Batalha, 2004, p.162)

d) Diários de bordo

Também como forma de acompanhamento de estudo, em paralelo e de forma a complementar as tabelas de observação, foi feito um diário de bordo²⁰, onde foram feitos os registos diários, bem como alguns registos digitais. Esta prática é fundamental para que se possa dar origem a um trabalho de avaliação formativa e contínua indispensável ao longo do estudo, “pois constitui um acto consciente e voluntário carregado de informações úteis para o professor e aluno, quer na reorganização da planificação, quer no ajuste dos saberes ao percurso de aprendizagem.” (Batalha, 2004, p. 162)

e) Planificação de aulas

(...) planificar é um conjunto de conhecimentos, ideias ou experiências sobre o fenómeno a organizar, que actuará como apoio conceptual e justificação do que se decide; um propósito, fim ou meta a alcançar que nos indica a direcção a seguir; uma previsão a respeito do processo a

²⁰ Ver anexo 6.

seguir que se deverá concretizar numa estratégia de procedimento que inclui os conteúdos ou tarefas a realizar, a sequência das actividades e, de alguma forma, a avaliação ou encerramento do processo. (Zabalza, 2000, p.48)

O professores devem tomar decisões aquando à estruturação e organização da aula a lecionar, de acordo com o público alvo, a temática e o programa a desenvolver. Assim sendo, o ato de planificar torna-se imprescindível, visto que, tal como descreve Batalha (2004, p.83) a “qualidade da aprendizagem dos alunos, depende em grande parte da organização da aula propriamente dita e da rentabilização máxima do decurso temporal. A combinação optimal das sequências lógicas das fases da aula, contribuem também para o sucesso pedagógico.”

4.2. Descrição da amostra e apresentação e análise de resultados

A amostra inicial é composta pelas turmas propostas para estágio inicialmente constituídas por um universo de dezassete alunos, de três turmas da ADCS; Intermédio 3, Avançado 1 e Avançado 2, e mais tarde, por motivos de anulação de matrícula, este número reduziu para dezasseis.

De acordo com a temática orientadora deste estudo, foi possível, através do questionário, compreender as determinantes da amostra, sendo que apenas um dos dezassete alunos não se disponibilizou para responder ao mesmo, por estar ausente no dia em que a abordagem foi feita, pois já apresentava indícios de que iria abandonar o curso em questão. Com isto, a apresentação e análise de resultados foi realizada em função do número total de respostas, o que corresponde a um universo de dezasseis alunos.

A apresentação dos resultados e a análise dos mesmos, no que se refere à recolha de dados através de questionário, foi realizada de forma a entender há quanto

tempo frequentam a ADCS, quais as suas experiências em dança, há quanto tempo praticam técnica de pontas e com que idade o público-alvo iniciou este processo de aprendizagem. As dificuldades identificadas e a pertinência desta abordagem técnica, sendo a ADCS uma escola de vertente contemporânea²¹, fazem parte do grupo de questões abertas, tal como identificado anteriormente, devido às diferentes possibilidades de recolha de respostas informativas.

Feito o preenchimento da identificação do aluno, verifica-se que os alunos são maioritariamente do género feminino, cerca de 94% para 23%, o que representa um valor numérico de 15 para 1 respetivamente, e apresentam idades compreendidas entre os 15 e 17 anos de idade.



Gráfico 1: Dados pessoais dos alunos - Género

²¹ Não obstante a ADCS ser uma escola assomadamente de vertente contemporânea, reconhece e inclui no seu plano de estudos um conjunto de unidades curriculares estruturantes e fundamentais para o desenvolvimento do bailarino contemporâneo, nas quais se inclui a técnica de dança clássica e a técnica de pontas.

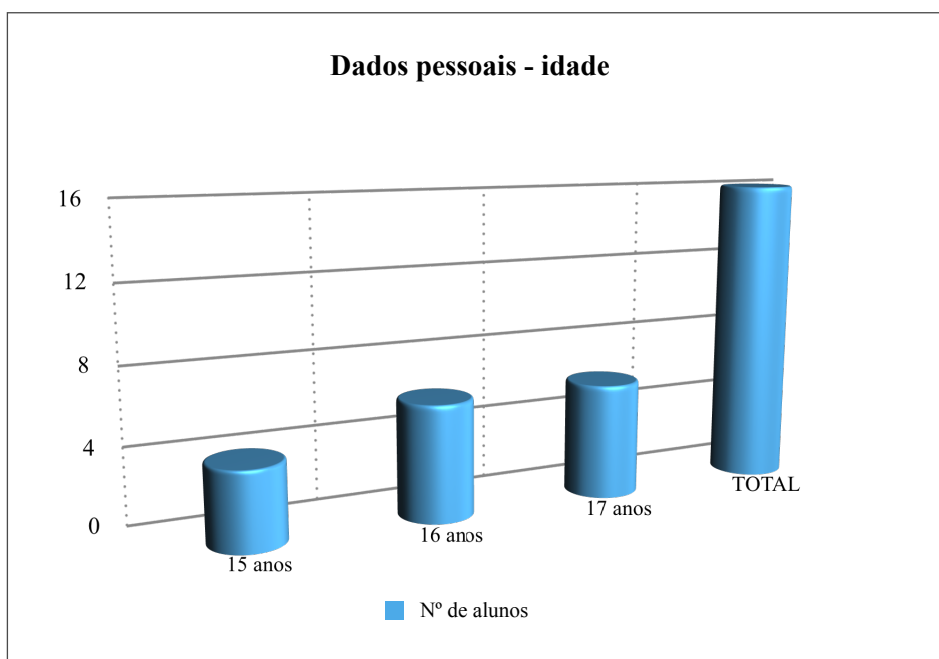


Gráfico 2: Dados pessoais dos alunos – Idade

Segundo o Gráfico 3, no que respeita ao nível de escolaridade em que se encontram os inquiridos, o Avançado 1 destacava-se com 50% das respostas, seguindo-se, em simultâneo, o Intermédio 3 e o Avançado 2 com 25%.

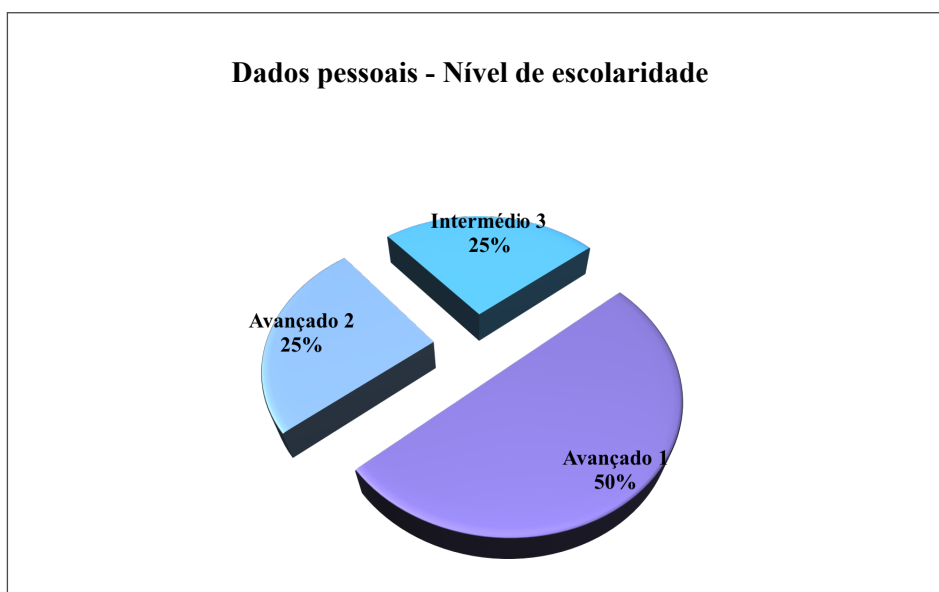


Gráfico 3: Dados pessoais dos alunos – Nível de escolaridade

Terminada a identificação do inquirido, “Há quantos anos praticas dança?” foi a primeira questão e à qual se verificaram diferentes e variadas respostas. Num universo de dezasseis questionários, verificou-se que estes alunos frequentam dança num espaço de tempo compreendido entre os dois e os treze anos. Quatro dos inquiridos (25%) responderam que praticavam dança há dez anos, o que perfaz a maioria das respostas, seguindo-se os oito anos com três respostas (19%). Treze e quatro anos de frequência em dança obtiveram igualmente duas respostas cada (13%) e dois, seis, sete, nove e onze anos apenas com uma resposta (6%). Por se tratar de uma amostra reduzida (16 alunos) entendeu-se ser clarificador apresentar os valores globais a que se referem as percentagens.

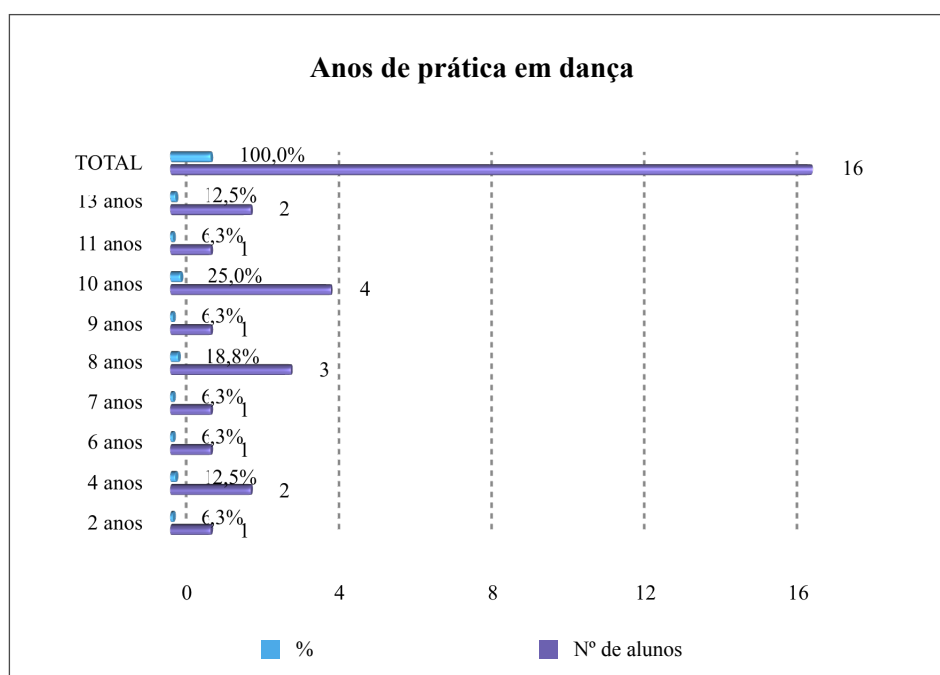


Gráfico 4: Total de anos de prática em dança

Na segunda questão, “Há quanto tempo frequentas a ADCS?” verificou-se a heterogeneidade existente no que respeita ao tempo ao qual os alunos ingressaram na ADCS. As respostas variam entre menos de um e nove anos. Com mais precisão, identifica-se 19% das respostas com menos de um ano, e com igual percentagem dois

e cinco anos. As respostas seis e sete anos tiveram 13% cada, e com apenas 6%, igualmente responderam três, quatro e cinco anos.

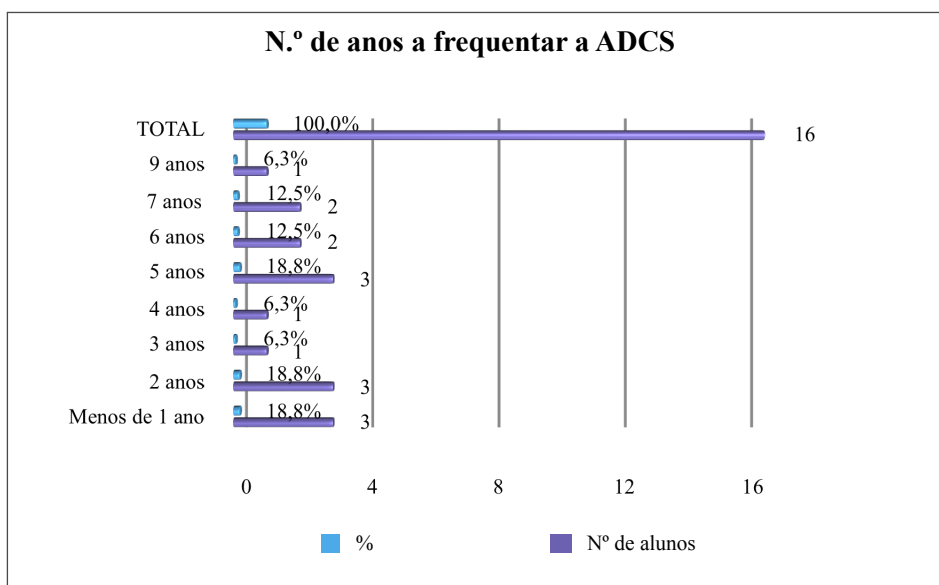


Gráfico 5: Número de anos a frequentar na ADCS

No que concerne à prática de dança, 68,8%, o correspondente a onze dos alunos, assinalaram que já tinham tido aulas de dança antes do ingresso na ADCS e apenas cinco, 31,3% dos alunos não obtiveram qualquer contacto anterior com a mesma.

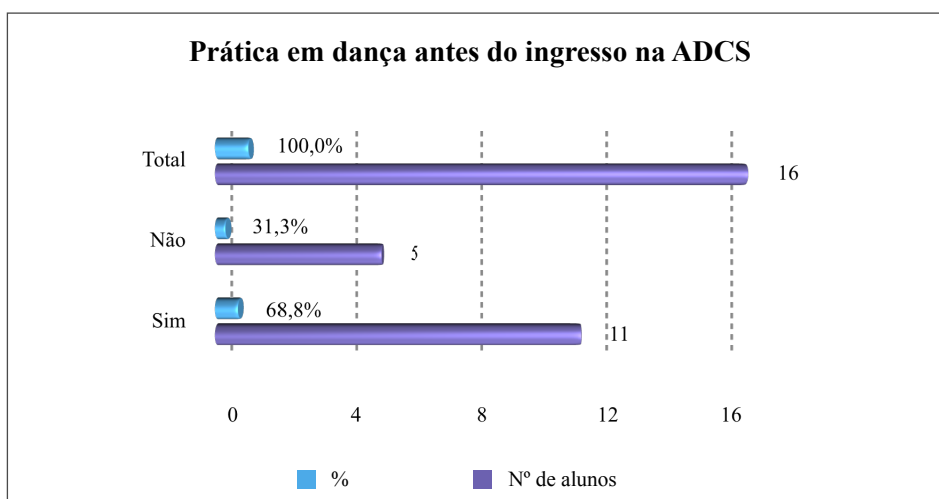


Gráfico 6: Prática em dança antes do ingresso na ADCS

Assim, de acordo com os alunos que responderam afirmativamente à pergunta anterior é notório o maior número de respostas no que respeita ao ensino de dança clássica, com 8 respostas, segue-se o Hip Hop com três respostas e a Técnica de Dança Contemporânea, tal como as Danças de Salão aparecem com apenas uma resposta. Neste ponto os alunos puderam selecionar mais do que uma opção.

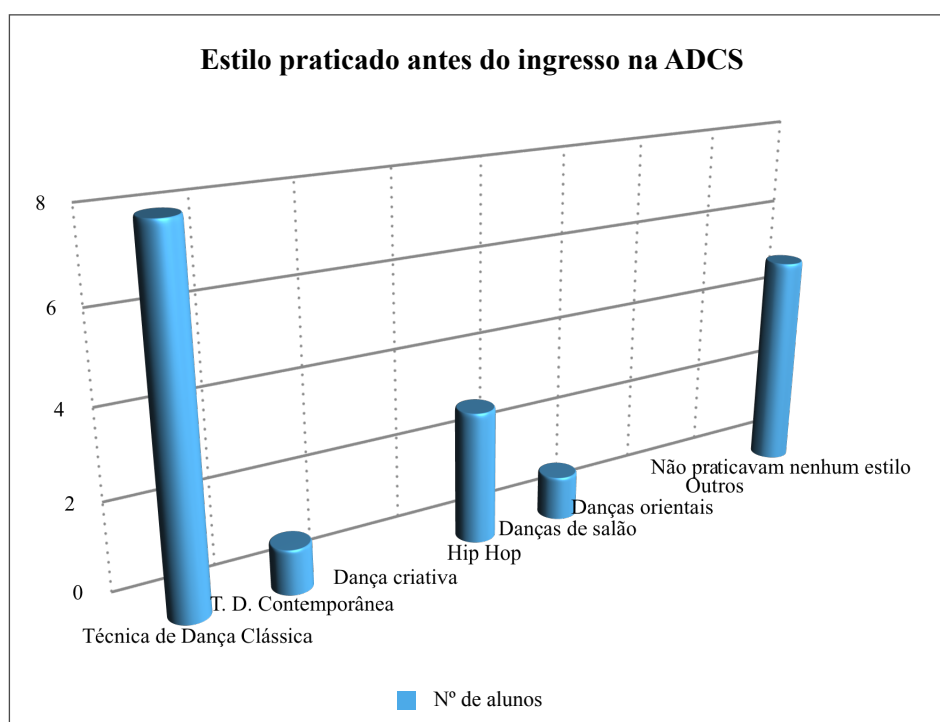


Gráfico 7: Estilo de dança praticado antes do ingresso na ADCS

Ainda relativamente aos alunos que responderam afirmativamente à questão sobre a prática em dança anterior ao ingresso na ADCS, todos eram provenientes de escolas de ensino particular, sendo que nenhum aluno indicou qualquer frequência a nível do ensino integrado, ou articulado, em dança.

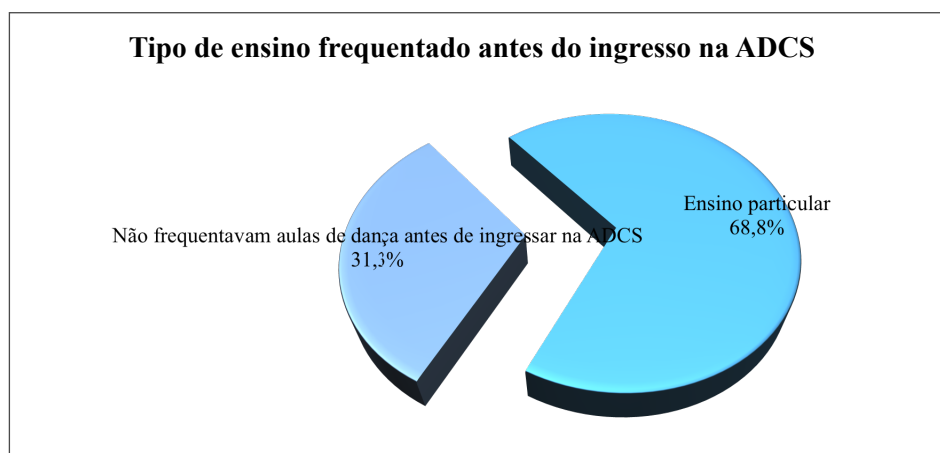


Gráfico 8: Frequência em dança anterior ao ingresso na ADCS

Como se pode analisar nos gráficos anteriores, 68,8% dos alunos, o que corresponde a um total de onze alunos, frequentaram escolas de ensino particular em dança, e 31,3% não tiveram qualquer contacto com dança, antes do ingresso na ADCS. A especificação do número de horas semanais encontra-se no gráfico abaixo. De forma global, e no universo dos 69% de respostas afirmativas, constata-se que a maioria, 45,5% dos alunos, tinham uma prática letiva de quatro horas semanais, seguindo-se, e com a igual percentagem de 18,2%, duas horas e de quatro horas e trinta minutos. Apenas com 9,1%, obtiveram-se as respostas de três e de seis horas semanais. Reforça-se que estas respostas correspondem à prática semanal de um ou mais estilos de dança, em simultâneo.

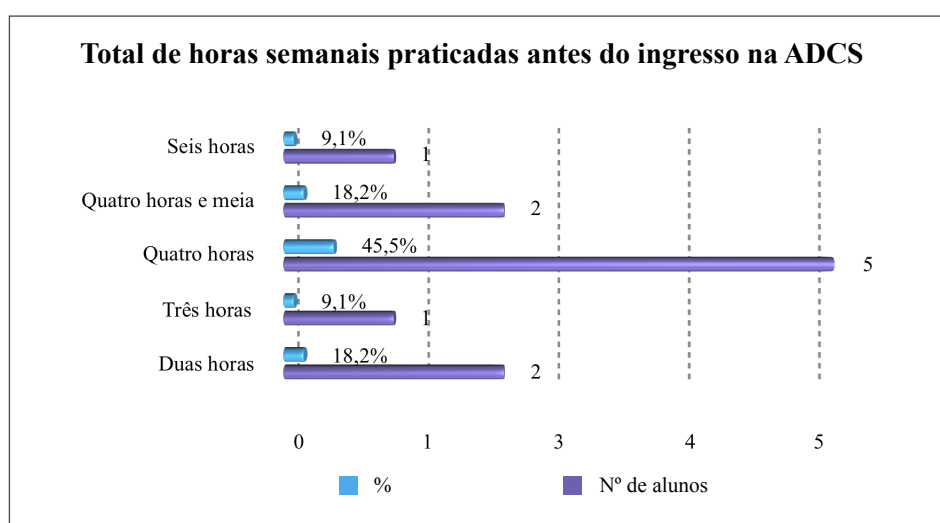


Gráfico 9: Total de horas semanais praticadas em dança antes do ingresso na ADCS

No que respeita à prática de técnica de pontas, obteve-se 100% de respostas afirmativas, tal como se pode verificar no Gráfico 10. Em seguida, no Gráfico 11, verifica-se que os alunos iniciaram a prática supra mencionada em idades compreendidas entre os doze e os quinze anos de idade. A maioria (37,5%) iniciou aos quinze anos, e a minoria (6,3%) aos doze anos.



Gráfico 10: Total de alunos que praticam técnica de pontas

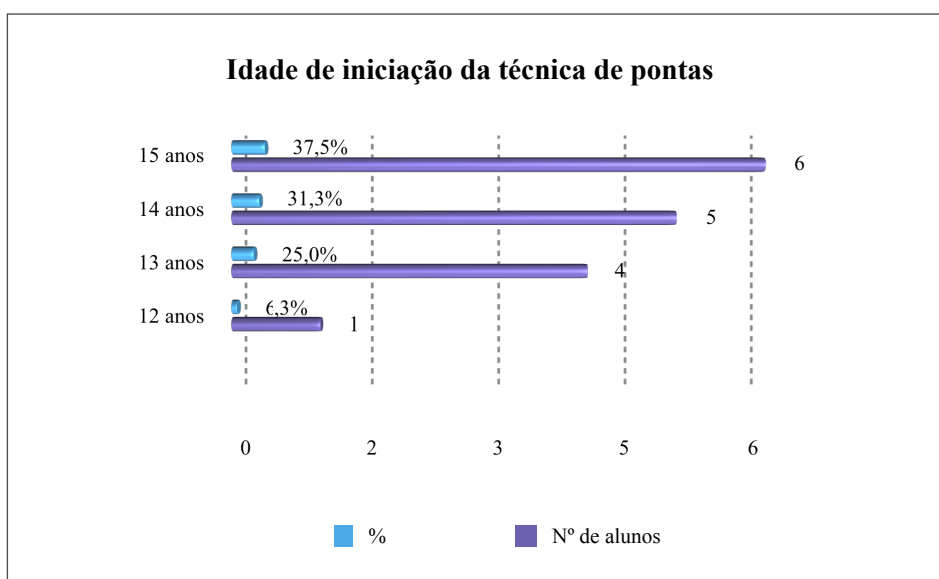


Gráfico 11: Idade em que os alunos iniciaram técnica de pontas

Constata-se ainda que apenas um dos inquiridos, o equivalente a 6% da amostra, não iniciou a prática da técnica de pontas na ADCS, tal como apresentado no Gráfico 12.

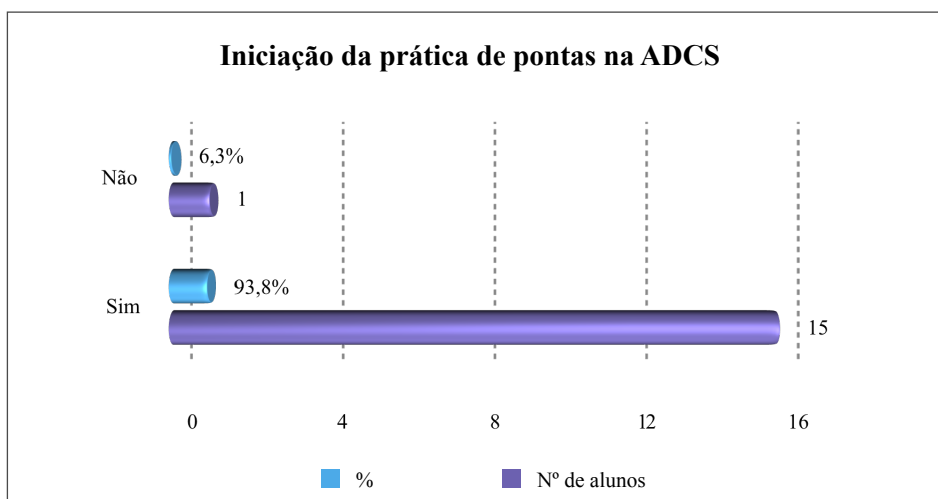


Gráfico 12: Total de alunos que iniciaram a técnica de pontas na ADCS

A grande maioria das respostas, sete alunos (46,7%), iniciou o trabalho de pontas na ADCS quando a frequência do Intermédio II, ano equivalente ao 8º ano do ensino regular. Com igual resposta de dois alunos (13,3%) observa-se o Intermédio I e o Intermédio 3, e com quatro respostas (26,7%) encontra-se o Avançado I.

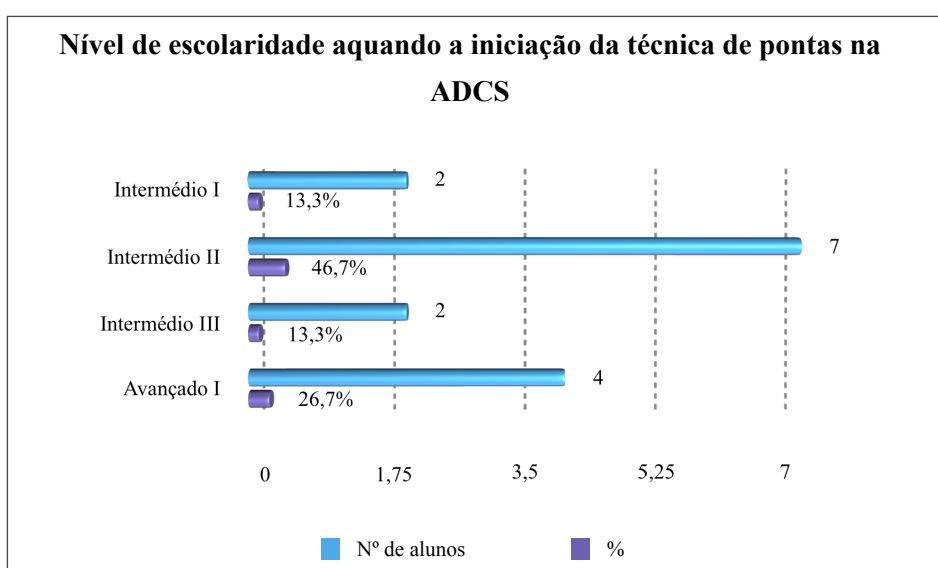


Gráfico 13: Nível de escolaridade aquando da iniciação da técnica de pontas na ADCS

Depois de averiguados os pontos anteriores, os alunos foram questionados em relação às dificuldades sentidas no trabalho de pontas (Gráfico 14) e a maioria, com 62% das respostas, respondeu afirmativamente.

Foi pedido para que as repostas afirmativas fossem justificadas, através de resposta aberta, e obtiveram-se variadas respostas. Desde *falta de força nos pés, subir para as pontas, manter o en dehors em pontas, manter um correto alinhamento dos pés* e também foi referida *falta de estabilidade*. Uma aluna também manifestou: “*não tenho uns bons pés para pontas*”. Como se pode observar, todas estas problemáticas são muito comuns, e pertinentes, tal como apresentadas anteriormente neste relatório.

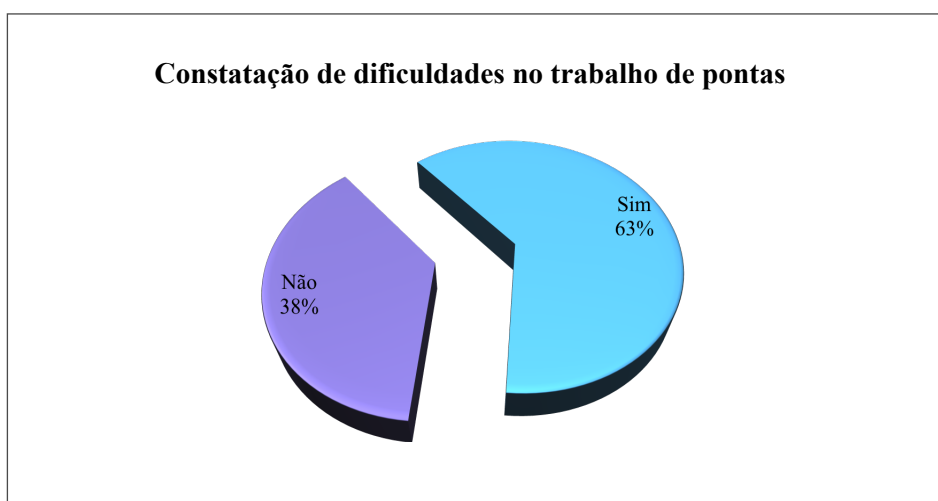


Gráfico 14: Constatação de dificuldades no trabalho de pontas

Por último, considerou-se importante perceber se os alunos viam importância neste tipo de abordagem técnica, pelo que se obteve 100% de respostas afirmativas com diferentes justificações como se pode verificar pelas seguintes transcrições que considerei mais pertinentes:

“Porque a dança clássica é a base de todas as técnicas e o trabalho de pontas faz parte dela como complemento”

“Porque um bailarino contemporâneo deve ser versátil e deve aprender vários tipos de dança”

“O trabalho de pontas é uma mais-valia no futuro”

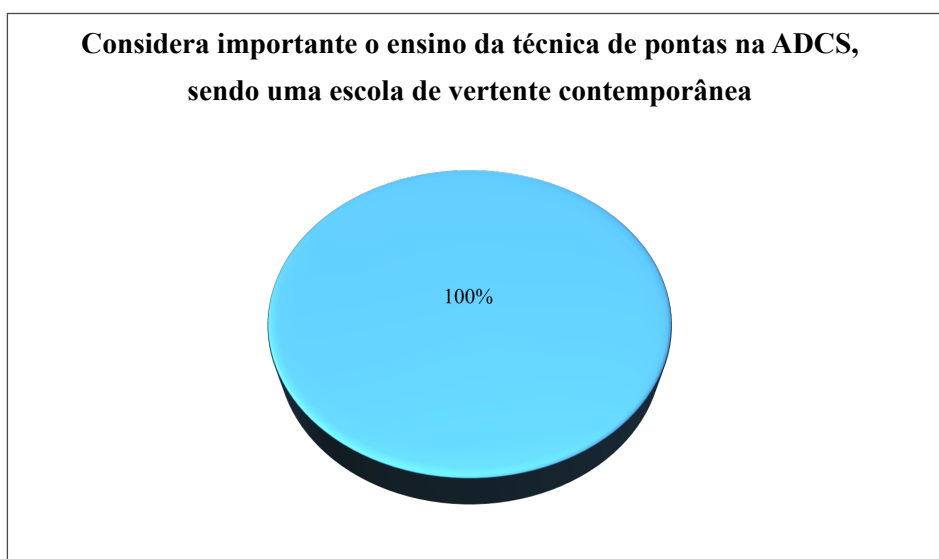


Gráfico 15: Importância do ensino de técnica de pontas na ADCS, sendo uma escola de vertente contemporânea

5. O ESTÁGIO

5.1. Escolha do tema

A maioria dos alunos, ao iniciar a técnica de dança clássica, sonha com o dia em que possa vir a calçar o seu primeiro par de sapatilhas de pontas. Ao longo do meu percurso, de 12 anos de docência, tenho vindo a ser constantemente abordada pelos pais e alunos sobre dita prática, tendo reparado que os mesmos desconhecem quais os requisitos necessários para dar início a esta nova fase de ensino. A minha escolha incide sobre esta questão, de forma a perceber as condições e condicionantes dos alunos, para que a abordagem prática relativa ao ensino de pontas seja o mais correta possível, com o objetivo de proporcionar um ensino seguro, prevenindo lesões, com foco no fortalecimento muscular, postura e alinhamento necessários, de forma a promover a longevidade do aluno enquanto bailarino.

5.2. Pertinência da aplicação do estudo

O fator determinante que me despertou o interesse para a temática a desenvolver durante o estágio na ADCS, foi essencialmente a heterogeneidade física que poderia encontrar nos alunos escolhidos para amostra, a fim de por em prática os objetivos específicos, enumerados na página 18, objetivando o desenvolvimento no aluno de capacidades para a execução de um correto trabalho em pontas, através de um trabalho consciente e individualizado²².

5.3. Programação de atividades

As atividades foram programadas de acordo com o calendário escolar a desenvolver durante o ano letivo 2013/2014, publicado através do Despacho nº 8248/2013, de 25 de Junho (ver anexo 3), e de acordo com a programação de atividades da ADCS. (DRELVT, 2013)

²² O trabalho individualizado assume grande importância por, apesar de ser aplicado em conjunto, ter em conta as características individuais do aluno.

5.4. Estratégia pedagógica

No processo ensino-aprendizagem, o professor deve ser um guia, que aconselha, em vez de apresentar soluções concretas em relação a eventuais problemas e dificuldades. Deve estimular a receptividade e a capacidade de resposta ao aluno, devendo o mesmo ser o protagonista da sua “personalidade” artística. A técnica deve ser vista como um meio e não como um fim.

Contudo, o professor tem que estar atento e deve direcionar o seu trabalho de forma consciente e metódica. Os elementos que apresento em seguida, foram fundamentais para o sucesso do processo ensino-aprendizagem posto em prática durante o desenvolvimento desta prática pedagógica:

- Iniciou-se com uma caracterização a realidade de ensino em que se enquadrou o estágio, através de questionários e da observação direta;
- Todo o trabalho foi conduzido de forma a despertar interesse e desenvolver as capacidades técnicas e expressivas dos alunos, de acordo com a temática a proposta a desenvolver;
- A organização prévia dos conhecimentos foi essencial para que a transmissão dos conteúdos fosse objetiva, clara, concisa e pertinente;
- A preparação do material didático de forma rigorosa foi fator determinante de forma a evitar tempos mortos;
- Houve também a necessidade de investigar as causas das poucas, mas existentes, dificuldades sentidas por parte dos alunos.

5.5. Caracterização da turma de estágio

A turma de estágio era composta por seis indivíduos, cinco do sexo feminino e apenas um do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos de idade. Por motivos intrínsecos à pertinência da temática a aplicar, a escolha dos alunos da turma do Intermédio 3 para a prática, foi proposta pela direção numa reunião

anterior à mesma, sendo que os outros dois alunos do Avançado 1 foram propostos pela professora cooperante, devido às condicionantes que os mesmos apresentavam, por ser o 1º ano de frequência na ADCS e por estarem integrados em RI.

A informação abaixo fornecida no quadro 2 foi recolhida através dos questionários preenchidos na fase inicial do estágio, já anteriormente analisados na secção da *Metodologia de Investigação*, presente neste relatório, mais precisamente no ponto referente à *Descrição da amostra e apresentação e análise de resultados*.

Quadro 4: Caracterização da turma de estágio

Aluno	Idade	Nível de Ensino	Frequência na ADCS	Há quanto tempo pratica pontas	Reconhece dificuldades no trabalho de pontas?
BC	15	Intermédio 3	5 anos	1 ano	Sim
BN	15	Intermédio 3	5 anos	1 ano	Sim
IR	15	Intermédio 3	5 anos	1 ano	Não
JP	15	Intermédio 3	4 meses	4 meses	Sim
AR	16	Avançado 1	4 meses	4 meses	Não
MP	16	Avançado 1	4 meses	4 meses	Sim

5.6. Plano de trabalho

Planificar, ou planear, segundo Batalha (2004, p.67) “consiste em elaborar, discutir, e aplicar planos de acção educativa”, necessários para que a prática pedagógica do professor, neste caso estagiário, decorra de forma orientada e refletida. É através da planificação que se podem responder a perguntas “como?”, “o que fazer?”, “de que forma?” e “porquê?”.

Considera-se que paralelamente às unidades programáticas a desenvolver na disciplina de Técnica de Dança Clássica, aquando a aprendizagem do trabalho de

pontas, deverá haver uma preocupação direcionada às principais necessidades dos alunos, para que a aquisição das competências exigidas seja feita com êxito.

No início do ano letivo, e de acordo com o programa curricular da disciplina em questão, foi feita uma planificação a longo prazo, que contemplou a globalidade da ação, tendo em conta os seguintes aspetos:

- Observação de aulas;
- Planear as aulas de forma contínua e progressiva;
- Lecionação de aulas de acordo com o programa curricular e a temática a desenvolver;
- Relatar os progressos/evolução, bem como os insucessos;
- Avaliação do trabalho desenvolvido;

No quadro que se segue, e de acordo com o anexo 7, farei uma apresentação da calendarização a nível da aplicação do estágio.

Quadro 5: Calendarização a nível da aplicação do estágio na ADCS

Procedimentos relativos ao estágio	
1º período	<ul style="list-style-type: none">• Revisão bibliográfica• Reunião com a direção da escola cooperante (ADCS)• Preparação/elaboração do plano de trabalho
2º período	<ul style="list-style-type: none">• Reunião com a professora cooperante• Reajustamento do plano de trabalho• Observação estruturada• Recolha e análise de dados• Lecionação acompanhada• Lecionação• Continuação da revisão bibliográfica

3º período	<ul style="list-style-type: none">• Lecionação• Recolha e análise de dados• Continuação da revisão bibliográfica• Colaboração na <i>Aula Pública</i> (colaboração noutras actividades pedagógicas realizadas na Escola Cooperante/outras intervenções)
------------	---

5.7. Desenvolvimento da intervenção pedagógica

A intervenção pedagógica, tal como já foi abordado anteriormente, desenvolveu-se de acordo com o Regulamento de Estágio estipulado pela ESD, e teve início a 11 de janeiro de 2014, na primeira semana do 2º período letivo.

Como já foi referido anteriormente, em reunião prévia com a direção pedagógica da ADCS, ficou combinado que o grupo destinado à minha prática de estágio seria o Intermédio 3, o correspondente ao 9º ano do ensino regular, visto terem menos experiência no trabalho de pontas e adequarem-se melhor ao tema em estudo.

No primeiro dia, em conjunto com a professora cooperante e os alunos das turmas Intermédio 3, Avançado 1 e 2, o correspondente aos 9º, 10º e 11º anos do ensino regular, foi feita a participação num evento denominado como *Fitting* promovido pelo Ballet Shop, na loja de Lisboa, em parceria com a marca de artigos de dança *Bloch*. Esta ação tinha como objetivo explicar aos alunos presentes qual o modelo de sapatilha de ponta mais adequada para si, em função das suas características morfológicas, isto é, adequar os diferentes tipos de pontas aos diferentes tipos de pés, e foi dirigido por um profissional especializado na área, denominando como *professional fitting*.

Seguiram-se as aulas observadas onde se englobaram as disciplinas de TDC e Repertório, onde em conjunto se encontravam as turmas de Intermédio 3, Avançado 1 e Avançado 2. Nesta fase de observação, houve a oportunidade de compreender o objeto de estudo. Foram feitos registos em grelhas de observação sistemática, através das quais foi possível compreender o contexto em que se enquadravam os alunos, quais as suas condicionantes, e qual o caminho a tomar chegado o momento de atuar.

O diálogo com a professora cooperante, Maria Luísa Carles²³, também foi muito importante, no sentido em que tornou mais fácil a compreensão do objeto de estudo. Com o cruzamento de dados recolhido através dos factos anteriormente descritos, foi possível planificar as futuras aulas, adequando com êxito os conteúdos programáticos a desenvolver.

Nas aulas de lecionação acompanhada, as três turmas ainda se encontravam juntas, sendo que a minha intervenção se direccionou maioritariamente às alunas do grupo que me foi destinado, desde início, pela direção da escola. Após reflexão conjunta com a professora cooperante, chegou-se à conclusão que os alunos da turma de Avançado 1 pertencentes ao RI, também iriam fazer parte do grupo destinado à minha prática pedagógica, por apresentarem algumas dificuldades no trabalho de pontas, devido ao pouco tempo de experiência neste tipo de ensino, bom como na TDC.

Durante a fase de lecionação efetiva²⁴, a preparação das aulas teve sempre em conta a aplicação da técnica, de forma a possibilitar que os alunos pudessem adquirir e desenvolver os conhecimentos da mesma, através de aulas onde foram trabalhados os conteúdos programáticos pela execução de diferentes exercícios, passos e sequências característicos da técnica de dança clássica, especificamente direccionados para o trabalho de pontas e para a coreografia de repertório clássico a apresentar no final do ano em aula pública.

A coreografia utilizada na aula de repertório foi um pequeno excerto do 4º ato do bailado *Ondine*, escolhida pela professora Maria Luísa Carles, por ser uma peça possível de adaptar ao grupo, de acordo com a heterogeneidade que o mesmo apresentava, visto ser integrado por 3 níveis técnicos distintos.

²³ Maria Luísa Carles - Natural do Panamá, fez a sua formação clássica em várias escolas de Dança e no Conservatório Nacional do Panamá. Licenciou-se em Dança pela Royal Academy of Dance e pela Universidade de Durham em Inglaterra “Bachelor of Philosophy in Dance and Contextual Studies”. Integrou o elenco do Ballet Nacional do Panamá e, em 1981, ingressa na Companhia Nacional de Bailado. Em 1985 colabora com Fátima Sampaio e Vitor Linhares como professora, bailarina convidada e ensaiadora da Companhia de Dança do Tejo. Foi Directora Executiva e Pedagógica do Centro da Escola Técnica de Profissionais de Bailado. Desempenhou funções como Directora de Produção da Companhia Nacional de Bailado e professora de Técnica de Dança Clássica da Escola de Dança do Conservatório Nacional. Atualmente leciona na ADCS e integra a equipa do centro histórico do Teatro Nacional de S. Carlos.

²⁴ Ver exemplo de registo de plano de aula em anexo 8.

Todo o trabalho foi direcionado em função da temática a desenvolver e aplicado de forma firme e tranquila, tendo mostrado sempre disponibilidade e compreensão em questões colocadas, ou apresentadas, pelos alunos.

Apelando ao envolvimento total dos discentes, e procurando mantê-los ativos e concentrados nas tarefas de aprendizagem, houve incentivo à reflexão do seu trabalho diário.

Estimular a qualidade expressiva, também foi matéria presente nas aulas, de forma a promover a artisticidade inerente a esta arte que é a dança.

Noutras atividades pedagógicas de colaboração com a escola cooperante, foi realizada a confecção de figurinos para a coreografia de repertório clássico, direcionada pela professora cooperante na *Aula Pública* de 2014, incluída na calendarização de atividades²⁵, na qual também contribuí com apoio logístico.

Considero ainda importante referir que, durante todo ano, a assiduidade e pontualidade foram uma constante, bem como a minha apresentação limpa e cuidada, dando cumprimento às obrigações e deveres enquanto docente que deverá constituir-se como um exemplo ao apresentar-se perante os alunos.

²⁵ Ver anexo 9.

6. REFLEXÃO CRÍTICA E CONCLUSÕES

Concluído o estágio, importa agora refletir sobre todo o seu processo de uma forma geral.

O estágio só teve início em janeiro de 2014, no 2º período letivo, devido a alterações imprevistas no seu plano inicial. Como escola cooperante, estava destinada a Escola de Dança do Conservatório Nacional, mas este processo revelou-se impraticável devido à dificuldade existente em conjugar os horários da mesma com os que me foram atribuídos no início do ano letivo pela instituição em que fui colocada para lecionar, e também devido à distância geográfica, fatores estes que bloquearam este propósito.

Contornando esta questão, tentou-se realizar o estágio no local onde exerci funções de docência no presente ano letivo 2013/2014, Escola Secundária Tomás Cabreira, em Faro, visto ter um Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea. A direção da escola recebeu esta proposta com agrado, e de forma positiva, contudo este processo também não teve andamento devido à indisponibilidade demonstrada por parte dos colegas que lecionavam as disciplinas de componente técnica do curso em questão, o que admito que foi causador de alguma ansiedade pois via o tempo a avançar e o estágio sem iniciar.

Após todas estas incompatibilidades, surgiu então a hipótese da ADCS, que apesar de ser geograficamente distante da minha residência em Faro, tal como sucedia com a EDCN, tem aulas de técnica de dança clássica, e repertório clássico, ao sábado de manhã, o que facilitou a implementação e realização desta prática, sem ter que alterar a sua temática a desenvolver.

6.1. Relação com a escola cooperante

Feito o primeiro contacto com a ADCS, escola onde se realizou o estágio, a sua direção mostrou uma grande receptividade, assegurando as condições necessárias para

me receber de forma a poder implementar a prática em questão, apesar das atividades letivas já se encontrarem em andamento. Devo salientar que não só a direção da instituição foi excepcional na forma como me recebeu, como também o corpo não docente, a professora cooperante e os alunos com quem tive oportunidade de trabalhar.

A professora cooperante, Maria Luísa Carles, foi desde o primeiro contacto extremamente afável, demonstrando uma grande abertura e receptividade, integrando-me em pleno nas atividades previamente por nós acordadas em reunião. Não posso deixar de referir que, durante o estágio, não só existiu constante acompanhamento no que respeita a assuntos de ordem pedagógica, metodológica e relacional, como também partilha de músicas e material específico para aulas de TDC de ambas as partes. Todo este apoio foi de extrema importância, não só como agente condutor na aplicação da minha atividade, mas também de forma a valorizar todo o trabalho desenvolvido. O seu rigor em todas as suas intervenções, o acompanhamento diário aos alunos, o seu lado humano fazem, sem dúvida, da professora Maria Luísa Carles um exemplo a seguir, e a oportunidade do seu contato profissional constitui-se como uma acrescida mais valia ao estágio desenvolvido.

Quanto aos alunos, apesar da elevada carga horária, do facto destas aulas terem sido realizadas ao sábado, e de existir um acumular de cansaço de uma semana inteira de trabalho, demonstraram respeito, cooperação e entusiasmo, ao longo todo o processo de ensino-aprendizagem, atingindo com êxito os objetivos inicialmente propostos.

6.2. Reflexão sobre o trabalho desenvolvido

O facto de poder novamente contactar com o ensino artístico vocacional foi muito gratificante e motivador, pois em 12 anos de profissão, 7 foram passados no Conservatório Regional do Baixo Alentejo, a exercer funções de docência com este tipo específico de ensino, e há 4 anos que não o fazia. O conhecimento e prática anteriormente adquiridos, contribuíram para um melhor desempenho durante este percurso, pois o facto de conhecer o contexto educativo, e respetiva exigência, em que

se enquadra a escola cooperante, facilitou a minha prestação e exercício na adequação dos conteúdos a aplicar durante o estágio, sendo que este me proporcionou, em simultâneo, a oportunidade de cimentar o meu conhecimento neste contexto de ensino-aprendizagem.

Considero que o estágio foi, sem dúvida, uma mais-valia no meu percurso profissional enquanto docente, permitindo o desenvolvimento e o enriquecimento ao nível das competências no que respeita ao ensino da técnica de dança clássica, mais precisamente na aplicação do trabalho de pontas, tornando-o mais sólido.

As aulas de observação fizeram-se acompanhar de registos em tabelas de observação, que permitiram contextualizar melhor o objeto de estudo. Nas fases seguintes, de lecionação acompanhada e efetiva, depois de compreender melhor as características dos alunos, fiz-me sempre acompanhar de planos de aula previamente pensados e detalhados para cada aula, como no exemplo demonstrado no anexo 8 deste relatório, de forma a proporcionar uma aula mais objetiva e eficaz.

Os resultados práticos provindos do trabalho e dedicação dos alunos foram positivos, pois todos eles se aplicaram e dedicaram nas minhas aulas, conseguindo cumprir com os objetivos propostos. Já conscientes de que cada professor tem naturalmente diferentes abordagens técnicas e de comunicação, rapidamente se adaptaram à minha presença, respondendo às propostas com eficácia.

Faço referência a um caso específico, de uma aluna da turma do Intermédio 3 com Necessidades Educativas Especiais (NEE), que no início do ano chegava sempre atrasada e demonstrava alguma rejeição. A sua desmotivação estava bem explícita, e não havia qualquer esforço por parte da aluna. Este caso despertou-me bastante interesse motivando-me, em particular, a procurar estratégias para reverter este processo. Durante as aulas, e sem descurar o trabalho dos demais, apercebi-me que a aluna apresentava condições físicas que a permitiam evoluir, e foi por aí que comecei a atuar. Dirigi palavras de apoio, falei das capacidades físicas que a aluna apresentava, elogiei-a sempre que observei progresso. A aluna mudou de atitude, começou a chegar a horas e empenhou-se mais nas aulas. Esta partilha foi muito gratificante, visto que a

aluna que se sentiu mais motivada, e para mim porque consegui obter uma resposta positiva à estratégia que implementei.

Considero ainda importante referir que durante todo o ano fui assídua e pontual, cumprindo sempre com as minhas obrigações e deveres, empenhando-me por ser exemplar enquanto docente.

Também encontrei algumas limitações. A distância e o cansaço acumulado de uma semana inteira de trabalho foram dois “adversários” durante este curso, bem como a pouca literatura existente em português, relativamente à temática em estudo. Em inglês já há alguma informação, mas o facto não o dominar em pleno, dificultou um pouco todo este processo, tornando-o mais moroso. Contudo, com o apoio incondicional dos que me rodeiam e com as palavras de incentivo da minha orientadora de estágio, Professora Doutora Vera Amorim, todos estes obstáculos acabaram por ser ultrapassados.

Assim sendo, é de extrema importância reforçar (por poucas palavras) que toda a prática pedagógica, sem descurar os princípios do regulamento de estágio, e apesar do seu início tardio e das dificuldades com que me deparei durante o seu percurso, cumpriu com êxito os objetivos propostos.

6.3. Considerações finais

A elevação do corpo sobre as pontas dos pés, oferece à dança clássica um característico virtuosismo técnico, atribuindo-se o título de pioneira nesta prática a Maria Taglioni. Instruída pelo seu pai Filippo Taglioni, esta bailarina apresentava algumas fragilidades devidamente identificadas pelo seu pai e mentor, que a treinou anulando os seus “defeitos” técnicos e fazendo com que as suas qualidades se sobressaíssem. O sucesso deste árduo trabalho é inegável, e permanece imutável e reconhecido na história da dança até aos dias de hoje.

O papel que o professor desempenha, deve ser aplicado de forma consciente visto que os seus saberes e ações podem ser determinantes no futuro de um aluno. Por

isso é fundamental haver um procedimento adequado perante o futuro bailarino em formação. A decisão relativa ao início da aplicação do trabalho de pontas a um determinado aluno, é da responsabilidade do professor. Além de consciente, este deve ter em consideração os aspetos de maturação física e psicológica do discente, bem como a disponibilidade técnica que o mesmo apresenta.

Sabendo que a sapatilha de pontas deve fornecer suporte e mobilidade ao bailarino, atendendo da melhor forma às solicitações dos movimentos por ele propostos, e para ir ao encontro das necessidades inerentes à técnica de dança clássica, todo o material didático deve ser preparado cuidadosamente, visando a articular objetivos, conteúdos e estratégias, devendo ser avaliado diariamente no sentido de reformular atos, para uma atuação crescente. Em caso de insucesso, o professor deve ter a capacidade de reformular estratégias. O docente é responsável por motivar os alunos, mantendo-os ativos e concentrados nas tarefas, transmitindo a matéria, de modo firme e tranquilo.

O lado humano do professor também acaba por desempenhar um papel relevante no seu quotidiano. As dificuldades existem, ou não se chamariam dificuldades, e delas pode surgir o insucesso e a frustração do aluno. Perante este facto é de extrema importância que o professor se interesse e inteire pelas possíveis dificuldades que o discente possa apresentar, para que possa desempenhar o seu papel intervindo de forma ajustada, podendo assim construir uma estratégia eficaz de forma a alcançar as metas curriculares propostas com o sucesso pretendido.

E por último, terminado todo este processo não posso deixar de exteriorizar que este mestrado me proporcionou um maior crescimento, não só enquanto professora e profissional de dança, como também interior. Posso também atribuir mérito aos meus professores, que me acompanharam, motivaram, e fizeram de mim a profissional que hoje sou, e que me demonstraram que quando se faz o que se gosta é “meio caminho andado” para alcançar o sucesso. Foi uma grande batalha, mas muito gratificante!

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (s.d.). *A escola*. Consultado a 10 de junho de 2013, de <http://academiadancacontemporanea.pai.pt/>.

Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (2007). *Programa*. Setúbal: Academia de Dança Contemporânea.

Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (2013). *Planos de Estudo*. Consultado a 10 de junho de 2013, de http://www.adcsetubal.com/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=63.

Afonso, J. (1994). O “en dehors” em dança: elementos para uma reflexão crítica. *Estudos de dança*, 3, pp. 19-28.

Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, IP (s.d.). *Cursos do Ensino Especializado – Dança*. Consultado a 10 de junho de 2013, de <http://www.anqep.gov.pt/aaDefault.aspx?f=1&back=1&codigono=562258815915AAAAAAAAAAAAA>.

Batalha, A. P. (2004). *Metodologia do ensino da dança*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

Bell, J. (1997). *Como realizar um projecto de investigação*. Lisboa: Gradiva – Publicações, Lda.

Coutinho, C. (2005) *Percurso da Investigação em Tecnologias Educativas em Portugal*. Braga: Universidade do Minho.

DRELVT (2013). *Calendário Escolar 2013/2014*. Consultado a 19 de julho de 2013, de http://www.drelvt.min-edu.pt/calendario/calendario_2013_2014.asp.

Escola Superior de Dança (2012). *Regulamento do estágio do curso de mestrado em ensino de dança*. Consultado a 25 de maio de 2013, de http://www.esd.ipl.pt/znew/pdfs/regulamentos/regulamentoestagiofinal_mestradoensinodanca_mai2012.pdf

Fernandes, D. (1991). Notas sobre os paradigmas de investigação em educação. *Noesis*, 18, pp. 64-66.

Fewster, B. (s.d.). *Point by Point*. Lisboa: Edição da Escola Superior de Dança.

HAAS, J. G. (2010) *Dance anatomy* (e-book). Consultado a 17 de agosto de 2014, de <http://www.apple.com/itunes/>.

HILL, M. & HILL, A. (2008). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.

Homans, J. (2012). *Os anjos de apolo: uma história do ballet*. Lisboa: Edições 70.

Howell, L. (2010). *The perfect pointe book*. (s.l.): (s.n.).

Howse, J. & McCormack, M. (2009). *Anatomy dance technique & injury prevention* (4ª ed.). London: Methuen Drama

Hunter, D. (2010). *Ballet apparel for men: a complete beginner's guide* (e-book). San Francisco: (s.n.). Consultado a 15 de maio de 2014, de <http://www.balletformen.com/free-e-book/>.

Jerónimo, J. C. L. (2008). *Biomecânica do apoio plantar na subida a ¾ de ponta em dança: Análise da influência da cadência*. Dissertação de Mestrado em Ciências do desporto e Educação Física, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Kapandji, A. (2000). *Fisiologia articular, volume 2: esquemas comentados de mecânica humana*. São Paulo: Editorial Médica Panamérica S.A.

Mendonça, L. L. (2013). *A Técnica de Dança Clássica na Performance Contemporânea: Desenvolvimento de competências técnicas e artísticas nos alunos dos últimos anos da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, visando a sua entrada no meio artístico profissional*. Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança com vista à obtenção de grau de Mestre em Ensino de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Dança, Lisboa.

Minden, G. (s.d.). *Pointe Shoe Anatomy*. Consultado a 12 de junho de 2013, de <http://dancer.com/anatomy.php>.

Minden, G. (1998). *History of point Shoes & Technique*. Consultado a 12 de junho de 2013, de <http://dancer.com/hist4.php>.

Minden, G. (2005). *The ballet companion: A dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet* (e-book). New York: Simon & Schuster. Consultado a 2 de novembro de 2013, de <http://www.apple.com/itunes/>.

Minden, G. (2009). *Gaynor Minden*. Consultado a 12 de junho de 2013, de www.dancer.com/international/pt/index.php.

Minden, G. (2009). *Guia de referência*. Consultado a 4 de janeiro de 2014, de <http://www.dancer.com/international/pt/fitters-reference-guide.php>

Moreira, C. S. S. (2011). *Projecto ano zero: Desenvolvimento de competências técnico-artísticas em jovens adultos através da Técnica de Dança Clássica, com vista ao ingresso no curso de Licenciatura da escola Superior de Dança*. Relatório final de Projeto Pedagógico, Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Dança, Lisboa.

Pina, J. A. E. (1995). *Anatomia humana da locomoção passiva*. Lisboa: Lidel-Edições Técnicas, Lda

Quivy, R. & Campenhoudt L. V. (1992). *Manual de investigação em ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva

Reinhardt, A. (2008). *Pointe shoes, tips & tricks: for choosing, tuning and care*. London: Dance Books, Lda

Rufino, R. M. L. (2011). *Estudo anatómico do equilíbrio em pontas no ballet*. Tese de mestrado, Universidade de Lisboa, Faculdade de Belas Artes, Lisboa.

Thill, E., Thomas, R & Caja, J. (1989). *Manual do educador desportivo, volume 1*. Lisboa: Dinalivro

Xarez, L. (2012). *Treino em dança: Questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH

Zabalza, M. A. (2000). *Planificação e desenvolvimento curricular na escola*. Porto: Edições ASA.

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: Plano de estudos da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal	II
ANEXO 2: Ficha técnica da ADCS para ano letivo 2013/2014	IX
ANEXO 3: Calendário escolar para ano letivo 2013/2014	XIX
ANEXO 4: Questionário	XXIV
ANEXO 5: Exemplo de Tabela de observação estruturada	XXVII
ANEXO 6: Exemplo de registo no Diário de Bordo	XXXI
ANEXO 7: Calendarização (Ano Letivo 2013/2014)	XXXIV
ANEXO 8: Exemplo de registo de plano de aula de Técnica de Dança Clássica – Pontas, lecionada durante o estágio na ADCS	XXXVII
ANEXO 9: Calendário de atividades culturais	LVIII
ANEXO 10: Fundadores da ADCS	LXXI
ANEXO 11: Pequena Companhia	LXXV

ANEXO 1

Plano de estudos da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal

Planos de Estudo

Written by

Tuesday, 17 May 2011 13:17 - Last Updated Thursday, 16 May 2013 14:23

CURSO DE FORMAÇÃO DE BAILARINOS

CURSO BÁSICO DE DANÇA

Planos de Estudo

Written by

Tuesday, 17 May 2011 13:17 - Last Updated Thursday, 16 May 2013 14:23

GRAU ELEMENTAR - 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO (5º e 6º ano)

Formação Vocacional

Técnicas de Dança: Técnica de Dança Clássica; Técnica de Dança Moderna

Música

Expressão Criativa: Alinhamento Estrutural/ Improvisação

GRAU INTERMÉDIO - 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO (7º; 8º e 9º ano)

Formação Vocacional

Técnicas de Dança: Técnica de Dança Clássica; Técnica de Dança Moderna; Repertório de Dança Clássica; Repertório de Dança Moderna

Música

Planos de Estudo

Written by

Tuesday, 17 May 2011 13:17 - Last Updated Thursday, 16 May 2013 14:23

Práticas Complementares de Espectáculo: Danças de Carácter

Oferta de Escola: Alinhamento Estrutural/ Improvisação

CURSO SECUNDÁRIO DE DANÇA

Planos de Estudo

Written by

Tuesday, 17 May 2011 13:17 - Last Updated Thursday, 16 May 2013 14:23

GRAU AVANÇADO (10º e 11º ano)

Formação Específica:

História de Arte; Música; Filosofia do Movimento - Disciplina Bienal; Notação do Movimento - Disciplina Bienal

Técnica – Artística: Técnica de Dança Clássica; Técnica de Dança Moderna; Repertório de Dança Clássica; Repertório de Dança Moderna; Variações do Repertório da Dança Clássica; Variações do Repertório da Dança Moderna; Danças de Carácter; Tai Chi - Disciplina Bienal; Oficina Coreográfica: Alinhamento Estrutural/ Composição; Expressão Dramática; Make - Up

8º ANO (12º ano)

Técnica – Artística: Técnica de Dança Clássica; Técnica de Dança Moderna; Variações do Repertório da Dança Clássica; Variações do Repertório da Dança Moderna; Oficina Coreográfica: Projecto Coreográfico; Audição Musical; Luzes e Noções de Produção; Figurinos para Dança

Planos de Estudo

Written by

Tuesday, 17 May 2011 13:17 - Last Updated Thursday, 16 May 2013 14:23

CLASSES DE INICIAÇÃO AO MOVIMENTO

Ensino Pré-Básico e 1º Ciclo do Ensino Básico (Crianças dos 3 aos 9 anos)

Infantil; Fundamentos I; Fundamentos II; Pré-Elementar

Avaliação dos Alunos:

Planos de Estudo

Written by

Tuesday, 17 May 2011 13:17 - Last Updated Thursday, 16 May 2013 14:23

Todos os exames realizados ao longo dos oito anos de formação são avaliados por um júri com um mínimo de três elementos, em que um deles é exterior à escola, professor ou bailarino.

Seguindo este princípio, de diálogo constante com o meio da dança profissional, o exame final do curso – Exame de Performance - é realizado no palco, perante um júri que integra personalidades da dança profissional. Neste exame, os estudantes finalistas prestam provas públicas nas disciplinas de Variações do Repertório da Dança Clássica, Variações do Repertório da Dança Moderna e Oficina Coreográfica.

ANEXO 2

Ficha técnica da ADCS para o ano letivo 2013/2014

Ficha Técnica ADCS

Written by

Monday, 11 August 2008 22:13 - Last Updated Friday, 13 June 2014 10:55

Ficha Técnica 2013/2014

Técnica de Dança Clássica

Beatriz Pereira; Brent Williamson; José Grave; Liliana Mendonça; Luisa Carles;

Variações do Repertório da Dança Clássica

Brent Williamson; Luisa Carles

Repertório de Dança Clássica

Ficha Técnica ADCS

Written by
Monday, 11 August 2008 22:13 - Last Updated Friday, 13 June 2014 10:55

Luisa Carles

Técnica de Dança Moderna

Iolanda Rodrigues; Marina Sacramento; Patrícia Silva

Variações do Repertório da Dança Moderna

Marina Sacramento

Repertório da Dança Moderna

Iolanda Rodrigues; Marina Sacramento

Ficha Técnica ADCS

Written by
Monday, 11 August 2008 22:13 - Last Updated Friday, 13 June 2014 10:55

Alinhamento Estrutural/Improvisação

Sofia Belchior

Filosofia do Movimento

Sofia Belchior

Ficha Técnica ADCS

Written by
Monday, 11 August 2008 22:13 - Last Updated Friday, 13 June 2014 10:55

História de Arte

José Maria Dias

Música

Ana Gato

Ficha Técnica ADCS

Written by
Monday, 11 August 2008 22:13 - Last Updated Friday, 13 June 2014 10:55

Notação do Movimento

Maria Ruas

Danças de Carácter

João Petrucci

Oficina Coreográfica: Alinhamento Estrutural/Composição

Ficha Técnica ADCS

Written by
Monday, 11 August 2008 22:13 - Last Updated Friday, 13 June 2014 10:55

Iolanda Rodrigues

Oficina Coreográfica: Expressão Dramática

Célia David

Oficina Coreográfica: Make-Up

Mafalda Morgado

Classes de Iniciação ao Movimento

Patricia Silva

Ficha Técnica ADCS

Written by
Monday, 11 August 2008 22:13 - Last Updated Friday, 13 June 2014 10:55

Acompanhadores Musicais

Nelo Pereira

Administrativos

Cláudia Azenha

Ficha Técnica ADCS

Written by
Monday, 11 August 2008 22:13 - Last Updated Friday, 13 June 2014 10:55

Auxiliares de Acção Educativa

Cristina Ramos; Dulce Rivals

Presidente do Conselho Pedagógico

Iolanda Rodrigues

Ficha Técnica ADCS

Written by

Monday, 11 August 2008 22:13 - Last Updated Friday, 13 June 2014 10:55

Direcção Pedagógica

Maria Ruas; Marina Sacramento; Iolanda Rodrigues

ANEXO 3

Calendário escolar para o ano letivo 2013/2014

em funções públicas por tempo indeterminado, com efeitos a 1 de maio de 2013, com a Dra. Nádia Hassano Ramos, na categoria de Assistente de Otorrinolaringologia, da carreira especial médica — área hospitalar, ficando a auferir a remuneração base mensal líquida de € 2.746,24 (dois mil setecentos e quarenta e seis euros e vinte e quatro centimos), correspondente ao nível remuneratório 45, 1.ª posição remuneratória. Esta contratação tem um período experimental de 90 dias, de acordo com o artigo 24.º do Decreto-Lei n.º 177/2009, de 04-08.

13 de junho de 2013. — O Presidente do Conselho de Administração,
Dr. Carlos Manuel Ferreira de Sa

207043917

Inspeção-Geral das Atividades em Saúde

Aviso n.º 8096/2013

Recrutamento por mobilidade interna de 5 técnicos superiores para a Inspeção-Geral das Atividades em Saúde

A Inspeção-Geral das Atividades em Saúde (IGAS) pretende proceder à mobilidade interna de 5 técnicos superiores, nos termos do disposto nos artigos 59.º a 63.º, da Lei n.º 12-A/2008, de 27 de fevereiro, alterada pelas Leis n.ºs 64-A/2008, de 31 de dezembro, 3-B/2010, de 28 de abril, 34/2010, de 2 de setembro, 55-A/2010, de 31 de dezembro, 64-B/2011, de 30 de dezembro, 66/2012, de 31 de dezembro e 66-B/2012, de 31 de dezembro, para o exercício de funções nas áreas operativas.

1 — Caracterização da oferta:

Tipo de oferta: mobilidade interna;

Carreira/categoria: Técnica Superior/técnico superior;

N.º de postos: 2 para licenciados em Direito e 3 para licenciados em Economia, Gestão, Finanças, Gestão de Empresas, Contabilidade e Auditoria;

Remuneração: a devida pelo trabalhador na carreira/categoria de origem.

2 — Caracterização do posto de trabalho ou atividade — apoiar a realização e ou instrução de inspeções, auditorias, fiscalizações, inquéritos, processos disciplinares, elaborar pareceres e estudos no âmbito das atividades organizacionais e de apoio à direção, nomeadamente no domínio dos regimes jurídicos da administração pública, regime financeiro e patrimonial do Estado e dos instrumentos de gestão.

3 — Requisitos de admissão:

Habilitações literárias: Licenciatura ou grau académico superior em Direito, Economia, Gestão, Finanças, Gestão de Empresas, Contabilidade e Auditoria;

Relação jurídica: trabalhadores que detenham contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado, integrados na carreira técnica superior.

4 — Perfil pretendido:

Experiência nos domínios dos regimes jurídicos da administração pública, regime financeiro e patrimonial do Estado, tratamento de dados e instrumentos de gestão.

Domínio de tecnologias de informação na ótica do utilizador (folha de cálculo, base de dados e processador de texto).

5 — Local de trabalho — Inspeção-Geral das Atividades em Saúde, Av. 24 de julho, 2-L, 1249-072 Lisboa.

6 — Prazo de apresentação das candidaturas — 15 dias úteis, a contar da data de publicação do presente aviso.

7 — Formalização das candidaturas — requerimento dirigido ao Inspetor-Geral das Atividades em Saúde, com a menção expressa da modalidade de relação jurídica que detém, da categoria, da posição remuneratória, do nível remuneratório e do respetivo montante, do endereço eletrónico e ainda do contacto telefónico nas horas de expediente.

8 — As candidaturas devem ser acompanhadas dos seguintes documentos:

Curriculum profissional detalhado, na área de atividade pretendida; Fotocópia dos documentos comprovativos das habilitações literárias.

9 — A candidatura, identificada com a menção "Recrutamento por mobilidade interna", deve ser dirigida e enviada para o endereço indicado no ponto 5 ou para o seguinte endereço eletrónico: igas@igas.min-saude.pt.

A presente oferta de emprego será igualmente publicada em www.bep.gov.pt, no 1.º dia útil seguinte à presente publicação.

11 de junho de 2013. — O Inspetor-Geral, José Martins Coelho.

207043585

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

Gabinetes dos Secretários de Estado do Ensino e da Administração Escolar e do Ensino Básico e Secundário

Despacho n.º 8248/2013

O Despacho Normativo n.º 24/2000, de 11 de maio, com as alterações que lhe foram introduzidas pelo Despacho Normativo n.º 36/2002, de 4 de junho, estabelece as regras orientadoras para a organização do ano escolar nos estabelecimentos de educação e ensino não superior, fixando os princípios que devem ser observados na elaboração do calendário escolar, sem prejuízo do disposto no Decreto-Lei n.º 75/2008, de 22 de abril, alterado pelo Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de julho, que aprova o regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário.

Determina aquele diploma que, por despacho ministerial, são definidas as datas indicativas de duração dos períodos letivos e interrupção das atividades educativas e letivas, momentos de avaliação e classificação, exames e outras provas de avaliação externa, para cada ano escolar.

O calendário escolar constitui-se, assim, como elemento indispensável à planificação das atividades a desenvolver por cada agrupamento de escolas e escolas não agrupadas, tendo em vista a execução do seu projeto educativo e do seu plano anual de atividades.

Por outro lado, nele se visa conciliar as necessidades educativas dos alunos com a organização da vida familiar e a relação da escola com a comunidade escolar.

Neste contexto, procede-se à emissão do mencionado despacho para o ano escolar de 2013-2014, que inclui o calendário de realização das provas finais do ensino básico e dos exames finais nacionais do ensino secundário e de afixação dos respetivos resultados no ano de 2014.

Assim, nos termos do disposto no n.º 2 do artigo 1.º e no n.º 1 do artigo 2.º do Despacho Normativo n.º 24/2000, de 11 de maio, na redação dada pelo Despacho Normativo n.º 36/2002, de 4 de junho, e sem prejuízo do previsto no n.º 2 do artigo 6.º do mesmo despacho normativo, determina-se, para o ano letivo de 2013-2014, o seguinte:

Calendário escolar

1. Educação pré-escolar

1.1 - As atividades educativas com crianças nos estabelecimentos de educação pré-escolar e na intervenção precoce devem ter início na data previamente definida, nos termos do artigo 6.º do Despacho Normativo n.º 24/2000, de 11 de maio, de acordo com o calendário indicativo constante do anexo I do presente despacho.

1.2 - As interrupções das atividades educativas, nos períodos do Natal e da Páscoa, nos estabelecimentos de educação pré-escolar devem corresponder a um período de cinco dias úteis, seguidos ou interpolados, a ocorrer, respetivamente, entre os dias 18 de dezembro de 2013 e 3 de janeiro de 2014 e entre os dias 7 de abril e 21 de abril de 2014, inclusive.

1.3 - Na época do Carnaval tem lugar uma interrupção das atividades educativas entre os dias 3 e 5 de março de 2014, inclusive.

1.4 — Os planos de atividades, a elaborar anualmente pelas direções dos agrupamentos de escolas ou escolas não agrupadas, devem respeitar, na fixação do respetivo calendário anual de atividades educativas nos estabelecimentos de educação pré-escolar, os períodos de interrupção das atividades educativas previstos nos números anteriores.

1.5 - Na elaboração dos mapas de férias dos educadores de infância e do pessoal não docente da educação pré-escolar deve ser tido em conta o início das atividades educativas, previsto no n.º 1.1 do presente despacho, bem como o disposto nos artigos 87.º a 90.º do Estatuto da Carreira dos Educadores de Infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário, com a redação que lhe foi conferida pelo Decreto-Lei n.º 41/2012, de 21 de fevereiro, respeitando-se o direito ao gozo integral do período legal de férias.

1.6 - Na programação das reuniões de avaliação é assegurada a articulação entre os educadores de infância e os professores do 1.º ciclo do ensino básico, de modo a garantir o acompanhamento pedagógico das crianças no seu percurso entre aqueles níveis de educação e de ensino.

1.7 - Para efeitos do disposto no número anterior, imediatamente após o final do 3.º período letivo, previsto para a educação pré-escolar, os educadores de infância devem realizar a avaliação da aprendizagem

das crianças da respetiva turma e procederem à sua articulação com o 1.º ciclo do ensino básico.

1.8 - No final dos 1.º e 2.º períodos letivos, correspondentes aos ensinos básico e secundário, os educadores de infância dispõem de um período para realizarem a avaliação das crianças da respetiva turma, que é obrigatoriamente coincidente com o período de avaliação estipulado para o 1.º ciclo do ensino básico, com o objetivo de permitir a articulação desse processo avaliativo com os professores daquele nível de ensino.

1.9 - Durante os períodos de interrupção das atividades educativas e de avaliação da aprendizagem previstos nos números anteriores, devem ser adotadas medidas organizativas adequadas, em estreita articulação com as famílias e as autarquias, de modo a garantir o atendimento das crianças, nomeadamente na componente de apoio à família.

2. Ensinos básico e secundário

2.1 - O calendário escolar para os ensinos básico e secundário, incluindo a educação especial, no ano letivo de 2013-2014, é o constante do anexo I ao presente despacho.

2.2 - As interrupções das atividades letivas, para o ano letivo de 2013-2014, são as constantes do anexo II ao presente despacho.

2.3 - Não poderá haver qualquer interrupção das atividades letivas para além das previstas no número anterior.

2.4 - Sem prejuízo do disposto no número anterior, os agrupamentos de escolas e as escolas não agrupadas podem, durante um ou dois dias, substituir as atividades letivas por outras atividades escolares de caráter formativo envolvendo os seus alunos.

2.5 - As reuniões de avaliação intercalares, nas situações em que se justifiquem, não devem interferir com o normal funcionamento das atividades letivas.

2.6 - Os momentos de avaliação de final de períodos letivos são calendarizados no âmbito da autonomia das escolas e concretizados desde que garantida a presença de todos os elementos que integram o Conselho de Docentes/Turma.

2.7 - Sem prejuízo do disposto no número anterior, os momentos para a atribuição da classificação no final do 3.º período, nos 4.º e 6.º anos de escolaridade, devem ter lugar antes da divulgação dos resultados da avaliação externa.

2.8 - No período em que decorre a realização das provas finais e dos exames, as escolas devem adotar medidas organizativas ajustadas para os anos de escolaridade não sujeitos a exame, de modo a garantir o máximo de dias efetivos de atividades escolares e o cumprimento integral dos programas e das metas curriculares nas diferentes disciplinas.

2.9 - As escolas que, por manifesta limitação ou inadequação de instalações, não puderem adotar as medidas organizativas previstas no número anterior, devem apresentar detalhadamente a situação para decisão, até ao 5.º dia útil do 3.º período, à Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares.

2.10 - Para os alunos dos 4.º e 6.º anos de escolaridade que venham a ter acompanhamento extraordinário, as atividades letivas podem prolongar-se até ao último dia útil da primeira semana de julho, devendo ser adotadas as medidas organizativas adequadas para o efeito.

2.11 - O presente despacho aplica-se, igualmente, com as necessárias adaptações, ao calendário previsto na organização de outras ofertas educativas e formativas em funcionamento nos agrupamentos de escolas ou escolas não agrupadas.

3. Estabelecimentos particulares de ensino especial

3.1 - O calendário de funcionamento dos estabelecimentos particulares de ensino especial dependentes de cooperativas e associações de pais que tenham acordo com o Ministério da Educação e Ciência, no ano letivo de 2013-2014, é o constante do anexo III ao presente despacho.

3.2 - As interrupções das atividades letivas, no ano letivo de 2013-2014, são as constantes do anexo IV ao presente despacho.

3.3 - A avaliação dos alunos realiza-se:

i. Nos dois dias úteis compreendidos entre o término do 1.º período letivo e o início do 2.º período letivo.

ii. Nos quatro dias úteis imediatamente subsequentes ao término do 3.º período letivo.

3.4 - Os estabelecimentos de ensino encerram para férias durante 30 dias.

3.5 - Os estabelecimentos de ensino asseguram a ocupação dos alunos através da organização de atividades livres, nos períodos situados fora das atividades letivas e do encerramento para férias, e em todos os momentos de avaliação e períodos de interrupção das atividades letivas.

3.6 - Compete ao diretor pedagógico, consultados os encarregados de educação, decidir sobre a data exata do início das atividades letivas, bem como fixar o período de funcionamento das atividades livres, devendo tais decisões ser comunicadas à Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares, até à data estabelecida para início do 1.º período letivo.

4. Dia do diploma

Os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas que lecionam o ensino secundário deverão promover, envolvendo a respetiva comunidade educativa, uma ação formal de entrega dos certificados e diplomas aos alunos que no ano letivo anterior tenham concluído o ensino secundário.

5. Anexos

Constituem anexos ao presente despacho, do qual fazem parte integrante:

a) Anexo I - Calendário escolar para os ensinos básico e secundário, incluindo a educação especial;

b) Anexo II - Interrupções das atividades letivas para os ensinos básico e secundário, incluindo a educação especial;

c) Anexo III - Calendário escolar para os estabelecimentos particulares de ensino especial;

d) Anexo IV - Interrupções das atividades letivas para os estabelecimentos particulares de ensino especial;

e) Anexo V - Calendário de Provas Finais de Ciclo e Provas de Equivalência à Frequência dos 1.º e 2.º Ciclos do Ensino Básico;

f) Anexo VI - Calendário de Provas Finais de Ciclo e Provas de Equivalência à Frequência do 3.º Ciclo do Ensino Básico;

g) Anexo VII - Calendário de Exames Nacionais e Provas de Equivalência à Frequência do Ensino Secundário.

7 de junho de 2013. — O Secretário de Estado do Ensino e da Administração Escolar, *João Casanova de Almeida*. — O Secretário de Estado do Ensino Básico e Secundário, *João Henrique de Carvalho Dias Granchó*.

ANEXO I

Calendário escolar para os ensinos básico e secundário, incluindo a educação especial

Períodos letivos	Início	Término
1.º	Entre 12 e 16 de setembro de 2013, inclusive	17 de dezembro de 2013.
2.º	6 de janeiro de 2014.	4 de abril de 2014.
3.º	22 de abril de 2014.	6 de junho de 2014 — para os alunos dos 6.º (°), 9.º, 11.º e 12.º anos. Entre 6 e 13 de junho de 2014, inclusive (°). - para os alunos do 4.º ano (°). 13 de junho de 2014 — para os alunos dos 1.º, 2.º, 3.º, 5.º, 7.º, 8.º e 10.º anos. 4 de julho de 2014 — para a educação pré-escolar e para os alunos dos 4.º e 6.º anos que venham a ter acompanhamento extraordinário (°).

(°) A decidir pelo agrupamento de escolas ou escola não agrupada.

(°) Formalização da avaliação sumativa interna até 11 de junho de 2014, inclusive.

(°) Início até 16 de junho de 2014, inclusive.

ANEXO II

Interrupções das atividades letivas para os ensinos básico e secundário, incluindo a educação especial

Interrupções letivas	Início	Termo
1.ª	18 de dezembro de 2013	3 de janeiro de 2014.
2.ª	3 de março de 2014	5 de março de 2014.
3.ª	7 de abril de 2014	21 de abril de 2014.

ANEXO III

Calendário escolar para os estabelecimentos particulares de ensino especial

Períodos letivos	Início	Termo
1.º	2 de setembro de 2013	3 de janeiro de 2014.
2.º	8 de janeiro de 2014	13 de junho de 2014.

ANEXO IV

Interrupções das atividades letivas para os estabelecimentos particulares de ensino especial

Interrupções letivas	Início	Termo
1.ª	17 de dezembro de 2013	23 de dezembro de 2013.
2.ª	3 de março de 2014	5 de março de 2014.
3.ª	17 de abril de 2014	21 de abril de 2014.

ANEXO V

CALENDÁRIO DE PROVAS FINAIS DOS 1.º e 2.º CICLOS DO ENSINO BÁSICO

PROVAS FINAIS DOS 1.º E 2.º CICLOS DO ENSINO BÁSICO

Hora	1.ª FASE			2.ª FASE		
	segunda-feira 19 de maio	quarta-feira 21 de maio	quarta-feira 18 de junho	quarta-feira 9 de julho	segunda-feira 14 de julho	quinta-feira 17 de julho
9.30	1.º Ciclo Português (41)	1.º Ciclo Matemática (42)	2.º Ciclo PLNM (63) (64)	1.º Ciclo Português (41) 2.º Ciclo Português (61)	1.º Ciclo Matemática (42) 2.º Ciclo Matemática (62)	2.º Ciclo PLNM (63) (64)
14.00	2.º Ciclo Português (61)	2.º Ciclo Matemática (62)				

Afixação de pautas da 1.ª Fase, exceto Português Língua Não Materna (PLNM): 12 de junho de 2014

Afixação de pautas da 1.ª Fase de PLNM: 30 de junho de 2014

Afixação dos resultados dos processos de reapreciação das provas da

1.ª Fase, exceto PLNM: 4 de julho de 2014

Afixação dos resultados dos processos de reapreciação das provas da

1.ª Fase de PLNM: 18 de julho de 2014

Afixação de pautas da 2.ª Fase: 25 de julho de 2014

Afixação de pautas da 2.ª Fase de PLNM: 4 de agosto de 2014

Afixação dos resultados dos processos de reapreciação das provas da

2.ª Fase: 18 de agosto de 2014

PROVAS DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DOS 1.º E 2.º CICLOS DO ENSINO BÁSICO

1.ª FASE: 12 a 21 de maio de 2014

2.ª FASE: 7 a 14 de julho de 2014

Afixação de pautas da 1.ª Fase: até 12 de junho de 2014

Afixação dos resultados dos processos de reapreciação das provas da

1.ª Fase: 4 de julho de 2014

Afixação de pautas da 2.ª Fase: até 25 de julho de 2014

Afixação dos resultados dos processos de reapreciação das provas da

2.ª Fase: 18 de agosto de 2014

ANEXO VI

CALENDÁRIO DE PROVAS FINAIS DO 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

Hora	1.ª CHAMADA			2.ª CHAMADA		
	terça-feira 17 de junho	quarta-feira 18 de junho	segunda-feira 23 de junho	quarta-feira 25 de junho	sexta-feira 27 de junho	quinta-feira 17 de julho
9.30	3.º Ciclo Português (91)	3.º Ciclo PLNM (93) (94)	3.º Ciclo Matemática (92)	3.º Ciclo Português (91)	3.º Ciclo Matemática (92)	3.º Ciclo PLNM (93) (94)

Afixação de pautas da 1.ª Chamada: 14 de julho de 2014

Afixação dos resultados dos processos de reapreciação das provas da 1.ª Chamada: 4 de agosto de 2014

Afixação de pautas da 2.ª Chamada, exceto PLNM: 18 de julho de 2014

Afixação de pautas da 2.ª Chamada de PLNM: 4 de agosto de 2014

Afixação dos resultados dos processos de reapreciação das provas da 2.ª Chamada: 16 de agosto de 2014

PROVAS DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

1.ª Fase: 16 a 24 de junho de 2014

Afixação de pautas da 1.ª Fase: até 14 de julho de 2014

Afixação dos resultados dos processos de reapreciação das provas da 1.ª Fase: 11 de agosto de 2014

2.ª Fase: 1 a 5 de setembro de 2014

Afixação de pautas da 2.ª Fase: até 11 de setembro de 2014

Afixação dos resultados dos processos de reapreciação das provas da 2.ª Fase: 3 de outubro de 2014

ANEXO VII

CALENDÁRIO DE EXAMES NACIONAIS DO ENSINO SECUNDÁRIO

1.ª FASE

Horas	terça-feira 17 de junho	quarta-feira 18 de junho	quinta-feira 19 de junho	sexta-feira 20 de junho	sábado 21 de junho	domingo 22 de junho	segunda-feira 23 de junho	terça-feira 24 de junho	quarta-feira 25 de junho	quinta-feira 26 de junho	sexta-feira 27 de junho	
9.30	10.º/11.º anos Filosofia (714)	12.º ano Português (639) Português (239) PLNM iniciação (739) PLNM intermédio (839)	10.º/11.º anos Física e Química A (715) História da Cultura e das Artes (724)	12.º ano Desenho A (706) História A (623) 10.º/11.º anos História B (723)	10.º/11.º anos Biologia e Geologia (702) Matemática Aplicada às Ciências Sociais (835)		12.º ano Matemática A (635) 10.º/11.º anos Matemática B (735)					10.º/11.º anos Geometria Descritiva A (708) Literatura Portuguesa (734)
14.00		10.º/11.º anos Latim A (732)	10.º/11.º anos Geografia A (719)		10.º/11.º anos Economia A (712)		10.º/11.º anos Inglês (550) Francês (517) Espanhol (547) Alemão (501)					

Afixação de pautas da 1.ª Fase: 11 de julho de 2014

Afixação dos resultados dos processos de reapreciação das provas da 1.ª Fase: 11 de agosto de 2014

PROVAS DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO ENSINO SECUNDÁRIO

1.ª Fase: 17 a 27 de junho de 2014

Afixação de pautas da 1.ª Fase: 11 de julho de 2014

Afixação dos resultados dos processos de reapreciação das provas da 1.ª Fase: 11 de agosto de 2014

CALENDÁRIO DE EXAMES NACIONAIS DO ENSINO SECUNDÁRIO

2.ª FASE

Horas	quinta-feira 17 de julho	sexta-feira 18 de julho	domingo 19 de julho	segunda-feira 21 de julho
9.30	12.º ano Português (639) Português (239) PLNM iniciação (739) PLNM intermédio (839)	10.º/11.º anos Geometria Descritiva A (708) Matemática Aplicada às Ciências Sociais (835) Economia A (712)		12.º ano Matemática A (635) 10.º/11.º anos Literatura Portuguesa (734) Matemática B (735)
14.00	10.º/11.º anos Filosofia (714) 10.º/11.º anos Física e Química A (715) Geografia A (719) História da Cultura e das Artes (724)	10.º/11.º anos Biologia e Geologia (702) Alemão (501) Espanhol (547) Francês (517) Inglês (550)		12.º ano História A (623) Desenho A (706) 10.º/11.º anos História B (723) Latim A (732)

Afixação de pautas da 2.ª Fase: 4 de agosto de 2014

Afixação dos resultados dos processos de reapreciação das provas da 2.ª Fase: 26 de agosto de 2014

PROVAS DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO ENSINO SECUNDÁRIO

2.ª Fase: 17 a 21 de julho de 2014

Afixação de pautas da 2.ª Fase: 4 de agosto de 2014

Afixação dos resultados dos processos de reapreciação das provas da 2.ª Fase: 26 de agosto de 2014

207040093

ANEXO 4

Questionário

QUESTIONÁRIO

Na qualidade de estudante do Mestrado em Ensino de Dança (2ª edição), da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, realizo um estágio profissionalizante com o tema, **Noções básicas para um correcto trabalho de pontas**, com os níveis de ensino Intermédio III, Avançado I e II, da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal sob orientação da Professora Doutora Vera Amorim.

Para obtermos resultados credíveis, necessitamos da colaboração dos alunos que integram as turmas supra referidas, pelo que solicitamos e agradecemos a colaboração no preenchimento deste questionário.

Este questionário não é anónimo mas garantimos a privacidade dos dados.

Ressalva-se de que não há respostas certas nem erradas relativamente a qualquer um dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião sincera e pessoal.

Agradecemos desde já a sua colaboração solicitando que nos faça chegar o mesmo, depois de preenchido.

IDENTIFICAÇÃO:

Nome: _____

Data de nascimento: _____ Nível de ensino: _____

1. Há quantos anos praticas dança? _____

2. Há quanto tempo frequentas a ADCS? _____

3. Já fazias aulas de dança antes de ingressar na ADCS (assinala a resposta com X)?

Sim Não

3.1. Se a tua resposta é sim, indica:

a) Qual o(s) estilo(s) de dança? (assinala a(s) resposta(s) com X)

Técnica de Dança Clássica Técnica de Dança Contemporânea

Dança Criativa Hip-Hop

Danças de Salão Danças Orientais

Outro. Indica qual: _____

c) As aulas que tinhas anteriormente ao ingresso na ADCS eram em (assinala a resposta com X):

ensino particular ensino articulado ou integrado

d) Qual o total de horas semanais? _____

4. Já praticas técnica de pontas?

Sim Não

4.1. Que idade tinhas quando iniciaste a técnica de pontas? _____

4.2. Começaste a praticar técnica de pontas na ADCS (assinala a resposta com X)?

Sim Não

4.2.1. Se a tua resposta é sim, indica em que nível de escolaridade iniciaste a técnica de pontas (assinala a resposta com X):

Intermédio I Intermédio II

Intermédio III Outro. Indica qual: _____

5. Sentes dificuldades no trabalho de pontas (assinala a resposta com X)?

Sim Não

5.1. Se a tua resposta é sim, descreve quais: _____

6. Sendo a ADCS uma escola de vertente contemporânea, consideras importante o ensino de técnica de pontas (assinala a resposta com X)?

Sim Não

6.1. Porquê? _____

Obrigada pela tua colaboração!

ANEXO 5

Exemplo de Tabela de Observação Estruturada

TABELA DE OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA

Observação nº 2 | Data: 18/01/2014 | Hora: 08h45 - 11h45

Desenvolvimento do Ensino Aprendizagem (ligação professor/alunos: promoção da sensibilidade e expressividade artística* e promoção e gestão de processos de comunicação**)

	Muitas vezes	Algumas vezes	Nunca	Não observado
*Potencia a individualidade dos alunos	X			
*Estimulação artística nos alunos	X			
*Motivação dos alunos	X			
*Promoção da expressividade dos alunos	X			
*Fornecimento de orientações e críticas construtivas	X			
*Promoção do desenvolvimento estético e artístico	X			
*Apelo à musicalidade do movimento	X			
**Reconhecimento da diversidade dos alunos e atenção às suas diferenças individuais	X			
**Promoção de um clima positivo de aprendizagem	X			
**Disponibilidade para ouvir e apoiar os alunos	X			

Observações:

A relação entre as alunas e a professora é muito boa, havendo muito respeito por ambas as partes.

No início da aula, a professora apresentou a estagiária às alunas e as mesmas reagiram e aceitaram a sua presença com naturalidade.

A professora fez uma breve caracterização do grupo, separando os alunos por nível de ensino, tendo ficado assim a sua distribuição por barras.

**Ligação professor/música
(promoção e gestão de processos de comunicação e interação)**

	Muitas vezes	Algumas vezes	Nunca	Não observado
Exibição de regras de convivência e de trabalho	X			
Comunicação clara e precisa	X			
Utilização de diferentes ritmos musicais		X		
Adequação da música às exigências da técnica	X			
Estimulação da acuidade auditiva dos alunos	X			
Promoção do desenvolvimento musical	X			
Promoção da expressividade artística	X			

Observações:

Foi utilizado um cd específico para aulas de TDC, como suporte musical, para acompanhar a aula.

A música foi clara e muito apropriada ao objetivo de cada exercício.

Atitude e resposta dos alunos				
	Muitas vezes	Algumas vezes	Nunca	Não observado
Envolvem-se ativamente na aula	X			
Estabelecem uma boa comunicação com o professor	X			
Mostram empenho na concretização da aula	X			
Respondem com clareza ao exercício proposto	X			
Mostram dificuldades técnicas no trabalho desenvolvido		X		
Mostram dificuldades físicas na execução dos exercícios propostos		X		
Demonstram sensibilidade musical	X			
Demonstram expressividade na execução dos exercícios	X			
Mostram entusiasmo	X			
<p>Observações:</p> <p>O grupo é heterogéneo e constituído por 17 alunos. - Intermédio 3, com 4 alunas; - Avançado 1, com 9 alunos (8 meninas e 1 rapaz); - Avançado 2, com 4 alunas.</p> <p>Faltaram 2 alunas por motivos de saúde. 2 alunas ficaram a assistir, uma por se encontrar lesionada e a outra por se estar doente. A última assumiu um papel ativo durante a aula, tendo ficado responsável pela música durante o decorrer da mesma.</p> <p>As características físicas das alunas são distintas. As alunas do Avançado 2 destacaram-se pela positiva, pois apresentam uma base técnica mais sólida, excepto uma aluna que apresenta maior dificuldade na execução do trabalho de pontas, pois a sua estrutura anatómica dos seus pés dificulta o trabalho. 2 alunas não calçaram pontas e, em conjunto com o rapaz, executaram os exercícios em ½ ponta. As alunas mostraram-se atentas, empenhadas e interessadas</p>				

ANEXO 6

Exemplo de registo no Diário de Bordo

Diário de Bordo
Estágio na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal

Entrada nº 3 | Data: 25/01/2014 | Hora de início: 08:45 | Hora de conclusão: 11:45

Observação	
Alunos:	<p>2 alunas do ficaram a assistir, uma por estar doente (Joana - Avançado 1) e outra (Bruna – Intermédio 3) por ter chegado com 1 hora de atraso. A professora deixou bem claro que, ao contrário do que se sucedeu na semana passada com outra aluna, Cátia, esta aluna, a Bruna, não pode aquecer sozinha pois não tem a mesma maturidade e nível técnico que a anterior.</p> <p>Aquando o trabalho de pontas, uma aluna (Letícia – Avançado 1)) ressentiu-se com dores nos joelhos. Com vergonha não disse nada, mas a professora apercebeu-se de que algo não estava bem, quando reparou que por 2 vezes a aluna ia caindo das pontas.</p> <p>A Katy (Avançado 2), mesmo após na aula passada a professora a ter alertado para o facto de não ter as pontas bem cozidas e para por um elástico de rede para não lhe saírem dos pés, a aluna nada fez. Como resultado, as pontas estavam sempre a descalçar-se, não conseguindo assim concretizar a variação clássica a que se propunha.</p> <p>Os alunos, assim que entraram em estúdio começaram logo a aquecer individualmente, demonstrando autonomia e responsabilidade.</p>
Professora	<p>Orientou as aulas de forma clara e precisa, fazendo as correções necessárias, tanto para o grupo como individualmente.</p> <p>No final da aula, a professora conversou com as alunas sobre a necessidade de ter o material em condições. Falou também sobre a motivação que é necessária para que as aulas ao sábado corram da melhor forma propondo assim que na próxima aula cada aluna levasse o seu maillot e penteado favorito de forma a estimular o seu bem-estar, mesmo não utilizando o uniforme definido pela ADCS.</p>
Aula:	<p>As aulas decorreram dentro da normalidade, e o seu trabalho foi direcionado ao trabalho de pontas.</p> <p>A aula de TDC foi constituída por:</p> <p>Barra:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aquecimento- <i>Pliés</i>- <i>Battements Tendu</i>- <i>Battements Jeté com Piqué</i>- <i>Ronds de Jambe</i>- <i>Petit Battements sur le cou de pied</i>- <i>Grand Battements</i>- Streetching <p>Pointe Work:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Rises</i> em 1ª e 2ª posições (Aquecimento de pés)- Aquecimento através da extensão do pé (em paralelo)- <i>Stepping up to Pointes</i>- <i>Relevés</i> em 1ª, 2ª e 5ª posições- <i>Temp liés</i> para 4ª e 2ª posições- <i>Pas Emboîté</i> <p>A aula de Repertório foi constituída por:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Pas de Bourrées Caurus</i>- Introdução ao <i>Déboulés</i> (Intermédio 3)- <i>Enchaînement</i> de <i>Pas de Valse</i> com <i>Déboulés</i> (Avançado 1 e 2)- <i>Relevé Retiré</i> com <i>Pirouette en dehors</i>- Variações clássicas (Avançado 1 e 2)- <i>Réverence</i>

Observações:

Uma aluna, Bruna (Intermédio 3), chegou 1 hora atrasada e a professora não permitiu que a aluna não fizesse a aula, deixando bem claro que não se trata de uma questão de gostos, mas sim de uma diferença de maturidade física e técnica, alegando que a aluna não está preparada para aquecer sozinha.

Grande parte das alunas apresentou dificuldade na execução do *petit battement sur le cou de pied*.

Algumas alunas têm dificuldade na utilização do foco, na concretização das *pirouettes e déboulés*.

Aquando o trabalho de pontas, uma aluna (Letícia – Avançado 1) ressentiu-se com dores nos joelhos. Com vergonha não disse nada, mas a professora apercebeu-se de que algo não estava bem, quando reparou que por 2 vezes a aluna ia caindo das pontas. Aqui, a professora manifestou, comigo em particular, que sente que as alunas não conhecem os seus limites, que conhecem o seu corpo, não distinguem as “dores boas” das “dores más”, e que não sabem até onde podem ir.

A professora passou, novamente, exercícios de trabalho de casa para fortalecer os pés e a postura, em especial para a Noemi (Avançado 2).

Na aula de repertório, foram trabalhados exercícios de específicos de pontas, em função da Variação a trabalhar/apresentar no final do ano letivo.

Foi falado que o Intermédio 3 terá uma peça de repertório diferente das demais, de acordo com o seu nível técnico.

Reflexão:

A aula começou dentro da normalidade, sendo que o facto de estarem a ser observadas, nada alterou o comportamento/atitude das alunas.

Há uma grande empatia e cumplicidade entre as alunas e a professora, sendo que a última demonstrou ser uma grande “alavanca” de motivação para que as primeiras se empenhem nos objetivos a cumprir na aula.

A nível técnico existem algumas discrepâncias, visto este grupo ser constituído por três níveis diferentes de escolaridade, Intermédio 3, Avançado 1 e Avançado 2.

A nível artístico, hoje já foi um pouco mais complicado... as alunas tiveram um pouco de dificuldade em respeitar os tempos musicais, durante a execução da variação. Respirações bem feitas, e no tempo musical correto, são ponto fundamental para uma boa execução do exercício ou variação pretendida.

ANEXO 7

Calendarização (Ano Letivo 2013/2014)

Calendarização (Ano Letivo 2013/2014)





<i>Dia</i>	<i>Mês</i>	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun	Jul.
Sábado								1				
Domingo	1				1			2			1	
2ª Feira	2				2			3			2	
3ª Feira	3	1			3			4	1		3	1
4ª Feira	4	2			4	1		5	2		4	2
5ª Feira	5	3			5	2		6	3	1	5	3
6ª Feira	6	4	1		6	3		7	4	2	6	4
Sábado	7	5	2		7	4	1	8	5	3	7	5
Domingo	8	6	3		8	5	2	9	6	4	8	6
2ª Feira	9	7	4		9	6	3	10	7	5	9	7
3ª Feira	10	8	5		10	7	4	11	8	6	10	8
4ª Feira	11	9	6		11	8	5	12	9	7	11	9
5ª Feira	12	10	7		12	9	6	13	10	8	12	10
6ª Feira	13	11	8		13	10	7	14	11	9	13	11
Sábado	14	12	9		14	11	8	15	12	10	14	12
Domingo	15	13	10		15	12	9	16	13	11	15	13
2ª Feira	16	14	11		16	13	10	17	14	12	16	14
3ª Feira	17	15	12		17	14	11	18	15	13	17	15
4ª Feira	18	16	13		18	15	12	19	16	14	18	16
5ª Feira	19	17	14		19	16	13	20	17	15	19	17
6ª Feira	20	18	15		20	17	14	21	18	16	20	18
Sábado	21	19	16		21	18	15	22	19	17	21	19
Domingo	22	20	17		22	19	16	23	20	18	22	20
2ª Feira	23	21	18		23	20	17	24	21	19	23	21
3ª Feira	24	22	19		24	21	18	25	22	20	24	22

4ª Feira	25	23	20	25	22	19	26	23	21	25	23
5ª Feira	26	24	21	26	23	20	27	24	22	26	24
6ª Feira	27	25	22	27	24	21	28	25	23	27	25
Sábado	28	26	23	28	25	22	29	26	24	28	26
Domingo	29	27	24	29	26	23	30	27	25	29	27
2ª Feira	30	28	25	30	27	24	31	28	26	30	28
3ª Feira		29	26	31	28	25		29	27		29
4ª Feira		30	27		29	26		30	28		30
5ª Feira		31	28		30	27			29		31
6ª Feira			29		31	28			30		
Sábado			30						31		

Calendário Escolar	
1.º Período	16 de setembro a 17 dezembro
2.º Período	6 de janeiro a 4 de abril
3.º Período	22 de abril a 13 de junho

Interrupções das atividades letivas
18 de dezembro a 3 de janeiro
3, 4, 5 de março
7 a 21 de abril

Legenda:

	Observação estruturada (9 horas)
	Lecionação acompanhada (9 horas)
	Lecionação (42 horas)
	Aula Pública (4 horas)

ANEXO 8

**Exemplo de registo de aula de Técnica de Dança Clássica - Pontas, lecionada
durante o estágio na ADCS**

Plano de aula de TDC na ADCS

Dia 7 de Junho de 2014

Duração: 90 min. (8:45 às 10:15)

CONTEXTUALIZAÇÃO

A aula aqui que se segue, foi pensada e estruturada com base no tema em que se insere o estágio a realizar na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, para o nível Intermédio 3.

OBJETIVOS

Os objetivos a atingir nesta aula, contemplam vários aspetos tais como:

- Desenvolver a noção de postura corporal
- Desenvolver a coordenação;
- Desenvolver o equilíbrio;
- Desenvolver a força;
- Desenvolver a capacidade de memorização;
- Utilizar a dinâmica correta na execução dos diversos movimentos;
- Utilizar a perceção temporal;
- Utilizar a perceção espacial;
- Desenvolver a capacidade de expressão e interpretação;

Nesta aula procurar-se-á que estes objetivos sejam atingidos, tendo em conta o perfil da turma e a aquisição dos conteúdos programáticos, sendo que esta aula será direcionada ao trabalho de pontas, com grande enfoque no trabalho em $\frac{1}{2}$ ponta, transferências de peso, e a todo o virtuosismo inerente aos mesmos.

ESTRUTURA DA AULA

A aula, encontra-se dividida em três secções: barra, trabalho de pontas e centro.

Os exercícios de barra aquecem os músculos e preparam o corpo para os exercícios que se seguem, trabalho de pontas e deslocações de centro. A 2ª secção da aula, trabalho de pontas, fornece o suporte físico necessário que o aluno precisa adquirir através do trabalho muscular, e tem como objetivo trabalhar a força e o equilíbrio. No trabalho de centro serão abordados exercícios que incluem elementos técnicos e artísticos abordados na disciplina de repertório.

Nesta aula estão incluídos os seguintes exercícios:

Barra:

1. Exercício de aquecimento
2. *Pliés*
3. *Battement tendu*
4. *Battement jeté*
5. *Rond de jambe à terre*
6. *Battement fondu com rond de jambe en l'air*
7. *Battement frappé*
8. *Adagio*
9. *Grand battement*

Trabalho de pontas (barra) :

10. *Rises*
11. *Rolling through feet*
12. *Echappés à la seconde*
13. *Relevé 1 to 1*

Centro :

14. *Temps lié*
15. *Echappé relevé*
16. *Enchaînement*
17. *Révérance*

BARRA

EXERCÍCIO DE AQUECIMENTO

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
4/4	<u>Posição inicial:</u> frente à barra, pés em paralelo	<i>Bras bas</i> , foco em frente
Contagens:	<u>Preparação:</u>	
<u>Intro</u>		
1 – 2	Braços para 1ª pos.	
3 – 4	Pousa as mãos sobre a barra	
1	Pé dto em ½ ponta	
2	Ponta	
3	½ ponta	
4	Pousa calcanhar	
5 – 8	% com o pé esq.	
1	Pé dto em ½ ponta	
2	Roda perna <i>en dehors</i>	
3	Retorna a paralelo	
4	Pousa calcanhar	
5 – 8	% com o pé esq.	
1	Pé dto em ½ ponta	
e 2	Pé esquerdo em ½ ponta / desce calcanhar dto	Movimento alternado
e 3 - 8	% alternando movimento % com <i>plié</i> % todo o exercício iniciando com a perna esq.	Movimento semelhante do <i>pony trot</i> Retorna à pos. inicial
	Termina exercício	

Objetivos:

- Consciencializar o corpo, do ponto de vista físico e psicológico para a aula que se sucede;
- Aquecer a articulação dos tornozelos através dos movimentos de flexão e extensão dos pés e do *rise*;
- Aquecer a musculatura através do movimento de *plié*;
- Aquecer a articulação coxo-femural através da sua rotação externa.

PLIÉS

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
$\frac{3}{4}$	<u>Posição inicial:</u> de lado para a barra,	<i>Bras bas</i> , foco fora
Contagens:	1ª pos.	
<u>Intro</u>	<u>Preparação:</u>	Inclina a cabeça para a esq. e olha para a mão
1	<i>Demi seconde</i>	Foco acompanha a mão
2	Braços para 1ª pos.	Cabeça vira $\frac{1}{4}$ para fora
3	Abre braços em 2ª pos.	
4	<i>Bras bas</i>	
1	<i>Demi plié</i> em 1ª pos.	<i>Demi seconde</i> , cabeça vira $\frac{1}{4}$ para fora
2	Estica	<i>Bras bas</i>
3 e 4	<i>Rise</i> e desce calcanhares	Braço em 1ª pos., inclina a cabeça para a barra
5 – 8	<i>Grand plié</i>	Abre braço em 2ª pos., cabeça vira $\frac{1}{4}$ para fora
1 – 2	<i>Port de bras en avant</i>	1º <i>port de bras.</i> , foco acompanha o movimento
3 – 4	Tronco recupera verticalidade	<i>Port de bras</i> para 1ª pos., foco acompanha o movimento
5	<i>Rise</i>	Braço mantém-se em 1ª pos., foco em frente
6	Desce calcanhares	
7	<i>Dégagé à la seconde</i>	
8	Coloca pernas em 2ª pos.	Abre braço em 2ª pos., cabeça vira $\frac{1}{4}$ para fora
1 – 16	% em 2ª pos.	<i>Bras bas</i>
1 – 16	% em 4ª pos.	Com <i>port de bras de côté</i> (para o lado da barra)
1 – 16	% em 5ª pos.	Com <i>port de bras de côté</i> (fora da barra)
	Termina em 1ª pos.	Com <i>cambré</i>
		<i>Bras bas</i> , foco fora

Objetivos:

- Trabalhar a coordenação e respiração, num movimento ligado;
- Aquecer as articulações das ancas, joelhos e tornozelos;
- Aumentar a força e flexibilidade dos músculos dos membros inferiores;
- Trabalhar a transferência de peso.
- Trabalhar a flexibilidade e aquecer o tronco através dos *port de bras*

BATTEMENT TENDU

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
4/4	<u>Posição inicial:</u> de lado para a barra, 5ª pos.	<i>Bras bas</i> , foco fora
Contage	<u>Preparação:</u>	
<u>Intro</u>	<i>Demi seconde</i>	Foco fora
1	Braços para 1ª pos.	Inclina a cabeça e olha para a mão dta
2	Pousa a mão na barra	Foco acompanha a mão esq.
3	Abre braço em 2ª pos.	Cabeça vira ¼ para fora
4		
1 – 2	<i>B. tendu devant</i> com a perna dta	Braço em 3ª pos., foco na mão
3 – 4	<i>B. tendu derrière</i> com a perna esq.	Abre braço em 2ª pos., foco em frente
5 – 6	<i>B. tendu à la seconde</i> com a perna dta	Braço em <i>arabesque</i> , inclina cabeça
7 – 8	<i>B. tendu devant</i> com a perna esq.	Braço em 3ª pos.
1 – 8	% tudo <i>en dedans</i>	
1	<i>Degagé à la seconde</i>	Braço em 2ª pos.
2	Transfere para 2ª pos.	Fecha braços em 1ª pos.
3	Transfere peso para a perna da barra	Abre braços em 2ª pos.
4	Fecha à frente, em 5ª pos.	Foco fora
5 – 8	% (fecha atrás em 5ª pos.)	
e 1 – e 3	3 <i>b. tendus</i> (fecha em 1ª pos.)	Mantém braços em 2ª pos.
e 4	<i>B. tendus</i> e fecha à frente, em 5ª pos.	
e 5 – e 8	% e fecha atrás	
	% tudo no sentido inverso	
	Termina em 5ª pos.	<i>Bras bas</i> , foco fora

Objetivos:

- Aumentar a flexibilidade dos tornozelos;
- Trabalhar a extensão muscular e um alinhamento adequado do pé com a perna;
- Trabalhar a rotação externa;
- Trabalhar a transferência de peso.

BATTEMENTE JETÉ

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
6/8	<u>Posição inicial:</u> de lado para a barra, 5ª pos.	<i>Bras bas</i> , foco fora
Contage	<u>Preparação:</u>	
<u>Intro</u>	<i>Demi seconde</i>	Foco fora
1	1ª pos.	Inclina a cabeça e olha para a mão dta
2	Pousa a mão na barra	Foco acompanha a mão esq.
3	Abre braço em 2ª pos.	Cabeça vira ¼ para fora
4		
1 – 2	<i>B. jeté devant</i> com a perna dta	Braço em 3ª pos., foco na mão
3 – 4	<i>B. jeté derrière</i> com a perna esq.	Abre braço em 2ª pos., foco em frente
5 – 6	<i>B. jeté à la seconde</i> com a perna dta	Braço em <i>arabesque</i> , inclina cabeça
7 – 8	<i>B. jeté devant</i> com a perna esq.	Braço em 3ª pos.
1 – 8	% tudo <i>en dedans</i>	
e 1 – e 3	3 <i>B. glissé à la seconde</i> (fecha em 1ª pos.)	Mantém braços em 2ª pos.
e 4	<i>B. glissé</i> e fecha atrás, em 5ª pos.	
e 5 – e 8	% e fecha à frente	
e 1 – e 7	7 <i>B. glissé à la seconde</i> (fecha em 1ª pos.)	1º <i>port de bras</i>
e 8	<i>B. glissé</i> e fecha atrás, em 5ª pos % tudo no sentido inverso	
	Termina em 5ª pos.	<i>Bras bas</i> , foco fora

Objetivos:

- Trabalhar a extensão muscular e um alinhamento adequado do pé com a perna;
- Trabalhar a extensão do pé e, conseqüentemente, aumentar a flexibilidade da articulação do tornozelo;
- Trabalhar a rotação externa;
- Trabalhar diferentes dinâmicas de movimento: o *battement jeté* é feito com acento fora e o *battement glissé* é feito com acento dentro.

ROND DE JAMBE À TERRE

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
$\frac{3}{4}$	<u>Posição inicial:</u> de lado para a barra, 1ª pos.	<i>Bras bas</i> , foco fora
Contagens:	<u>Preparação:</u>	
<u>Intro</u>		<i>Demi seconde</i> , cabeça vira $\frac{1}{4}$ para fora
1	<i>Demi plié</i>	<i>Bras bas</i> , foco em frente
2	<i>Dégagé devant, en fondu</i>	1ª pos., cabeça inclina para o lado da barra
3	<i>Demi rond de jambé à la seconde</i> , estica perna de apoio	Abre braço em 2ª pos., cabeça vira $\frac{1}{4}$ para fora
4		
1 – 4	4 <i>rond de jambe à terre en dehors</i> (acento à frente)	
5	1 <i>rond de jambe à terre</i> para 4ª pos. <i>devant, en fondu</i>	Braço em 1ª pos., inclina a cabeça para a barra
6	<i>Rond de jambe en dehors</i> até 4ª pos. <i>derrière</i> , com épaulement	Braço em 5ª pos. <i>allongé</i>
7 – 8	%	
1 – 4	2 <i>grand rond de jambe jeté en dehors</i>	Braço de 1ª para 5ª pos.
5 – 7	<i>Grand rond de jambe en dehors</i>	<i>Port de bras</i>
8	<i>Dégagé devant</i>	Cabeça vira $\frac{1}{4}$ para fora
1 – 16	% tudo <i>en dedans</i>	Abre braço em 2ª pos.
1 – 2	<i>Port de bras en avant</i>	
3 – 4	Recupera a verticalidade	
5 – 6	<i>Cambré</i>	
7	Recupera a verticalidade	
8	<i>Dégagé devant</i>	
1 – 2	<i>Port de bras en avant</i> , com <i>fondu</i> na perna de apoio	
3 – 4	Recupera a verticalidade, esticando a perna de apoio	
5 – 6	<i>Cambré</i>	
7	Recupera a verticalidade	
8	Fecha em 5ª pos.	
1	<i>Retiré devant</i>	
2 – 7	Fica em equilíbrio	
8	Junta em 5ª pos. e termina exercício	<i>Bras bas</i> , foco fora

Objetivos:

- Desenvolver o movimento de rotação de toda a perna, numa posição de rotação externa, em ambas direções, *en dehors* e *en dedans*;
- Aquecer a articulação coxo-fémural de maneira a permitir o trabalho de amplitude e movimento circular.

BATTEMENT FONDU com ROND DE JAMBE EN L'AIR

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
4/4	<u>Posição inicial:</u> de lado para a barra, 5ª pos.	<i>Bras bas</i> , foco fora
Contage	<u>Preparação:</u>	
<u>Intro</u>	<i>Demi seconde</i>	Foco fora
1	1ª pos.	Inclina a cabeça e olha para a mão dta
2	Pousa a mão na barra	Foco acompanha a mão esq.
3	Abre braço em 2ª pos.	Cabeça vira ¼ para fora
4		
1 – 2	<i>B. fondu devant</i>	<i>Port de bras</i> para 2ª pos., cabeça vira ¼ para fora
3	Fica	
4	Fecha em 5ª pos. <i>devant</i> , em ½ ponta	
5 – 8	% atrás com a perna esquerda	
1 – 2	<i>B. fondu à la seconde</i>	Foco sobre a mão
3	<i>Fondu</i> na perna de apoio	<i>Port de bras</i> para 2ª pos., foco em frente
4	Sobe à ½ ponta	
5 - 7	3 <i>Ronds de jambe en l'air</i>	
8	Fecha em 5ª pos. <i>derrière</i>	
1 – 16	% tudo <i>en dedans</i>	
	Termina em 5ª pos.	<i>Bras bas</i> , foco fora

Objetivos:

- Desenvolver a coordenação de movimento entre as duas pernas;
- Trabalhar a força e estabilidade do peso do corpo numa só perna.

BATTEMENT FRAPPÉ

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
2/4	<u>Posição inicial:</u> de lado para a barra, 5ª pos.	<i>Bras bas, foco fora</i>
Contagens:		
<u>Intro</u>	<u>Preparação:</u>	
1	<i>Demi seconde</i>	Foco fora
2	1ª pos.	Inclina a cabeça e olha para a mão dta
3	Pousa a mão na barra	Foco acompanha a mão esq.
4	Abre braço em 2ª pos., <i>dégagé à la seconde</i>	Foco fora
1 – 2	<i>2 b. frappés devant</i> em ½ ponta	Braço em 2ª pos.,
3	Junta em 5ª pos. <i>élevé</i>	
4	Coloca pé esq., <i>sur le cou de pied derrière</i>	
5 – 8	% <i>derrière</i> com a perna esquerda	
1 – 4	<i>4 b. frappés à la seconde</i>	
5 – 7	<i>3 duplos b. frappés à la seconde</i>	
8	Coloca pé esq., <i>sur le cou de pied derrière</i>	
1 – 16	% tudo <i>en dedans</i>	
1 – 7	<i>Petit battement sur le cou de pied</i>	1º port de bras
8	Abre perna <i>à la seconde</i>	
1 – 8	%	<i>Reverse port de bras</i>
	Termina em 5ª pos.	<i>Bras bas, foco fora</i>

Objetivos:

- Trabalhar o movimento isolado da parte inferior da perna e do pé;
- Trabalhar e desenvolver a força das articulações do tornozelo e do pé.

ADAGIO

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
3/4	<u>Posição inicial:</u> de lado para a barra, 5ª pos.	<i>Bras bas</i> , foco fora
Contagens:		
<u>Intro</u>	<u>Preparação:</u>	
1	<i>Demi seconde</i>	Foco fora
2	1ª pos.	Inclina a cabeça e olha para a mão dta
3	Pousa a mão na barra	Foco acompanha a mão esq.
4	Abre braço em 2ª pos., sobe à ½ ponta	Cabeça vira ¼ para fora
1 – 3	<i>Developpé devant</i>	<i>Port de bras</i> para 2ª pos.
4	Fecha em 5ª pos. <i>devant</i> , em ½ ponta	
5 – 8	% <i>derrière</i> com a perna do lado da barra	
1 – 3	<i>Developpé à la seconde</i>	<i>Port de bras</i> para 2ª pos.
4	Fica	
5 – 6	<i>Fouetté</i> (até ficar de frente para a barra)	2 mãos na barra
7 – 8	<i>Promenade</i>	
1 – 4	<i>Arabesque penchée</i>	Braço <i>arabesque</i>
5 – 7	Recupera <i>arabesque</i>	
8	Fecha em 5ª pos., <i>derrière</i> , em ½ ponta	Abre braço em 2ª pos.
1 – 4	<i>Port de bras en avant</i>	
5 – 8	<i>Cambré</i> % tudo para o outro lado	
	Termina em 5ª pos.	<i>Bras bas</i> , foco fora

Objetivos:

- Trabalhar toda a força e flexibilidade corporal (tronco e pernas);
- Desenvolver o controlo do movimento corporal;
- Trabalhar a coordenação e respiração, num movimento ligado;
- Sensibilizar para a promoção da fluidez do movimento, *épaulements* e da musicalidade.

GRAND BATTEMENT

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
(G. Valse) $\frac{3}{4}$	<u>Posição inicial:</u> de lado para a barra, 5ª pos.	<i>Bras bas</i> , foco fora
Contage	<u>Preparação:</u>	
<u>Intro</u>	<i>Demi seconde</i>	Foco fora
1	1ª pos.	Inclina a cabeça e olha para a mão dta
2	Pousa a mão na barra	Foco acompanha a mão esq.
3	Sobe braço em 5ª pos.	Foco fora
4		
1 – 2	<i>Grand battement devant</i> com a perna dta	
3 - 4	<i>Grand battement derrière</i> com a perna esq.	Braço em <i>arabesque</i>
5 – 6	<i>Grand battement à la seconde</i> com a perna dta	Braço em 2ª pos
7 – 8	<i>Grand battement devant</i> com a perna esq.	Braço em 5ª pos.
1 – 8	<i>% tudo en dedans</i>	
1 – 8	<i>4 grands battements à la seconde</i>	Braço em 2ª pos.
e 1	<i>Retiré relevé devant</i>	Braço em 1ª pos.
2 –	Fica em <i>retiré</i> ½ ponta	
4	<i>Demi plié</i> em 5ª pos. <i>devant</i>	Abre braço em 2ª pos.
e 5	<i>Pirouette en dehors</i>	Braços em 1ª pos.
6 – 7	Fica em <i>retiré</i> em ½ ponta	
8	Termina em 5ª pos.	<i>Bras bas</i> , foco fora

Objetivos:

- Trabalhar a flexibilidade da articulação coxo-femural, de forma alinhada
- Trabalhar a força e a flexibilidade dos membros inferiores;
- Preparar o corpo para a execução de movimentos de grande amplitude.

TRABALHO DE PONTAS

RISES

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
$\frac{3}{4}$	<u>Posição inicial:</u> frente à barra, pés em 1ª pos.	<i>Bras bas</i> , foco em frente
Contagens:	<u>Preparação:</u>	
<u>Intro</u>		
1 – 3	Braços para 1ª pos.	
4 – 6	Pousa as mãos sobre a barra	
1 – 3	<i>Rise para $\frac{1}{4}$ de ponta</i>	
4 – 6	Desce calcanhares	
1 – 6	% para $\frac{1}{2}$ ponta	
1 – 6	% para $\frac{3}{4}$ de ponta	
1 – 6	% para ponta	
	Termina em 1ª pos., foco em frente	

Objetivos:

- Consciencializar o corpo e a mente para o início do trabalho de pontas;
- Fortalecer a articulação dos tornozelos através dos movimentos de flexão e extensão dos pés e do *rise*;

ROLLING THROUGH FEET

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
2/4	<u>Posição inicial:</u> frente à barra, pés em 1ª pos.	<i>Bras bas</i> , foco em frente
Contagens:	<u>Preparação:</u>	
<u>Intro</u>		
1 – 2	Braços para 1ª pos.	
3 – 4	Pousa as mãos sobre a barra	
1 – 2	<i>Demi plié</i>	
3	½ ponta	
4	Ponta	
5 – 8	Estica os joelhos	
1	Fica em ponta	Braços em 1ª pos.
2	Coloca mãos sobre a barra	
3	<i>Demi plié</i>	
4	½ ponta	
5 – 6	Pousa calcanhares	
7 e 8	Estica os joelhos	
1 – 16	<i>Rise</i>	
	Desce calcanhares voltando à pos. inicial	
	Termina em 1ª pos., foco em frente	

Objetivos:

- Trabalhar e desenvolver a força e a flexibilidade das articulações do tornozelo e do pé;
- Promover o controlo e estabilidade do corpo sobre as pontas.

ECHAPPÉS À LA SECONDE

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
4/4	Posição inicial: de lado para a barra, 5ª pos.	Bras bas, foco fora
Contagens:		
<u>Intro</u>	<u>Preparação:</u>	
1	<i>Demi seconde</i>	
2	1ª pos.	
3	Pousa a mão na barra	
4	Abre braço em 2ª pos.	
e	<i>Demi plié</i>	Mantém braço em 2ª pos., foco fora
1	<i>Échappé à la seconde</i>	
2 – 3	Fica	
4	Desce calcanhares (2ª pos.)	
e	<i>Demi plié</i>	
5	<i>Relevé</i>	
6 – 7	Fica	
8	Desce calcanhares	
e 1 – 4	%	
e	<i>Demi plié</i>	
5	<i>Relevé</i>	
6	Fecha em 5ª pos., em <i>plié</i> , dta à frente	Bras bas
7	<i>Relevé</i>	Braço em 1ª pos.
8	Desce para <i>demi plié</i> , em 5ª pos.	Abre braço em 2ª pos.
1 – 16	% tudo novamente	No (7 – 8) final, faz <i>demi detourné</i>
1 – 32	% todo o exercício para o lado esq. Termina em 5ª pos. perna dta à frente	Bras bas, foco fora

Objetivos:

- Trabalhar e desenvolver a força e a flexibilidade das articulações do tornozelo e do pé;
- Promover o controlo e estabilidade do corpo sobre as pontas;
- Desenvolver a rapidez do movimento da parte interior das coxas aquando a execução do *échappé* e do *relevé*.

RELEVÉ 1 TO 1

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
3/4	<u>Posição inicial:</u> frente à barra, pés em 5ª pos., dta à frente	<i>Bras bas</i> , foco ligeiramente para o lado dto
Contagens:		
<u>Intro</u>	<u>Preparação:</u>	
1	1ª pos.	
2	Coloca as mãos sobre a barra	
3	<i>Demi plié</i>	
4	<i>Demi développé à la seconde</i> com a perna dta	
1	<i>Posé de côté</i> com <i>retiré devant</i>	Braço dto para 5ª pos., mantém foco para a dta
2	Fica	Mantém braço e foco
3 – 4	<i>Desce calcanhar lentamente</i>	
e	<i>Demi plié</i>	
5	<i>Relevé</i>	
6	Fica	
7 – 8	<i>Desce calcanhar lentamente</i>	
e	<i>Demi plié</i>	
1	<i>Relevé</i>	
2	Fica	
3	Junta pernas em 5ª pos. atrás, em ponta	Coloca as 2 mãos sobre a barra, foco em frente
4	Desce calcanhares	
e 5	<i>Échappé à la seconde</i>	
6	Fecha em 5ª pos. em <i>plié</i> (esq. à frente)	
7 – 8	<i>Demi développé à la seconde</i> com a perna esq. % todo o exercício para a esq. Termina em 5ª pos. perna dta à frente	Foco ligeiramente para a esq.

Objetivos:

- Exercício preparatório para *posé coupé*
- Trabalhar a força e estabilidade do peso do corpo numa só perna.

CENTRO

TEMPS LIÉ

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
4/4	<u>Posição inicial:</u> 5ª pos. <i>croisé</i> ; perna dta à frente	<i>Bras bas</i> , foco para ponto (5)
Contagens:	<u>Preparação:</u>	
<u>Intro</u>	Fica	
1 – 2	<i>Demi seconde</i>	
3	<i>Bras bas</i>	
4		
1	<i>Demi plié</i>	Braços em 1ª pos., cabeça inclina (foco na mão dta)
2	<i>Dégagé para 4ª pos. devant</i>	
3	<i>Posé en avant para 5ª pos. em ponta</i>	<i>Port de bras</i> para 2ª pos., foco acompanha
4	<i>Desce calcanhares</i>	<i>Bras bas</i>
5 – 8	%	
1	<i>Demi plié</i>	
2	<i>Dégagé à la seconde</i>	<i>Demi seconde</i>
3	<i>Posé de côté para 5ª pos., fecha atrás</i>	
4	<i>Braços sobem para 5ª pos.</i>	Reverse port de bras
5 – 6	<i>Detournés</i>	
7 e 8	Fica em 5ª pos. <i>croisé</i> , perna esq. à frente	Abre braços em 2ª pos.
1 – 16	<i>Desce calcanhares</i> % tudo para a esq. Termina em 5ª pos. <i>croisé</i> , perna dta à frente	<i>Bras bas</i>

Objetivos:

- Consciencializar o corpo e a mente para o início do trabalho de centro;
- Trabalhar a coordenação e respiração, num movimento ligado;
- Sensibilizar para a promoção da fluidez do movimento e da musicalidade.

ECHAPPÉ RELEVÉ

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
3/4	Posição inicial: 5ª pos. <i>croisé</i> , perna dta à frente	<i>Bras bas</i> , foco para o ponto (5)
Contagens:		
<u>Intro</u>	<u>Preparação:</u>	
1 – 2	<i>Fica</i>	
3	<i>Demi seconde</i>	
4	<i>Bras bas</i>	
e 1 – e 4	1º GRUPO: 4 <i>échappés relevé à la seconde</i>	Braços em 2ª pos., com <i>épaulement</i>
e 5	<i>Échappé</i> para 4ª pos. <i>coisé</i> (dta à frente)	Braços em 3ª pos.
e 6	% à <i>la seconde</i> (fecha dta atrás)	Braços em 2ª pos.
e 7	% para 4ª pos. <i>croisé</i> (esq. à frente)	Braços em 3ª pos.
e 8	<i>Relevé</i> para 5ª pos.	Braços em 1ª pos.
e 1 – e 8	% tudo para a esq.	
e 1 – e 16	2º GRUPO % 2 grupos para a esq.	Nota: este exercício executa-se em dois grupos que o farão alternando o lado dto e o esq.

Objetivo específico:

- Promover o controlo, a coordenação, a precisão e a dinâmica do movimento;
- Promover a expressividade, a musicalidade e a capacidade de comunicação com o público;
- Promover o coordenado trabalho de grupo através da estrutura musical inerente ao exercício.

ENCHAÎNEMENT

Música:	Descrição do exercício:	Observações:
$\frac{3}{4}$	Posição inicial: 5ª pos. <i>croisé</i> , perna dta à frente	<i>Bras bas</i> , foco para o ponto (5)
Contagens:	<u>Preparação:</u>	
<u>Intro</u>	Fica	
1 – 2		
3 – 4	<i>Demi seconde – bras bas</i>	
1 – 2	1º GRUPO <i>2 échappés relevés</i> para 2º pos.	(1) Braços para 1ª pos.; (2) braços abrem em 2ª pos.
3	<i>Relevé retiré passé en arrière</i> com a dta	Braços em 3ª pos.
4	% com a perna esq.	<i>Port de bras</i> para 2ª pos.
5 – 8	% sequência com a esq.	
1 – 4	<i>Courrus sur place</i>	
5 – 6	<i>2 coupés fouettés raccourci</i>	<i>Port de bras</i> de 1ª pos. para 2ª pos.
7 – 8	<i>Pas de bourré piqué dessus</i> (Termina em 5ª pos. <i>croisé</i> , com a esq. à frente)	Braços de 3ª pos. abrem em 2ª pos. Com <i>port de bras</i> de 1ª porá 2ª pos.)
	2º GRUPO	
	% 2 grupos para a esq.	Nota: este exercício executa-se em dois grupos que o farão alternando o lado dto e o esq.

Objetivos:

- Executar sequências de movimentos, promovendo o controlo, a coordenação, a precisão e a respiração num movimento ligado;
- Promover a consciência espacial do corpo em deslocações;
- Executar sequências de movimentos, promovendo a fluidez do movimento e da musicalidade.
- Promover a expressividade e a capacidade de comunicação com o público
- Promover o coordenado trabalho de grupo através da estrutura musical inerente ao exercício.

RÉVERENCE

Música:	Descrição do movimento:	Observações:
$\frac{3}{4}$	Posição inicial: 5ª pos. <i>croisé</i> , perna dta à frente	<i>Bras bas</i> , foco para o ponto (5)
Contagens:		
<u>Intro</u>	<u>Preparação:</u>	
1	<i>Demi seconde</i>	
2	<i>Bras bas</i>	
3	1ª pos.	
4	2ª pos.	
1 – 2	<i>Port de bras en avant</i>	Braço e foco acompanham o mov.
3 – 4	Recupera a verticalidade	
5 – 6	<i>Cambré</i>	Braços em 5ª pos.
7 – 8	Recupera a verticalidade	
e	<i>Dégagé à la quatrième devant</i> com a perna dta	Braços em 2ª pos.
1 – 8	<i>Grand écart</i>	Braços em 2º <i>arabesque</i>
1 – 8	<i>Vira corpo para 2ª pos. e fica em grand écart</i>	
1 – 6	<i>Vira corpo para o lado esq. (perna esq. à frente) e fica em grand écart</i>	
7	<i>Sobe cruzando a perna dta à frente</i>	Abre braços em 2ª pos.
8	<i>Coloca em 5ª pos. croisé, perna esq. à frente</i>	<i>Bras bas</i>
1 – 32	<i>% tudo para o lado esq.</i>	
1	Passo para a dta	<i>Demi seconde</i>
2	Cruza perna esq. atrás	Braços sobem para 5ª pos.
3 – 4	<i>Réverence</i>	
5 – 8	<i>% para a esq.</i>	
	<i>Termina em 5ª pos. croisé</i>	<i>Bras bas</i> , foco no ponto (5)

Objetivos:

- Alongamento dos membros inferiores
- Promover o retorno à calma de uma forma controlada e respirada
- Agradecer ao professor pela aula.

ANEXO 9

Calendário de atividades culturais

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES CULTURAIS

Written by
Friday, 03 May 2013 15:20 - Last Updated Friday, 13 June 2014 11:35

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES CULTURAIS 2013/2014

ESPECTÁCULOS DA ESCOLA E PEQUENA COMPANHIA (PROGRAMADOS):

--

SETEMBRO	2013
-----------------	------

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES CULTURAIS

Written by
Friday, 03 May 2013 15:20 - Last Updated Friday, 13 June 2014 11:35

12, 13, 14

15

19, 20, 21

22

Luisa Todi: O Musical

21h30 - Forum Municipal Luisa Todi - Setúbal

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES CULTURAIS

Written by
Friday, 03 May 2013 15:20 - Last Updated Friday, 13 June 2014 11:35

16h00 - Forum Municipal Luisa Todi – Setúbal
--

21h30 - Forum Municipal Luisa Todi - Setúbal
--

16h00	- Forum Municipal Luisa Todi -
-------	--------------------------------

OUTUBRO	2013
----------------	------

13

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES CULTURAIS

Written by
Friday, 03 May 2013 15:20 - Last Updated Friday, 13 June 2014 11:35

20

26

Espectáculo comemorativo 100º Aniversário Lar Paula Borba

16h00 - Forum Municipal Luisa Todi – Setúbal

Workshop de Dança para crianças – Pais e Filhos (crianças entre os 3 e os 5 anos)

10h30 – Casa da Cultura – Setúbal

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES CULTURAIS

Written by
Friday, 03 May 2013 15:20 - Last Updated Friday, 13 June 2014 11:35

Espectáculo de Homenagem a Rui Serôdio

21h30 - Forum Municipal Luisa Todi – Setúbal

NOVEMBRO | 2013

6

17

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES CULTURAIS

Written by
Friday, 03 May 2013 15:20 - Last Updated Friday, 13 June 2014 11:35

25 ou 27

Espectáculo “As 4 estações” – Companhia Portuguesa de Bailado Contemporâneo

10h30 - Forum Municipal Luisa Todi – Setúbal – Visita de Estudo

Workshop de Dança para crianças – Pais e Filhos (crianças entre os 3 e os 5 anos)

10h30 – Casa da Cultura – Setúbal

Espectáculo “De pernas para o ar” – DançArte

10h00 – Cine Teatro S. João – Palmela – Visita de estudo

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES CULTURAIS

Written by
Friday, 03 May 2013 15:20 - Last Updated Friday, 13 June 2014 11:35

D	ezembro	2013
----------	----------------	------

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES CULTURAIS

Written by

Friday, 03 May 2013 15:20 - Last Updated Friday, 13 June 2014 11:35

Espectáculo de Natal da ADCS

19h00 -

Forum Municipal Luisa Todi -

Workshop de Dança para crianças – Pais e Filhos (crianças entre os 3 e os 5 anos)

10h30 – Casa da Cultura – Setúbal

Recepção à Comunidade Educativa

10h30 e 14h30 – Forum Cultural José Manuel Figueiredo – Baixa da Banheira

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES CULTURAIS

Written by
Friday, 03 May 2013 15:20 - Last Updated Friday, 13 June 2014 11:35

--

21	FEVEREIRO	2014
----	------------------	------

--

Espectáculo da Pequena Companhia/ Little Company	- Espectáculo direccionado para
---	---------------------------------

10h30 - para as escolas pré primária, 1º e 2º ciclo do ensino básico- Forum Municipal Luisa Todi – S
--

21h30 - para o público em geral - Forum Municipal Luisa Todi – Setúbal
--

--

28	ABRIL	2014
----	--------------	------

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES CULTURAIS

Written by
Friday, 03 May 2013 15:20 - Last Updated Friday, 13 June 2014 11:35

a

3	MAIO	2014
---	-------------	------

"Semana da Dança"

3 de Maio 2014 - Espectáculo comemorativo do dia Mundial da Dança - Pequena Companhia/ Little C

21h30 - Forum Municipal Luisa Todi – Setúbal

21	JUNHO	2014
----	--------------	------

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES CULTURAIS

Written by
Friday, 03 May 2013 15:20 - Last Updated Friday, 13 June 2014 11:35

--

Aula Pública 2014

16h00 - Forum Municipal Luisa Todi – Setúbal
--

--

3	JULHO	2014
---	--------------	------

--

Exame de Performance 2014

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES CULTURAIS

Written by

Friday, 03 May 2013 15:20 - Last Updated Friday, 13 June 2014 11:35

14h00 às 19h00 - Forum Municipal Luisa Todi – Setúbal

ANEXO 10

Fundadores da ADCS

Fundadores

Written by

Tuesday, 12 August 2008 22:33 - Last Updated Thursday, 16 May 2013 14:23

MARIA BESSA

Maria Bessa fundou com António Rodrigues a Academia e a Companhia de Dança Contemporânea. Teve a seu cargo a orientação dos alunos em Improvisação e Alinhamento Estrutural e foi um dos professores de Técnica de Dança Clássica, na ADC, entre 1982 e 2002.

Iniciou os seus estudos de Ballet no C.I.C. de Margarida de Abreu, em Lisboa, e continuou a sua aprendizagem em Londres nas Escolas Rambert e do Royal Ballet e ainda com A. Northcote, A. Hardie e J. Denise. Desenvolveu a maior parte da sua carreira como bailarina do Ballet Gulbenkian sob a direcção de Walter Gore e M. Sparemblek.

Estudou Coreologia com Rudolph e Joan Benesh e foi professora assistente de J. Benesh em White Lodge. Em 1976/1977, no Laban Center for Dance Research (New York) estudou a Teoria Laban, nomeadamente Effort-Shape, Movement and Perception, Space in Movement, Fundamentals of Body Movement e ainda Anatomia e Cinesiologia. Durante esses dois anos, estudou intensamente a obra da Dr^a Schweigard com Irene Dowd e seguiu os cursos de Zenna Rommet.

Fundou a disciplina de Coreologia na Escola de Dança do Conservatório Nacional, onde ensinou de 1972 a 1986.

Em 1990 foi-lhe atribuída a medalha da cidade de Beauvais, França, por mérito cultural. Em

Fundadores

Written by

Tuesday, 12 August 2008 22:33 - Last Updated Thursday, 16 May 2013 14:23

1992 foi homenageada pela Câmara Municipal de Setúbal por Mérito Cultural. Em 1999 foi-lhe concedida, por Sua Excelência o Senhor Presidente da República, Dr. Jorge Sampaio, o grau de Comendador do Mérito e em 2002 recebeu o Troféu Costa Azul por Serviço Público no domínio da cultura, atribuído pela Região de Turismo de Setúbal em nome dos seus 13 municípios.

ANEXO 11

Pequena Companhia

Pequena Companhia

Written by

Wednesday, 10 October 2012 11:04 - Last Updated Friday, 10 May 2013 15:52

PEQUENA COMPANHIA/ Little Company

Fundada em 1988, a Pequena Companhia/ Little Company teve uma intervenção constante até 2001, altura em que suspendeu a sua actividade por falta de instalações. Foi relançada de novo em 2003, assim que a escola viu garantidas as condições logísticas necessárias. Em 1992, a Pequena Companhia/ Little Company deu origem à CeDeCe – Companhia de Dança Contemporânea, companhia que seguiu o seu curso no âmbito profissional, enquanto a Pequena Companhia/ Little Company se manteve como estrutura escolar de exibição e desenvolvimento da capacidade de dançar em palco.

A Pequena Companhia/ Little Company é constituída por alunos seleccionados dos níveis mais avançados do Curso de Formação de Bailarinos da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal.

A sua existência permite que estes jovens bailarinos vejam aplicados os seus conhecimentos, e possam pôr à prova, desde muito cedo, as suas capacidades, face aos conceitos e exigências

Pequena Companhia

Written by

Wednesday, 10 October 2012 11:04 - Last Updated Friday, 10 May 2013 15:52

de coreógrafos profissionais. E, sobretudo, funciona com órgão aglutinador, motivador, para toda a escola, pólo de atracção gerador de empenho mútuo.

A finalidade desta companhia de estudantes vai ainda mais longe: divulgar as Artes do Palco em geral e do Bailado, em particular, tanto em Portugal como no estrangeiro.

Actualmente, a Pequena Companhia/ Little Company efectua cerca de 15 espectáculos, ao longo do ano lectivo. A Pequena Companhia/ Little Company ao longo da sua existência tem dançado bailados de: Ana Rita Palmeirim, Andrea Diegues, António Rodrigues, Bárbara Griggi, Carlos Prado, Cláudia Nóvoa, Daniel Cardoso, Gagik Ismailian, Heino Heiden, Iolanda Rodrigues, João Miranda, Juliette Kando, Karen Bell-Kanner, Karen Burgin, Kathy Jennings, Maria João Pires, Marina Sacramento, Mark Haim, Marta Sobreira, Olga Roriz, Patrick Hurde, Paula Gareya, Shane O'Hara, Vasco Wallenkamp, Victoria Marks.

Pequena Companhia

Written by

Wednesday, 10 October 2012 11:04 - Last Updated Friday, 10 May 2013 15:52

DIRECÇÃO ARTÍSTICA

Iolanda Rodrigues; Marina Sacramento