



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**A Imagética como Estratégia de Ensino da Técnica  
de Dança Clássica com Alunos do 3º ano de Dança da  
Academia de Dança do Vale do Sousa.**

Ilana de Andrade Oliveira

Orientação: Doutora Vanda Nascimento

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

**Setembro de 2015**



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

**A Imagética como Estratégia de Ensino da Técnica  
de Dança Clássica com Alunos do 3º ano de Dança da  
Academia de Dança do Vale do Sousa.**

Ilana de Andrade Oliveira

Orientação: Doutora Vanda Nascimento

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

**Setembro de 2015**

À Dalva, Ilahy e Dhanvantari Swami: meus grandes mestres!

Minha eterna gratidão!

## **AGRADECIMENTOS**

À Professora Doutora Vanda Nascimento, orientadora deste trabalho, pelo incansável entusiasmo e incentivo, permitindo a busca e o aprofundamento do conhecimento com a sua experiência, clareza e precisão. Obrigada pelo tempo que me disponibilizou, bem como pela paciência, rigor e conhecimento. Muito obrigada sempre!

À Academia de Dança do Vale do Sousa pela oportunidade de realização do Estágio e aos alunos do 3º ano de Dança da ADVS pela disponibilidade, colaboração e empenho.

À minha família, que mesmo distante fisicamente, esteve sempre tão presente, dando o apoio e incentivo necessário. Meu sincero agradecimento também à Manuel Filipe Miranda, pelo apoio constante, força, alegria e suporte.

Meus sinceros agradecimentos à todos os amigos que me deram apoio e incentivo.

## **RESUMO**

O presente relatório foi sistematizado ao longo do estágio na Academia de Dança do Vale do Sousa (ADVS), no ano lectivo de 2014-2015, no âmbito da 3ª edição do Mestrado em Ensino de Dança (MED-3ª edição) da Escola Superior de Dança (ESD) do Instituto Politécnico de Lisboa (IPL).

A amostra para o desenvolvimento deste estudo contemplou um grupo de treze alunos, doze raparigas e um rapaz, representativos da turma de 3º ano de dança, 7º ano de formação geral.

Desenvolvido na prática de lecionação da disciplina de TDC (Técnica de Dança Clássica), pretendeu aplicar recursos de imagética como estratégia de ensino para melhorar o desempenho técnico dos alunos e, em consequência, favorecer a autonomia no processo de aprendizagem.

Definiu-se o uso da metodologia de ensino de dança clássica da RAD (*Royal Academy of Dance*), que é o método de ensino utilizado pela instituição de acolhimento do estágio. O conhecimento e compreensão acerca dos programas de estudos da RAD, por parte da estagiária, possibilitou uma prática consistente e confortável, bem como uma adequação dos objetivos do projeto de estágio aos objetivos da escola cooperante.

Sob a égide da Investigação-ação, foi possível a recolha de dados nas várias fases do estágio: observação estruturada, participação acompanhada e lecionação supervisionada de aulas. A pesquisa bibliográfica permitiu a objetividade na escolha e aplicação dos recursos de imagética. Após o tratamento de dados obtidos através de grelhas de observação, diário de bordo, questionários, entrevistas e consulta de documentação institucional, pôde verificar-se a eficácia da imagética como estratégia de ensino da TDC.

Os resultados alcançados pelos alunos nos exames e avaliações, bem como as respostas aos questionários, evidenciam que os objetivos propostos foram alcançados. A adequada seleção de recursos de imagética e a experimentação correta dos movimentos, a partir da imagem mental do movimento, favoreceram a melhoria do desempenho técnico, o processo de ensino aprendizagem e a autonomia dos alunos, além de propor-se como uma ferramenta criativa para o ensino do programa de estudo da RAD.

**Palavras-Chave:** Técnica de Dança Clássica, Imagética, aprendizagem, *Royal Academy of Dance*.

## **ABSTRACT**

*This report was systematized throughout the internship in Academia de Dança do Vale do Sousa (ADVS) in the academic year 2014-2015, as part of the 3rd edition of the Master's Degree in Dance Education (MED-3rd edition) of the Higher School of Dance (ESD) of the Polytechnic Institute of Lisbon (IPL).*

*The sample for the development of this study included a group of thirteen students, 12 girls and one boy, representative of the class of 3rd year of dance, 7th year of general education.*

*Developed in teaching practice of the discipline of TDC (Classical Dance Technique), intended to apply imagery capabilities as a teaching strategy to improve the technical performance of students and, consequently, favor the autonomy in the learning process.*

*Defined the use of classical dance teaching methodology RAD (Royal Academy of Dance), which is the teaching method used by internship host institution. Knowledge and understanding of the RAD's study programs by the intern made possible a consistent and comfortable practice as well as an adaptation of the goals of the internship project to the cooperative school goals.*

*Under the aegis of action-research, it was possible to collect data on the various internship phases: structured classroom observation, accompanied participation and supervised teaching classes. The bibliographical research allowed the objectivity in the selection and application of imagery resources. After the processing of data obtained through observation grids, logbook, questionnaires, interviews and documentation institutional consultation, it was found the effectiveness of imagery as a teaching strategy of TDC.*

*The results achieved by students in examinations and assessments, as well as the replies to the questionnaires, show that the proposed objectives were achieved. Proper selection of resources of imagery and proper experimentation of movements, from the mental motion picture, favored the improvement of technical performance, the teaching and learning process and the autonomy of students, as well as to propose itself as a creative tool to the teaching of the RAD syllabus.*

*Keywords: Classical Dance Technique, Imagery, learning, Royal Academy of Dance.*

## **ÍNDICE GERAL**

<b><u>AGRADECIMENTOS</u></b>	<b>3</b>
<b><u>RESUMO</u></b>	<b>4</b>
<b><u>ABSTRACT</u></b>	<b>5</b>
<b><u>ÍNDICE DE FIGURAS</u></b>	<b>9</b>
<b><u>ÍNDICE DE TABELAS</u></b>	<b>10</b>
<b><u>INTRODUÇÃO</u></b>	<b>11</b>
<b><u>SECÇÃO I - ENQUADRAMENTO GERAL</u></b>	<b>14</b>
1. MOTIVAÇÃO	14
2. INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO - A ESCOLA COOPERANTE - ADVS	15
2.1. MISSÃO	16
2.2. MÉTODO DE ENSINO	16
2.3. PLANO CURRICULAR	17
3. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	18
4. OBJETIVOS DO ESTÁGIO	19
5. PLANIFICAÇÃO E CRONOGRAMA	24
5.1. PLANO DE AÇÃO	24
5.2. CALENDARIZAÇÃO	26
<b><u>SECÇÃO II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO</u></b>	<b>32</b>
1. BREVES REFERÊNCIAS - Ensino artístico vocacional, competências e estratégias de aprendizagem e educação somática	32
2. IMAGÉTICA	36
2.1. CONCEITO DE IMAGÉTICA	36
2.2 TIPOS DE IMAGÉTICA	37
2.3. IMAGÉTICA NA DANÇA	39
3. A METODOLOGIA DA RAD	42
<b><u>SECÇÃO III - METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO</u></b>	<b>44</b>
1. METODOLOGIA QUALITATIVA	44

1.1. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO	44
2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS	44
2.1. OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA	45
2.2. DIÁRIO DE BORDO	46
2.3. ANÁLISE DOCUMENTAL: pesquisa bibliográfica, análise de documentos da escola cooperante, análise de documentos da RAD.	46
2.4. ENTREVISTA	48
2.5. QUESTIONÁRIO	48
3. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	49
<b>SECÇÃO IV - ESTÁGIO - APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS</b>	<b>50</b>
1. OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA	50
1.2. CALENDARIZAÇÃO	50
1.3. OBJETIVOS	51
1.3. GRELHAS DE OBSERVAÇÃO E DIÁRIO DE BORDO	51
1.4. REFLEXÕES	54
2. LECIONAÇÃO	57
2.1. CALENDARIZAÇÃO	57
2.2. TABELA DE RECURSOS DE IMAGÉTICA USADOS	60
2.3. OBJETIVOS E PLANOS DE AULAS	67
2.4. REFLEXÕES	69
2.5. ACOMPANHAMENTO EM OUTRAS ATIVIDADES	72
3. ANÁLISE DE DADOS DO QUESTIONÁRIO	73
<b>SECÇÃO V - REFLEXÃO FINAL E RECOMENDAÇÕES</b>	<b>78</b>
BIBLIOGRAFIA	81
<b>APÊNDICES</b>	<b>I</b>
APÊNDICE A - Inquérito por Questionário	II
APÊNDICE B - Recursos de Imagética para a Etapa de Lecionação	IV
APÊNDICE C - Grelhas de Observação	VI
APÊNDICE D - Diário de Bordo da Etapa de Observação Estruturada	XIV

APÊNDICE E - Análise dos Resultados Obtidos pelos Alunos	XXI
APÊNDICE F - Entrevista com a examinadora da RAD Gillian Anthony	XXII
APÊNDICE G - Estruturação da entrevista com a examinadora da RAD Gillian Anthony	XXIV
APÊNDICE H - Estruturação da entrevista dirigida ao professor Eric Franklin	XXV
APÊNDICE I - Nota de campo: exemplo	XXVI
APÊNDICE J - Plano de aula - exemplo	XXVII
APÊNDICE K - Pedido de autorização para preenchimento dos questionários	XXIX
<b>ANEXOS</b>	<b>XXX</b>
ANEXO I - Plano Geral de Actividades da ADVS	XXXI
ANEXO II - Esquema de Pontuação do Intermediate Foundation da RAD	XXXIII
ANEXO III - Figura 14	XXXIV
ANEXO IV - Figura 15	XXXV
ANEXO V - Figura 16	XXXVI
ANEXO VI - Figura 17	XXXVII
ANEXO VII - Figura 18	XXXVIII
ANEXO VIII - Figura 19	XXXIX
ANEXO IX - Figura 20	XL

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1: Modalidade de dança na ADVS	15
Figura 2: Equivalência dos níveis RAD aos níveis do ensino articulado em dança	17
Figura 3: Plano Curricular Ensino Oficial ADVS	17
Figura 4: <i>Learning outcomes and assessment criteria Intermediate Foundation RAD</i>	20
Figura 5: Conteúdos do exame do <i>Intermediate Foundation RAD</i>	21
Figura 6: Proficiência Técnica RAD	22
Figura 7: Técnica de Dança Clássica - Critérios e formas de avaliação	23
Figura 8: Gráfico 1	74
Figura 9: Gráfico 2	75
Figura 10: Gráfico 3	75
Figura 11: Gráfico 4	76
Figura 12: Gráfico 5	76
Figura 13: Gráfico 6	77

## **ÍNDICE DE TABELAS**

Tabela 1: Calendarização do Estágio	29
Tabela 2: Lista de Recursos de Imagética Seleccionados na fase de Observação	30
Tabela 3: Calendário de Observação de Aulas	50
Tabela 4: Objetivos das Observações de Aulas	51
Tabela 5: Calendário de Lecionação Acompanhada de Aulas	57
Tabela 6: Calendário de Lecionação Autônoma de Aulas	59
Tabela 7: Recursos de Imagética para 2ª e 3ª fases de Estágio	60
Tabela 8: Quadro de resultados de exames e avaliações periódicas dos alunos	72
Tabela 9: CATA - Curso de Aperfeiçoamento Técnico e Artístico	73

## **INTRODUÇÃO**

O presente Relatório Final de Estágio evidencia o trabalho desenvolvido ao longo de nove meses, no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com aplicação prática na Academia de Dança do Vale do Sousa (ADVS), em Paredes, sob a orientação da Doutora Vanda Nascimento e com a cooperação da Professora Andrea Gaipo, docente titular da turma da amostra na citada instituição de acolhimento.

A finalidade deste estudo, análise e prática foi aplicar recursos de imagética como estratégia de ensino da técnica de dança clássica (TDC) de forma a favorecer a melhoria do desempenho técnico dos alunos do 3º ano de Dança da ADVS.

A experiência do estágio "visa o desenvolvimento de competências dos estudantes em contexto de trabalho" (Escola Superior de Dança, 2012. Artigo 1º, p. 2). Assim, a opção de realizar o Estágio no âmbito da técnica de dança clássica deveu-se ao desejo de desenvolver os conhecimentos e competências sobre esta técnica e evoluir na prática docente da mesma. Também deveu-se ao facto da estagiária ter tido toda a sua formação, quer como aluna quer como professora, fundamentada na dança clássica, embora tenha tido também a dança moderna e a dança contemporânea na sua formação, bem como outras técnicas corporais complementares à dança, como o Pilates, e ter todo o interesse em investir e evoluir nesta área.

A metodologia da *Royal Academy of Dance* (RAD) guiou a formação da estagiária em dança clássica, alargando sua influência determinante na prática profissional da mesma enquanto professora e formadora<sup>1</sup>. Assim, pretendeu-se utilizar essa mesma metodologia no desenrolar do Estágio, o que se tornou possível devido ao facto da ADVS utilizar esta metodologia associada ao ensino vocacional.

Acredita-se que o ensino da técnica de dança clássica pode ser potencializado pelo uso de conhecimentos multidisciplinares, possibilitando também ao professor o aprofundar dos seus conhecimentos e o potenciar de suas capacidades e qualidades enquanto docente. Assim o conhecimento sobre o treino em dança, as informações advindas de pesquisas no âmbito da medicina da dança e também das chamadas técnicas complementares, como por exemplo o Pilates, a Yoga e o Franklin Method, são algumas áreas de conhecimento teórico e prático que podem ser usadas como adjuvantes no ensino

---

<sup>1</sup> Professora Registrada da RAD desde 1999 e atualmente Tutora do *RAD Certificate in Ballet Teaching Studies* (formadora)

e na aprendizagem da técnica de dança clássica. Segundo Jacqui Haas, "*Your body is a amazing evolving gift of energy and information (...) Your mind plays an intense role in dance anatomy and improvement in technique*" (Haas, 2010, p. 2-8). A escolha do tema imagética reflete esta opinião.

O corpo é energia, e a capacidade de imaginação e visualização, ao criar uma imagem mental do movimento, pode induzir mudanças ao nível fisiológico, através da conexão que existe entre a mente e os músculos, e proporcionar uma melhor execução técnica, mais correta e, como consequência, mais segura. Essa prática da visualização, estimulada por imagens e metáforas, pode tornar o ensino da técnica de dança clássica mais efetivo, mais seguro, somada ao estímulo que é dado ao aluno no sentido de tornar-se co-responsável pelo próprio desenvolvimento. O compromisso com o controlo refinado do movimento e o conseqüente avanço artístico.

A experiência com o método Pilates, enquanto praticante e instrutora, incutiu na estagiária a idéia de que o uso de recursos de imagética e orientações verbais podem permitir que o aluno, ou praticante, desenvolva a capacidade de auto-sugestão e seja capaz de projetar na mente o que é suposto ser executado pelo corpo. Ao longo dos anos de prática e ensino de dança a estagiária tem observado como o uso de recursos de imaginação e metáfora tem ajudado à sua própria compreensão sobre como a técnica do movimento funciona no corpo. Esta prática permite que seja ultrapassado o padrão de reprodução do movimento do corpo do outro, seja ele o professor, o colega de aula, ou qualquer outra pessoa tida como referência na execução do movimento.

O padrão professor-discípulo de ensino de dança, bem como o uso do toque no corpo do aluno tem sido assunto de reflexão e contestação por parte de alguns autores. Rist & Siddall (2001) questionam: "Existem outras ferramentas de ensino que se possam utilizar, como imagens que transmitam a idéia? Que vantagens existem no toque? Será esta a única maneira de transmitir uma mensagem?" (Rist & Siddall, 2001, p.50). Imagens, simbologias, analogias, metáforas também podem servir para a interiorização de padrões de movimentos e assimilação dos referenciais da técnica de dança clássica.

Partindo-se desse pressuposto, o Estágio, e a elaboração deste Relatório Final, teve como base os seguintes objetivos :

- Escolher e aplicar recursos da imagética enquanto estratégia para o ensino da técnica de dança clássica;
- Facilitar a experimentação física das imagens de movimento sugeridas aos alunos;
- Promover a melhoria do desempenho técnico dos alunos de TDC, conforme aspetos técnicos a serem definidos e trabalhados;

- Refletir sobre a aplicação pedagógica da imagética no ensino de TDC segundo a metodologia da *Royal Academy of Dance*, enquanto ensina-se o programa de estudo do *Intermediate Foundation* da RAD.

Este Relatório encontra-se estruturado em cinco capítulos.

No **Capítulo I**, Enquadramento Geral, apresenta-se a Motivação, a Instituição de Acolhimento do Estágio, a Amostra, os Objetivos do Estágio, sua Planificação e Cronograma.

O **Capítulo II**, Enquadramento Teórico, engloba a revisão bibliográfica que fundamenta todo o trabalho desenvolvido ao longo do Estágio, apresentando temas como o Ensino Vocacional de Dança, a Metodologia da RAD e a Imagética, bem como sua aplicação na Dança.

No **Capítulo III**, Metodologia de Investigação, a metodologia usada, sob a égide da Investigação-Ação, as técnicas e instrumentos de recolha de dados e os procedimentos do Estágio.

No **Capítulo IV**, Estágio e Apresentação e Análise de Dados, estão os dados obtidos através da observação estruturada e da lecionação acompanhada, assim como a lista dos recursos de imagética selecionados e usados, e análise dos dados obtidos a partir do questionário aplicado aos alunos da amostra.

Por fim, no **Capítulo V**, estão apresentadas a reflexão final e recomendações, seguidas de bibliografia e anexos.

# **SECÇÃO I - ENQUADRAMENTO GERAL**

## **1. MOTIVAÇÃO**

A opção pela Técnica de Dança Clássica, enquanto disciplina para a aplicação prática do Estágio, deveu-se ao facto da formação de base da estagiária ter sido a TDC, fundamentalmente pela metodologia da RAD (curso completo), mas também complementada com professores de outras metodologias de ensino de dança.

Ao longo dos vários anos de estudo e prática de dança, a oportunidade de ter diversos professores e ensaiadores permitiu uma formação ampla na técnica de dança clássica, com destaque para alguns professores como a tutora da RAD Mônica Gordilho (*in memoriam*), a Examinadora da RAD Ilara Lopes, e o mestre de bailado Carlos Moraes (*in memoriam*), que lhe despertaram para uma internalização da técnica clássica, de forma a ter uma prática segura e um desempenho da técnica "de dentro para fora". Para tal fim, eles usavam sempre imagens e metáforas que facilitavam o entendimento da anatomia e da biomecânica do corpo, e em consequência a compreensão da técnica. Posteriormente, já na atividade profissional como professora, a estagiária teve a oportunidade de participar de formações e aulas com professores como a mestre de bailado Maria Palmeirim, a Examinadora da RAD Gillian Anthony e o mestre de bailado Flávio Sampaio, que também a inspiraram com a busca de diferentes estratégias e estilos de ensino da técnica de dança clássica. Para além, o estudo e formação no método Pilates trouxeram um uso constante de imagética como forma de otimizar o aprendizado motor e o correto padrão de movimento. Durante a prática do método Pilates, paralelamente à técnica de dança clássica, pôde-se experienciar um entendimento e prática mais corretos e uma redução de dores e lesões físicas graças a um crescente uso da imagética com a prática da visualização do movimento correto.

Este percurso culminou numa motivação para a escolha da temática para o contexto de Estágio, por se considerar ser uma oportunidade para investigar, explorar e aplicar a imagética no contexto de sala de aula, enquanto docente. Na prática de Estágio fez-se possível transmitir aos alunos a experiência acima descrita somada ao conhecimento obtido através da pesquisa e fundamentação teórica na temática, bem como à reflexão continuada, o que pode ser entendido como uma mais-valia no processo de ensino aprendizagem e na formação total do aluno enquanto futuro profissional de dança.

## 2. INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO - A ESCOLA COOPERANTE - ADVS

A instituição de acolhimento deste projeto de Estágio é a Academia de Dança do Vale do Sousa<sup>2</sup> (ADVS).

De acordo com o Regulamento-Interno 2014-2015 da ADVS, esta é uma instituição de Ensino Especializado de Dança, da rede nacional de Estabelecimentos do Ensino Particular e Cooperativo, e está situada na cidade de Paredes, na região do Vale do Sousa, região Norte de Portugal. A escola integra a Formação Artística Especializada do 2º e 3º ciclo do Ensino Básico e Secundário (Academia de Dança do Vale do Sousa, 2015a, p. 5)

Atualmente a ADVS tem cerca de 300 alunos, sendo 88 os que frequentam o curso oficial de dança, em regime articulado e cerca de 200 os que frequentam o curso livre, em regime extra-curricular.

O curso livre tem as seguintes modalidades: Dança Clássica (pela metodologia da *Royal Academy of Dance* - RAD); Dança Jazz; Dança Contemporânea; Dança Moderna; Teatro Musical; Barra no Chão; Hip Hop e Coro (Ver Figura 1). No regime articulado a escola oferece as seguintes disciplinas: Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea, Expressão Criativa, Técnica de Dança Moderna, Barra no Chão, Just Dance, Música, Coro.

Figura 1: Modalidades de dança na ADVS



Modalidades ADVS.

Fonte: Academia de Dança do Vale do Sousa, 2015c, p.2

<sup>2</sup><http://academiadancavalesousa.com>

No ano lectivo de 2014/2015 a ADVS tem, no âmbito do curso oficial de Dança, uma turma de 1º ano com vinte alunos, uma turma de 2º ano com vinte e nove alunos, uma turma de 3º ano com trinta alunos e uma turma de 4º ano com oito alunos. Não há músicos acompanhadores para as aulas. O curso complementar de dança (6º, 7º e 8º anos de Dança) não possui financiamento, assim o curso oficial atualmente prevê que os alunos frequentem a academia até o 5º ano e depois deixem o ensino oficial de dança.

A escola conta com seis professores de técnica de dança clássica, um de técnica de dança moderna, um de técnica de dança contemporânea, um de expressão criativa, um professor de música e coro, um professor de condicionamento físico, dois professores de jazz, dois professores de barra no chão e um professor de hip hop.

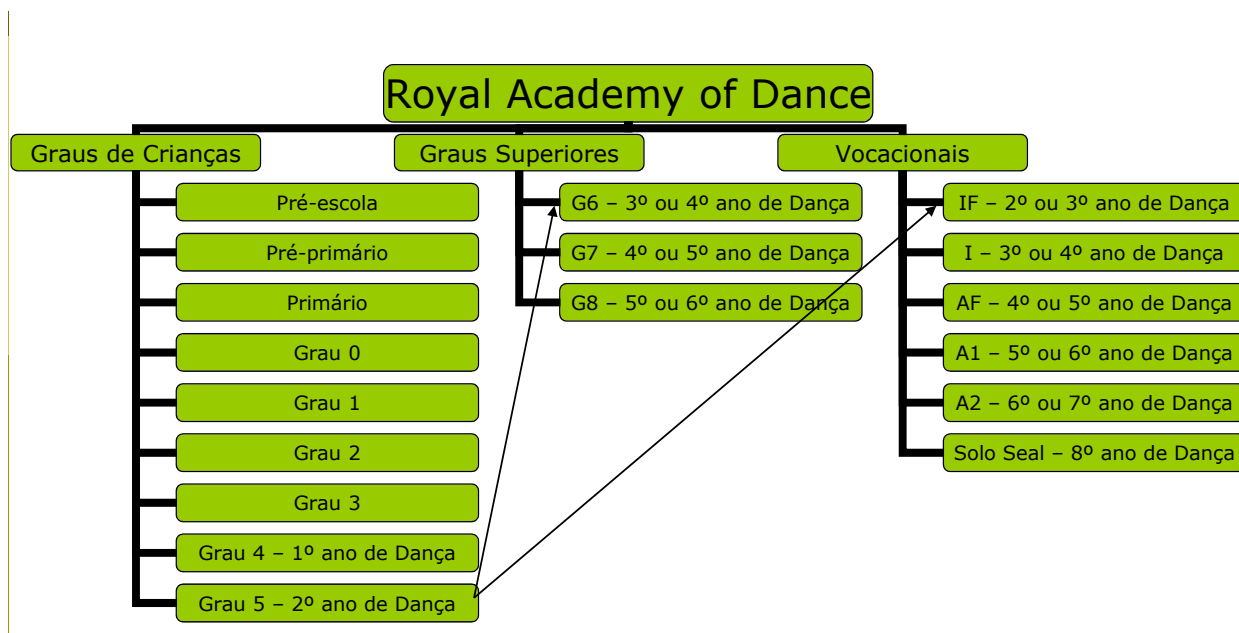
## **2.1. MISSÃO**

A ADVS tem como missão, dentre outros aspetos, proporcionar o gosto pela dança à todos, para além de uma ocupação de tempos livres que enriqueça o universo artístico dos seus participantes, em busca do enriquecimento dos alunos e do reconhecimento do seu trabalho. Favorecer o desenvolvimento de competências para uma carreira profissional em dança também é uma missão para a ADVS, apostando na qualidade e excelência de ensino, para além de enriquecer a cultura da região do Vale do Sousa, onde está sediada. (Academia de Dança do Vale do Sousa, 2015c).

## **2.2. MÉTODO DE ENSINO**

A metodologia usada na ADVS, para ensino da técnica de dança clássica, é a Metodologia da RAD, tanto para os cursos livres como para o curso oficial. A ADVS apresenta duas vertentes da RAD: a vertente dos Graus e a vertente Vocacional. Dentro da primeira vertente estão os seguintes estilos: Técnica de Dança Clássica, *Free Movement*, e Carácter. Quanto a segunda vertente, esta se direciona para os alunos que querem seguir uma carreira profissional e por isso é considerado mais exigente e abrange apenas a técnica de dança clássica com o trabalho de pontas. Uma equivalência dos níveis da RAD para os níveis do ensino articulado é apresentado da Figura 2 (Academia de Dança do Vale do Sousa, 2015b)

Figura 2: Equivalência dos níveis RAD aos níveis do ensino articulado em dança.



RAD\_Vertentes-ADVS.

Fonte: Academia de Dança do Vale do Sousa, 2015c, p. 12

## 2.3. PLANO CURRICULAR

Figura 3: Plano Curricular Ensino Oficial ADVS.

PLANO CURRICULAR - Carga horária semanal	1º / 5º Ano	2º / 6º Ano	3º / 7º Ano	4º / 8º Ano	5º / 9º Ano
Técnicas de Dança					
Técnica de Dança Clássica + Pontas	5 x 90 min.	5 x 90 min.	5 x 90 min.	5 x 90 min.	5 x 90 min.
Repertório Clássico e Variações	/	/	/	/	1 x 90 min.
Técnica de Dança Contemporânea	/	/	1 x 90 min.	2 x 90 min.	2 x 90 min.
Técnica de Dança Moderna (Modern Jazz)	/	/	1 x 90 min.	1 x 90 min.	2 x 90 min.
Expressão Criativa	1 x 90 min.	1 x 90 min.	/	/	/
Música	1 x 90 min.	1 x 90 min.	1 x 90 min.	1 x 90 min.	1 x 90 min.

Fonte: Academia de Dança do Vale do Sousa, 2015c, p. 11

De acordo com o evidenciado na Figura 3, o 3º ano de dança da ADVS, ao qual pertencem os alunos desta amostra, tem aula de TDC cinco vezes na semana, sendo cada aula um bloco de 90 minutos. Nestas aulas está incluído o trabalho de técnica de pontas, que ficará sob a responsabilidade da professora titular da turma, não sendo material de estudo e abordagem deste Estágio.

### 3. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A turma do 3º ano de Dança (2014/2015) da ADVS é composta por trinta alunos, vinte e sete raparigas e três rapazes. De entre estes, apenas doze raparigas e um rapaz fazem parte da amostra final para este trabalho. Alguns destes prestaram exames do nível *Grau 5* da *Royal Academy of Dance* em Maio de 2014. Os referidos exames da RAD são facultativos, o que explica o facto de somente alguns alunos terem prestado esses exames.

Pressupõe-se que os alunos prestem exames da *Royal Academy of Dance*, no ano 2015, dando continuidade ao que se realizou em 2014. Mas sendo estes exames facultativos para os alunos do curso oficial de dança, não se sabe quantos prestarão efetivamente os exames externos da RAD; entretanto toda a turma é preparada para prestar os exames da RAD. Contudo, por sugestão da própria escola cooperante, a amostra final contou com os alunos que realizarem o exame do nível *Intermediate Foundation* da RAD somados a mais alguns alunos selecionados pela estagiária na etapa de observação estruturada. Considerou-se importante ter em conta, para análise da evolução dos alunos e para a validação dos objetivos, as classificações obtidas nos exames.

A escolha destas idades, 11-12 anos, correspondente ao 3º ano de Dança, deve-se ao facto de ser necessário haver uma predisposição a habilidades motoras refinadas, a conexões entre linguagem e movimento, motivação para a aprendizagem, observação e exploração do movimento, enfim, capacidade cognitiva para assimilar as ligações entre as imagens e metáforas com o próprio corpo (Kassing & Jay, 2003, p. 91-93). Também o pesquisador Eric Franklin afirma que "*This technique works best for people who have experienced the movement that they are practicing*". (Franklin, 2013, p.6).

#### 4. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

Após se entender que o tema da proposta do estágio era pertinente e possível de ser aplicada em sala de aula, de forma a favorecer a aprendizagem dos alunos com os quais se trabalharia, definiu-se o objetivo geral:

Aprofundar o conhecimento sobre e usar recursos de imagética para proporcionar uma correta e consciente execução de exercícios da técnica de dança clássica por parte dos alunos, dentro do âmbito pedagógico da RAD.

Para tornar mais viável o alcance do objetivo geral, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos a serem cumpridos ao longo das etapas da prática de estágio:

- Definir requisitos técnicos a serem trabalhados e aprimorados;
- Escolher e aplicar recursos de imagética adequados ao alcance dos requisitos escolhidos;
- Ajudar o aluno a simular uma imagem de movimento mentalmente;
- Ajudar o aluno a experimentar fisicamente o movimento imaginado;
- Estabelecer uma lista de recursos de imagética, como por exemplo figuras, vídeos, objetos, e/ou sugestões verbais, eficazes no ensino da técnica de dança clássica, que permitam aos alunos imaginarem um movimento;
- Promover a melhoria do desempenho técnico dos alunos desta amostra em TDC;
- Ensinar aos alunos da amostra o programa de exame do nível *Intermediate Foundation-RAD*
- Refletir sobre a aplicação pedagógica da imagética no ensino de TDC segundo a metodologia da *Royal Academy of Dance*.

Através da escolha de determinadas imagens, quer sejam fotos e figuras, quer sejam metáforas sugeridas verbalmente aos alunos, ou quer sejam imagens de vídeo, pretendeu-se que os alunos compreendessem de uma forma mais concreta o movimento, ou a ação de movimento, que deveriam fazer. Para cada ação foi possível criar uma imagem que servisse como estímulo à correcta compreensão e percepção do movimento. Tomando como exemplo a rotação externa da coxa, o *turn-out*, foi possível sugerir a imagem do girar da coxa como um parafuso que se encaixa e se desencaixa da cavidade pélvica. Mas também pôde-se utilizar a imagem do esqueleto anatómico humano na qual o aluno veria como a

articulação coxofemoral se apresenta e como se move. A partir da aplicação prática da imagética, com estímulo à mentalização e visualização do movimento, procurou-se estabelecer uma lista de recursos eficazes no ensino da técnica de dança clássica para a amostra proposta para este estágio.

Com a validação deste estudo objetiva-se sugerir aos professores que seguem o âmbito pedagógico-metodológico da RAD uma ferramenta de ensino eficaz, o que pode porventura suprir alguma lacuna existente no processo de formação de professores quanto à informação sobre estratégias eficazes de ensino que favoreçam a capacitação dos alunos da técnica de dança clássica, em busca de uma prática de excelência, através do alcance das capacidades máximas de performance dos mesmos. Dessa forma pretende-se proporcionar aos referidos alunos uma motivação para a exploração e descoberta da técnica de dança clássica no próprio corpo de forma individualizada.

Figura 4: Learning outcomes and assessment criteria Intermediate Foundation RAD

<b>Learning outcomes</b> The learner will:	<b>Assessment criteria</b> The learner can:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• apply and demonstrate through performance a range of fundamental and relevant knowledge and understanding of the vocabulary and technique of ballet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apply and demonstrate a sound knowledge and understanding of the mechanics and purpose of the required vocabulary</li> <li>• respond to and interpret direction correctly</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• perform a range of movement sequences showing sound and secure technical skills in ballet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrate strength and stamina in technical skills</li> <li>• demonstrate a disciplined approach in a range of technical skills including: spatial awareness, control, co-ordination</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• perform a range of movement sequences showing an understanding of musicality in ballet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrate a clear understanding of a more complex range of rhythmical sounds, accents and timings</li> <li>• demonstrate a clear understanding of musical interpretation within more complex sequences including: phrasing, dynamics, atmosphere</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• apply and demonstrate a range of performance skills in ballet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrate the ability to engage an audience</li> <li>• demonstrate an emerging awareness of the subtleties of performance including: expression, communication, projection</li> </ul>

Fonte: Specification RAD Levels 2 / 3 Certificates in Vocational Graded Examination in Dance: Intermediate Foundation / Intermediate (Ballet). (RAD, 2015e, p. 26)

No nível *Intermediate Foundation*, nível de estudos da RAD associado ao 3º ano de Dança do ano 2014-2015 da ADVS, o aluno deve demonstrar um conhecimento prático da técnica. Segundo documento da RAD, apresentado na Figura 4 ( página anterior), de entre os objetivos de aprendizagem está que o aluno deverá " *perform a range of movement sequences showing sound and secure technical skills in ballet*" (RAD,2015e, p.7). Em consequência objetiva-se favorecer a autonomia do aluno no processo de aprendizagem.

Figura 5: Conteúdos do exame do *Intermediate Foundation RAD*

Content	Format with four candidates
<b>Barre</b>	
Pliés	all together
Battements tendus	
Battements glissés	
Ronds de jambe à terre	
Battements fondus à terre	
Petits battements sur le cou-de-pied and battements frappés	
Adage	
Grands battements and grands battements en cloche	
<b>Centre</b>	
Port de bras	all together or two at a time (examiner's choice of starting side), (3 candidates seen all together)
Centre practice and pirouettes en dehors	two at a time (3 candidates 2 + 1)
Pirouettes en dedans (male/female)	one at a time
Adage	two at a time (3 candidates 2 + 1)
Allegro 1	all together
Allegro 2	two at a time (3 candidates 2 + 1)
Free enchaînement*	two at a time (3 candidates 2 + 1)
Allegro 3	one at a time (candidate's choice of starting side)
Female: Variation 1 or 2	one at a time
Male: Variation 1 or 2	one at a time
<b>Pointe barre (female candidates only)</b>	
Rises	all together
Echappés relevés and courus	all together
<b>Allegro (male candidates only)</b>	
Allegro 4	two at a time (3 candidates 2 + 1)
Allegro 5	two at a time (3 candidates 2 + 1)
<b>Pointe centre (female candidates only)</b>	
Echappés relevés and classical walks	two at a time (3 candidates 2 + 1)
<b>Révérence</b>	one at a time

Fonte: *Specification RAD Levels 2 / 3 Certificates in Vocational Graded Examination in Dance: Intermediate Foundation / Intermediate (Ballet) RAD (2015e)*, p.20

Uma das diretrizes gerais para o exame do *Intermediate Foundation* é que "Candidates will be examined through the performance of the set exercises and their choice of variation as detailed in the *Set exercises and variations book*" da RAD (RAD,2015, p.10). Assim, adicionou-se aos objetivos do Estágio ensinar o programa de exame do nível *Intermediate Foundation* da RAD, aos alunos do 3º ano de Dança, amostra do estágio, conforme exibido acima na Figura 5.

Um dos resultados desejados após o cumprimento dos objetivos do estágio é uma avaliação positiva, para os alunos da amostra do estágio, no exame da RAD, no requisito "Proficiência Técnica" (Figura 6) e na Avaliação do 2º e do 3º período, segundo os Aspectos Específicos definidos em documento da ADVS sobre os Critérios e Formas de Avaliação da Técnica de Dança Clássica, para o 3º ano de Dança (Figura 7).

Figura 6: Proficiência Técnica RAD

### Technical proficiency

Explanations of the elements that are assessed for Technical Proficiency are given below:

Term	Definition
<b>Correct posture and weight placement</b>	Secure use of torso (refer to page 8 <i>The Foundations of Classical Ballet Technique</i> ) The body weight centred over one or two legs or transferring with ease from one to two legs and two to one leg <i>sur place</i> or in travelling movements
<b>Co-ordination of the whole body</b>	The harmonious relationship of torso, limbs, head and eye focus in movement
<b>Control</b>	Sustained and balanced movements, achieved through strength and correct use of turnout
<b>Line</b>	The ability to demonstrate a range of harmonious lines through the whole body
<b>Spatial awareness</b>	Effective use of peripheral space and performance space, also the ability to move through space
<b>Dynamic values</b>	The ability to perform the range of movement dynamics appropriate to each step

Fonte: *Specification RAD Levels 2 / 3 Certificates in Vocational Graded Examination in Dance: Intermediate Foundation / Intermediate (Ballet) RAD (2015e)*, p.26

Figura 7: Técnica de Dança Clássica - Critérios e formas de avaliação

### 3º Ciclo do Ensino Especializado em Dança

3º ao 5º Ano de Dança

NOME: _____ ° Ano		Classificação		
Aspectos Gerais	Pontuação Máxima	1º Período	2º Período	3º Período
Concentração/Atenção	5			
Trabalho / Empenho / Motivação	5			
Realização das tarefas de casa e/ou trabalhos propostos	5			
Apresentação do material na sala de aula	5			
Assiduidade / Pontualidade	5			
Comportamento	5			
	Sub Total Máximo 30			
Aspectos Específicos	Pontuação Máxima	1º Período	2º Período	3º Período
Postura correcta e alinhamento preciso do corpo	8			
Colocação e transferência corretas do peso	8			
Coordenação de todo o corpo	7			
Trabalho de pés e pernas	6			
Elevações com descidas controladas	6			
Flexibilidade	6			
Domínio do vocabulário	5			
Musicalidade	6			
Performance	6			
Prova Prática	12			
	Sub Total Máximo 70			
	<b>Total Máximo 100</b>			

Fonte: Avaliação-TDC-2013-2014.pdf, ADVS (2015b) p. 2

De entre os aspetos específicos a ter em consideração na avaliação do 2º e 3º períodos, dos alunos do 3º ano de dança da ADVS, enunciados na Figura 7, selecionaram-se aqueles mais condizentes com os requisitos técnicos a serem trabalhados e aprimorados na prática de lecionação do estágio, segundo a proposta aqui apresentada e conforme o que está definido nos objetivos específicos anteriormente listados.

Entende-se como importante, explicitar, ainda, o que se encontra definido, na Instituição, sobre cada um dos itens selecionados. Assim, considera-se que:

- Postura correta e alinhamento preciso do corpo, segundo documento da ADVS (2015b, p. 3), é a :

utilização e controlo da postura adequada à técnica de dança clássica: pélvis centrada, alongamento máximo da coluna vertebral, rotação externa da anca, colocação e encaixe da cintura escapular. Alinhamento do corpo baseado na simetria corporal e verticalidade de forma a demonstrar linhas específicas da técnica de dança clássica.

- Colocação e transferência corretas do peso, está definida como a "capacidade de centrar o peso corporal numa ou duas pernas e transferi-lo de duas para uma e de uma para duas de forma fácil e controlada " (ADVS, 2015b, p.3)
- Coordenação de todo o corpo, tem como definição em documento da ADVS (ADVS, 2015b, p.3) : "capacidade de relacionar todo o corpo (tronco, membros, cabeça e linha do olhar) de forma a alcançar um movimento harmonioso ".
- Trabalho de pés e pernas, é a "articulação dos pés e extensão e alinhamento das pernas e pés" (ADVS 2015b, p.3)
- Elevações com descidas controladas, como sendo a "capacidade de elevar o corpo no ar e fazer uma receção ao solo com o uso dos pés e pernas como amortecedor do impacto" (ADVS 2015b, p.3).

Assim, através de uma observação objetiva e de uma planificação clara pretende-se alcançar os objetivos definidos, em busca de um processo de ensino-aprendizagem com bons resultados. A observação permitirá uma visão clara do ponto de partida e a planificação permitirá a chegada aos objetivos desejados, tendo a avaliação e a reflexão como ferramentas de ajuste constante da trajetória.

## **5. PLANIFICAÇÃO E CRONOGRAMA**

### **5.1. PLANO DE AÇÃO**

De acordo com o Artigo 9º do Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança (ESD, 2012, p.4), do IPL, distribuiu-se as 60 horas de Estágio de acordo com o seguinte:

- 8 horas de observação estruturada;
- 8 horas de participação acompanhada;
- 40 horas de lecionação;
- 4 horas de colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante.

Esta distribuição abrangeu as seguintes modalidades:

- Observação estruturada de aulas na escola-cooperante;
- Participação acompanhada;
- Lecionação supervisionada de aulas.

#### **Início: 7 de Outubro de 2014**

A prática do Estágio se iniciou em Outubro, pois o mês de Setembro, apesar de ser o mês de início das aulas, costuma ser um mês de recepção dos alunos, resolução de questões relativas ao material e uniforme, definição de horários, e demais questões referentes ao arranque do ano lectivo, e também por que só há aproximadamente duas semanas de aulas neste mês.

#### **Término: Julho de 2015**

O final do Estágio coincidiu com o período de finalização do 3º período do ano lectivo 2014/2015 e espetáculo final de encerramento. Tal escolha deveu-se ao facto dos exames da RAD na ADVS, escola cooperante, normalmente ocorrerem no 2º período, segundo consta no Plano Geral de Atividades da ADVS (Anexo I). Entretanto os exames decorreram entre os dias 22 e 24 de Maio de 2015, o que corresponde ao 3º período. Assim tornou-se possível considerar o resultado dos exames como um dos recursos para avaliação da eficácia da proposta para este Estágio: uma avaliação positiva do requisito Proficiência Técnica (Figura 6) nestes mesmos exames, para aqueles alunos que tenham sido propostos e inscritos para tal. No Esquema de Pontuação do Exame *Intermediate Foundation* da RAD (Anexo II), os seis primeiros itens são considerados para a Proficiência Técnica. Também as Avaliações do 2º período e do 3º período serviram como instrumentos de avaliação quanto aos aspetos técnicos selecionados (Figura 7), conforme citado nos objetivos.

Procedeu-se à aplicação de um inquérito por questionário (Apêndice A) que foi aplicado aos alunos integrantes da amostra do Estágio.

Nesta etapa final do estágio, houve a possibilidade de colaborar para o espetáculo de final de ano da ADVS, através da continuidade do treino técnico dos alunos do 3º ano de dança, enquanto se preparavam para a apresentação do trabalho coreográfico. Também pôde ser feita uma fundamentação bibliográfica mais profunda destinada à elaboração do Relatório Final de Estágio, com a finalização da lista de recursos de imagética considerados efetivos durante a prática de lecionação (Apêndice B), e a preparação para a defesa final do mesmo ( tendo esta preparação se estendido até final de Agosto).

## **5.2. CALENDARIZAÇÃO**

A calendarização que se apresenta, foi elaborada tendo em consideração as diferentes fases do Estágio, as disponibilidades da instituição, da professora titular e da estagiária e também as atividades previstas pela instituição de acolhimento para o ano lectivo em causa. Conforme apresentado na Tabela 1, a calendarização está dividida em três fases principais: observação de aulas, participação acompanhada e lecionação autónoma.

### **1ª fase**

Inicialmente fez-se uma revisão bibliográfica sobre o tema central deste Estágio: a imagética, como também sobre a metodologia da RAD e os exames. Também buscou-se informações documentais da escola cooperante referentes ao planeamento das atividades ao longo do ano lectivo, caracterização da turma e da escola, notas obtidas pelos alunos da turma do 3º ano no último exame da RAD, em Maio de 2014, e atividades pedagógicas nas quais a estagiária poderia colaborar.

Nesta fase inicial, com as 8 horas de observação estruturada previstas, observou-se algumas aulas da turma (amostra proposta) com a finalidade de conhecer a turma e contextualizar a mesma quanto a:

- o nível técnico dos alunos;
- a qualidade de execução dos movimentos;
- a motivação nas aulas;
- a metodologia utilizada pelo professor responsável;

- as classificações obtida pelos alunos que prestaram o exame da *RAD*.

Como as aulas eram de 90min (de acordo com a informação constante no website da ADVS<sup>3</sup> e na Figura 3) a assistência de 6 aulas resultaram em 9 horas de observação estruturada. A recolha de dados foi feita através de grelhas de observação (Apêndice C). Também iniciou-se a recolha de dados através de um diário de bordo (Apêndice D).

Em seguida fez-se a análise e reflexão das informações obtidas, com vista à planificação da fase seguinte: o trabalho em sala de aula. A análise e reflexão serviram para, sobretudo, determinar quais as reais necessidades dos alunos em termos técnicos e artísticos tendo-se em atenção a meta a ser alcançada no que se refere à proficiência técnica de acordo com o programa de exame do nível *Intermediate Foundation* da *RAD*.

Ainda nesta fase procedeu-se à colaboração em outras atividades pedagógicas propostas pela escola cooperante, constantes no Plano Geral de Atividades ADVS 2014-2015 (Anexo I). Foi solicitado o acompanhamento a nível de assistência à lecionação da turma do 3º ano de Dança, com a finalidade de ensinar alguns exercícios do programa de exame da *RAD*, do nível *Intermediate Foundation*. Esta solicitação deveu-se ao facto de a estagiária ter conhecimento e prática de ensino do programa de exame da *RAD*. Desta forma a estagiária também teve a oportunidade de estabelecer uma maior aproximação e conhecimento da turma. Ressalva-se que não foi iniciada a fase de lecionação propriamente dita do Estágio, pois as aulas destinavam-se exclusivamente ao ensino de alguns exercícios do programa, de modo à tornar o 2º período menos denso para os alunos em termos de quantidade de material a ser memorizado.

Nesta fase também foi feita uma seleção inicial dos aspectos técnicos mais relevantes a serem trabalhados com os correspondentes recursos de imagética a serem utilizados na aplicação num treino técnico, de acordo com a recolha de dados feita inicialmente.

Simultaneamente foi feita uma primeira seleção de imagens, figuras, vídeos e demais recursos eficazes para o objetivo do melhoramento da execução técnica da dança clássica. Uma lista de recursos a serem utilizados e requisitos técnicos equivalentes foi estruturada, como evidenciado na Tabela 2.

## **2ª fase**

Esta fase destinou-se à implementação do treino técnico baseado no uso da imagética e correspondeu às 8 horas de participação acompanhada, que foram de facto 9 horas, equivalentes a 6 aulas de 90min. Estas horas foram divididas entre:

---

<sup>3</sup><http://academiadancavalesousa.com>

- aulas dirigidas pela professora titular com alguma intervenção da professora-estagiária;
- aulas dadas pela professora-estagiária acompanhadas pela professora titular, que também fez intervenções quando necessário.

Uma lista de recursos, sobretudo imagens (Tabela 2), com os equivalentes aspetos técnicos a serem trabalhados, foi entregue à professora-cooperante para sua apreciação. Objetivou-se aqui o alcance de uma autonomia gradual como forma de preparação para a leção não-acompanhada. Quando a professora-estagiária dava as aulas introduzia a imagética de modo que a professora titular percebesse como seria feita a aplicação das imagens propostas na Tabela 2. A professora titular fazia todas as intervenções que julgasse necessárias.

Ao serem feitas pequenas intervenções a nível de orientação e correção dos alunos pôde-se analisar a resposta inicial dos alunos às imagens propostas, e assim planificar as aulas seguintes, bem como fazer alterações necessárias a nível dos recursos já a serem utilizados. Também pôde-se observar novos aspetos técnicos a serem trabalhados através da imagética.

### **3ª fase**

Esta fase correspondeu às 40 horas de leção autónoma de acordo com o previsto no Regulamento de Estágio do MED da ESD. Foram, de facto, 40,5 horas devido ao facto de serem aulas de 90min, equivalente a 27 aulas. Deu-se continuidade ao plano de treino técnico iniciado na fase anterior, mas com as alterações que eram feitas a partir do constante ciclo de observação, reflexão, planificação e ação, o que garantiu um constante melhoramento da prática com vista ao objetivo pretendido, mas também à viabilidade e eficácia do treino, com os recursos planificados como estratégia.

O uso de equipamento de vídeo fez-se necessário em algumas aulas, quando a imagem sugerida aos alunos provinha de imagem em vídeo.

Com o término do período de leção autónoma procedeu-se a obtenção, análise e discussão dos resultados. Foi aplicado um inquérito por questionário aos alunos da amostra (Apêndice A). Também procedeu-se à análise documental referente às Avaliações do 2º e do 3º período e aos resultados dos exames da RAD (Apêndice E).

Após o término da leção foi dada a possibilidade de colaborar com o espetáculo de final de ano da escola cooperante e coreografar para a turma do 3º ano de Dança, o que foi uma experiência enriquecedora e gratificante, em especial por possibilitar ver no palco

algum resultado do trabalho desenvolvido em sala de aula, reflexo da aplicação da proposta do estágio.

Procedeu-se à redação do presente Relatório Final de Estágio, à medida que as etapas desta planificação eram concluídas.

Tabela 1: Calendarização do Estágio

CALENDARIZAÇÃO DO ESTÁGIO				
<b>1ª FASE</b>				
TAREFA	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Revisão Bibliográfica				
Observação				
Colaboração em outras Atividades Pedagógicas				
Análise de Dados				
Seleção de recursos de Imagética				
<b>2ª FASE</b>				
TAREFA	Janeiro			
Revisão Bibliográfica				
Participação acompanhada				
Recolha e Análise de dados				
Seleção de recursos de Imagética				
<b>3ª FASE</b>				
TAREFA	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Revisão Bibliográfica				

Lecionação autônoma				
TAREFA	Junho	Julho	Agosto	
Revisão Bibliográfica				
Lecionação autônoma				
Colaboração em outras Atividades Pedagógicas				
Obtenção e discussão dos resultados				
Redação do Relatório de Estágio				

Tabela 2: Lista de Recursos de Imagética Selecionados na fase de Observação

Recursos de Imagética Selecionados na 1ª Fase do Estágio	
Vocabulário/Objetivo Técnico	Recurso de Imagética
Alinhamento de todo o corpo	Imagens anatômicas e figuras de livros específicos de Dança Clássica
Estabilidade do tronco	Boneco articulado de madeira, com tronco não articulado.
Postura correta	Imagens diversas de livros de Dança Clássica
<i>Pliés</i>	Banda elástica presa às pernas, na altura dos joelhos

Rotação externa da anca	Eixo das persianas/ Pernas como parafusos que encaixam no na anca (articulação coxo femoral)
<i>Battement glissé e grand battement:</i> finalização em 5ª posição	Aterragem de um avião até a paragem
<i>Battement fondu</i>	Momento do ar no fole, a encher e expandir, e esvaziar, continuamente, e com resistência.

<i>Pirouettes</i>	Imagem do livro Dance Imagery for Technique and Performance - Figure 14.4 e 14.5 (Franklin, 2013, p. 264)
<i>Grand jeté en avant</i>	Vídeo retirado da internet a exibir a execução de um <i>grand jeté en avant</i> , tecnicamente correto, em câmera lenta
<i>Posés temps leves</i>	Pisar sobre uma chapa quente
Saltos diversos ( <i>allegros</i> ) 1. Aterragem com resistência 2. Alinhamento joelho e pé 3. Alinhamento da anca	1. Molas sob os calcanhares 2. Molas entre o joelho e o pé que é pressionada ao aterrar 3. Molas sob os ísquions que pressionam para baixo nos plié
<i>Jetés passés devant e derrière</i>	Sugerir a idéia e imagem mental de encontrar as duas pernas no ar em suspensão à frente ou atrás; somar à idéia do parafuso nas pernas.
<i>Arabesque</i>	Imagens de bailarinas em posição de <i>arabesque</i> ; idéia de uma linha contínua e infinita.

## **SECÇÃO II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

### **1. BREVES REFERÊNCIAS - Ensino artístico vocacional, competências e estratégias de aprendizagem e educação somática**

Pode-se considerar a Arte como um agente da educação e desenvolvimento do ser humano, dentro de uma proposta de educação integral.

Citando Marques (2007), a Dança, como uma forma de arte, implica ao profissional de dança "o domínio de técnicas que conduzam ao eficaz e eficiente cumprimento das suas funções" e " um desempenho técnico específico, implicando o desenvolvimento e domínio de "Skills" predominantemente motores e específicos da técnica" (Marques, 2007, p. 43). Ou seja, além de aspetos educacionais, abrangidos pela dança enquanto uma forma de arte e educação, deve-se proporcionar através da aprendizagem de dança o desenvolvimento de habilidades motoras específicas, como por exemplo é suposto no ensino da técnica de dança clássica. No ensino vocacional artístico especializado em dança pretende-se que os alunos desenvolvam essas habilidades específicas, de forma a criar um domínio do movimento corporal, aliado à expressividade e comunicação.

Por outro lado, o ensino artístico vocacional não visa unicamente a formação de artistas profissionais, mas também dá a possibilidade de uma continuidade na educação a nível superior, ainda que fora do âmbito da dança. Assim, torna-se importante, durante o ensino vocacional, desenvolver e promover a aquisição de competências de aprendizagem e conhecimento, que sejam úteis para além do universo da Dança. (Marques, 2007)

A cognição e a metacognição podem ser consideradas como algumas das competências de aprendizagem e conhecimento importantes na dança. "A metacognição diz respeito ao conhecimento do próprio conhecimento, à avaliação, à regulação e à organização dos próprios processos cognitivos" (Louro, 2011, p. 12). Processos metacognitivos proporcionam a criação de estratégias de aprendizagem activa, de modo a formar bailarinos, ou estudantes de dança, com autonomia e autogestão profissional, e também mais preparados para gerir a vida estudantil e profissional em outras áreas de conhecimento. Assim, o conhecimento sobre o corpo, sendo este o instrumento de estudo e trabalho diário na dança, o conhecimento sobre as diversas técnicas corporais, como por exemplo a técnica de dança clássica, contemporânea, moderna, de entre outras, e o conhecimento sobre os processos para assimilar esses diversos conhecimentos, escolher e

gerir as informações de acordo com a necessidade, fazem parte do estudo em dança e podem ser facilitados através da metacognição e das estratégias metacognitivas.

As estratégias metacognitivas, ou estratégias de aprendizagem, são sequências processuais utilizadas para controlar as atividades cognitivas e asseguram o resultado dessa atividade, ou seja, asseguram que o objetivo cognitivo seja alcançado. (Rosário, 2013). Há diversos recursos que podem ser utilizados nessas estratégias. É importante assegurar que o aluno seja estimulado de diversas formas, através de diferentes estilos de aprendizagem, de modo a favorecer que ele próprio seja responsável pela sua aprendizagem, descobrindo qual a melhor forma para ele aprender determinados conteúdos. Essa idéia é corroborada por Green (2002) quando afirma:

*This also means respecting the student's inner complexity, and allowing the student to share in the responsibility for her or his own learning. It means listening to the students for signs about how they may best learn the material and honoring each student's learning process by providing a number of experiences that offer multiple learning styles (...) learning is also a subjective experience and since the body is a human instrument, dance learning becomes a complex psychophysical process.(...) Further, a number of body awareness strategies may help students deepen their understanding of their lived bodily experiences in ways that may help them perform their art. (Green, 2002, p.115-117)*

A educação somática integra um paradigma de aprendizagem que inclui a consciência corporal, base dessa compreensão à qual Green (2002) se refere acima. Esta autora também afirma que o termo "somatics" tem sido usado em departamentos de dança em todo o mundo e que através de uma abordagem somática o aluno pode aprender sobre o funcionamento do corpo de uma forma pessoal, integrando processos físicos, fisiológicos, psicológicos e cognitivos.

A imagética, enquanto uma ferramenta da educação somática, aparece como um exemplo eficaz, já que viabiliza a percepção de como o corpo funciona nos seus aspectos cinestésicos e anatômicos. Xarez (2012) afirma que " ... a imagética é particularmente aconselhada como um potencial instrumento do próprio treino, na aprendizagem, na preparação, na antecipação e no reforço das habilidades técnicas e do repertório coreográfico." (Xarez, 2012, p.148)

Segundo a RAD, metodologia a ser usada na etapa de prática de lecionação supervisionada deste Estágio, o professor tem um importante papel no ensino da dança:

ensinar a pensar e não simplesmente copiar ou imitar o movimento. Ou seja, cabe ao professor criar estratégias que estimulem a capacidade de compreensão do movimento e do próprio corpo pelo aluno, de modo a permitir uma prática segura de dança em busca da excelência. E o aspeto do conhecimento do próprio instrumento de trabalho, o corpo, torna-se crucial na dança.

*The teacher must help each student to understand the ideal end product, and encourage each to find his or her own way of breathing life into that ideal (...) It is the teacher's role to stimulate each student to think intelligently and creatively about movement rather than to learn by rote. (RAD, 1997, p.4).*

O uso da imaginação e metáfora nas aulas de técnica de dança clássica pode favorecer o desenvolvimento cognitivo e metacognitivo dos alunos a partir da análise do movimento e do entendimento dos fundamentos da técnica. Ou seja, a imagética pode englobar os dois aspetos acima citados como ferramentas auxiliares da aprendizagem através do corpo: a metacognição e a educação somática, em vista a um corpo pensante.

Entre os critérios de avaliação dos seus alunos a ADVS inclui o item "Postura correcta e alinhamento preciso do corpo" definido como:

Utilização e controlo da postura adequada à técnica de dança clássica: pélvis centrada, alongamento máximo da coluna vertebral, rotação externa da anca, colocação e encaixe da cintura escapular. Alinhamento do corpo baseado na simetria corporal e verticalidade de forma a demonstrar linhas específicas da técnica de dança clássica. (Academia de Dança do Vale do Sousa, 2014b).

Pretende-se, assim, utilizar este critério como um dos objetivos a serem alcançados com a aplicação dos recursos de imaginação e metáfora, mas também como ponto de partida para a compreensão da técnica de dança clássica pelos alunos. A postura na técnica de dança clássica deve refletir os ideais de equilíbrio e simplicidade. (Royal Academy of Dance, 1997, p.6)

*"Because imitation is the traditional manner in which dance technique, ballet in particular, is learned, students often succumb to extrinsic influences. Concern for appearance dominates the dancers' value systems while discounting the significance*

*of individuality and the intrinsic worth of self-expression and personal experience.*" (Spohn & Prettyman, 2012, p.48)

Não se trata de copiar movimentos, nem adequar-se a uma estética, mas sim de interiorizar a técnica através da percepção do próprio corpo e da criação de imagens que propiciem a pesquisa e o prazer de descobrir a técnica através da experimentação e da reflexão. Assim, acredita-se que essa prática da interiorização da técnica também seja capaz de minimizar o surgimento de padrões errôneos de movimento, lesões, e evitar a dissociação entre movimento e prazer, bem como entre movimento e expressividade. Para além disso, trata-se de proporcionar o desenvolvimento cognitivo saudável, estimular a criatividade na aprendizagem da técnica, a conexão corpo-mente, a consciência corporal a autonomia e a auto-estima.

A partir do desenvolvimento e apropriação desse sentido de movimento torna-se possível incorporar música e espaço, enquanto aspetos pertencentes à experiência do movimento. A atmosfera criada pela sensibilidade à música também advém da capacidade de imaginar, criar atmosfera musical do movimento. O espaço torna-se uma expansão do corpo enquanto projeção do movimento.

Há uma prevalência em valorizar a execução técnica a partir de padrões determinados e impostos pela mecânica do movimento, e a expressividade muitas vezes é negligenciada. Não há um sentido, um significado no movimento. Ou seja, busca-se a construção do movimento a partir de um referencial externo ao bailarino, um ideal de perfeição que não considera muitas vezes a individualidade.

A aprendizagem efetiva da técnica de dança inclui ouvir o próprio corpo, ouvir o que os sentidos dizem e o que a sensação do movimento diz. Perceber onde nasce o movimento e por onde ele é construído; buscar o movimento de dentro para fora e não o inverso, como uma mera imitação, sem sentido real, sem internalização, sem memória efetiva e sem construir o próprio padrão de movimento.

*(...) ballet training is often "prescriptive" and encourages a teaching approach focused "on the mechanical aspects at the expense of the qualitative" (...) students focus exclusively on "the acquisition of flamboyant skills, and the mechanics of executing the codified technical movements (...) Since ballet technique utilizes a codified vocabulary, the individual performing the vocabulary is the unique factor brought to the dance.* (Spohn & Prettyman, 2012, p.48)

Os estudantes muitas vezes empenham-se em alcançar uma forma que pode estar numa fotografia por exemplo, ou uma imagem de movimento. Eles apenas tentam imitar o melhor possível e não buscam a trajetória pessoal e individual para alcançar tal objetivo. Mas é esta trajetória que fará o movimento um aspeto único, referente ao artista.

Os diferentes aspetos de uma aula técnica, sendo eles o criativo, o técnico e o expressivo, podem ser alcançados através de práticas somáticas, que farão dos alunos aprendizes ativos, destacando-se também a prática reflexiva. Pretende-se, assim, que o aluno interprete a metáfora através de uma ação física.

## **2. IMAGÉTICA**

### **2.1. CONCEITO DE IMAGÉTICA**

É possível definir imagética de várias maneiras, a depender do campo de conhecimento no qual ela está a ser inserida. Mas, de uma forma geral, pode-se definir imagética como a capacidade de criar mentalmente imagens, a partir de diversos estímulos, conectados ou não com o senso de memória. Segundo Eric Franklin: "*Imagery is a multiperspective, multisensory mental representation of a movement, future or past scenario, or motivational state.*" (Franklin, 2013, p. 4).

Segundo Xarez (2012) :

" a imagética de movimento, ou *movement imagery*, consiste num processo cognitivo de criação de imagens motoras, realizado na ausência de movimento (...) diversos estudos associam o treino da imagética a ganhos de força e à melhoria da performance. Não será tão efetiva como a prática física, mas é seguramente superior à não-prática e os resultados são ainda melhores quando associados à prática física (...) sem correr o risco de aumentar as lesões que ocorrem por excesso de prática" (Xarez, 2012,p.148-149)

A imaginação é uma experiência perceptual. Sua definição e experiência dependem do referencial de cada indivíduo, mas pode ser definida como a capacidade de representar imagens a partir de um estímulo, o que no caso da dança costuma ser uma imagem motora,

ou multissensorial. A imagem, que é gerada a partir de um estímulo, deve existir mesmo na ausência de tal estímulo. A imagem criada depende do contacto prévio que uma pessoa tem, ou teve, com o contexto a que se refere o estímulo e a imagem. Ou seja, se o estímulo é referente a alguma experiência prévia, a uma visão real de algo, a imagem gerada estará mais próxima do real. Caso contrário, será necessário criar alguma analogia, ou metáfora que ajude a criar um referencial para a imaginação. Por exemplo, se o estímulo sugere que o movimento se assemelhe a um fole<sup>4</sup> e a pessoa nunca viu tal instrumento, e pretende-se usar a qualidade de resistência e amplitude alternadas no movimento do fole, pode-se então expor uma figura de um fole, fazer uma descrição verbal, uma mímica ou usar uma metáfora que transmita a idéia que se espera alcançar com a imagem mental de um fole. Isso por que não se trata somente de criar uma imagem mental mas de buscar uma referência no senso de memória. Outro aspeto a ser considerado é o conceito que cada pessoa tem de sua capacidade imaginativa, o que vai influenciar o resultado alcançado com o uso da imagética. (Franklin, 2013, p.3-4).

Entende-se por isso que o uso da imagética no treino em dança apresenta aspetos positivos tanto do ponto de vista do resultado físico quanto cognitivo.

## 2.2 TIPOS DE IMAGÉTICA

Há diversos tipos de imagética e ao entender como usar essa diversidade o professor de dança pode fazer um uso mais efetivo dos recursos da imagética, podendo também fazer diversas combinações. Para tal deve-se considerar se a imagem condiz com o objetivo a ser alcançado e com o nível de habilidade do aluno, se é significativa para o aluno e serve como estímulo para a imaginação do mesmo. Para trabalhar um mesmo movimento pode-se usar diversos tipos de imagética. *"If it improves your dancing, it was a good image for you (...) Since beginning dances will learn the movement much faster if it is labeled with a metaphor"* (Franklin, 2013, p. 29 -35).

Ainda de acordo com Franklin (2013, p. 25-39) pode-se definir alguns tipos de imagética:

- facilitadora (a partir de uma idéia positiva e motivadora) ou negativa (a partir de uma idéia negativa, defensiva ou de auto-proteção);

---

4 Caixa de acordeão; instrumento usado para soprar vento sobre o lume.

- espontânea (intuitiva, que surge interna e individualmente) ou programada (sugerida por uma fonte externa, como o professor, um livro, um vídeo).

- perspectiva interna (estando dentro do corpo) ou perspectiva externa (sendo espectadora do próprio corpo)

- direta: consiste em imaginar o corpo a mover-se tal como ele é. Também chamado *MSM - mental simulation of movement* deve abranger os diversos aspetos do movimento tais como ritmo, energia, projeção espacial e a sequência de movimento. É como ensaiar o movimento mentalmente, ou elaborar mentalmente um filme do movimento ao pormenor, até alcançar a sensação cinestésica do mesmo. Também pode ser usado para criar uma imagem com o próprio corpo a partir de características do movimento feito pelo corpo de outra pessoa; ou seja, através deste tipo de imagética é possível inspirar-se na maestria de outro bailarino, por exemplo, e modelar a própria execução. Este é um tipo de imagética usada quando utiliza-se imagens de vídeos ou fotografias de bailarinos a executarem certos movimentos, ou sequências de movimentos, com maestria e espera-se que o aluno seja capaz de apoderar-se de certas qualidades específicas da execução exemplar. É importante que nesse processo o bailarino, ou aluno, crie um discurso interno que reflita as sensações que ele, o aluno, sente ao mover-se com as qualidades que está a tentar incorporar a partir da maestria de outra pessoa.

Para além destas, o mesmo autor cita outras tipologias de imagética:

- biológica: usa o imaginar da estrutura anatômica do corpo em movimento. Pode ser subdividida em: anatômica, biomecânica e fisiológica.

- metáforica: usa-se uma idéia ou uma imagem que induz a uma qualidade ou a um objeto, ou a outra idéia, de forma comparativa. Tende a depender de um senso de memória individual e por isso o professor deve ter em atenção a realidade cultural dos alunos para que a metáfora seja eficaz e não cause constrangimentos;

- MSM com metáforas: combinação de estimulação mental com metáforas, geralmente para acrescentar à visualização qualidades de movimento específicas.

- semente: dá origem a outra imagem;

- em cadeia: uma imagem dá origem outra imagem e assim sucessivamente, como uma sequência em cadeia.

- espacial: com diversas configurações espaciais relacionadas a pontos do corpo ou ao seu desenho de movimento no espaço.

- sensorial: imagética relativa aos diversos sentidos relacionados com o movimento (tato, visão, audição, olfato, gravidade, temperatura, tempo e ritmo)

### 2.3. IMAGÉTICA NA DANÇA

A imagética já era usada muito antes das evidências científicas começarem a surgir.

Práticas espirituais e religiosas usavam a imagem como ferramenta de cura, assim como também as práticas xamanistas e a psicoterapia. Antigos Egípcios e Gregos acreditavam que uma imagem de doença podia levar a pessoa a ficar doente. Na psicologia cita-se o exemplo de Carl Jung<sup>5</sup> que desenvolveu a '*active imagination*' também para resolver problemas psicológicos.

No desporto e na dança também sempre se fez uso da imagética. Muitos bailarinos e ex-estudantes de dança relatam exemplos de uso de imagética em seus processos de aprendizagem de dança, como cita a examinadora da RAD, Gillian Anthony em uma entrevista (Apêndice F): "Comecei a ensinar em 1963 e nesta altura já se usava recursos de imagética naturalmente. Os professores diziam para procurarmos imagens que pudessem ajudar a compreender. "

Segundo Franklin (2013), Mary Whitehorse, uma discípula de Martha Graham, baseou-se na *Active Imagination*, de Carl Jung, para desenvolver a '*Authentic movement*', uma forma de dança baseada na imaginação activa. Mas foi Carpenter quem propôs, no século XIX, que a imagética melhorava a aprendizagem de habilidades motoras, criando o '*ideomotor principle*', fundamentando-se na ativação neuromuscular, e afirmando que a ação neuromuscular ativada pela imaginação pode otimizar a aprendizagem motora. Tendo sido corroborado por outros pesquisadores, como Jacobson e Suinn, estabeleceu a *psychoneuromuscular theory of imagery*. A partir de então surgiram diversas teorias sobre a imagética. Uma delas, a *functional equivalence*, afirmava que no cérebro o efeito de imaginar um movimento era equivalente ao efeito de executar o mesmo movimento.

Assim, o uso da imagética ao longo da história abrange desde práticas religiosas e psicoterapia até o treino desportivo e a dança. Existem diversos estudos e pesquisas que foram e que são feitos para demonstrar a relação entre a imaginação e a ação motora. Segundo Franklin (2013) na teoria psiconeuromuscular, a aprendizagem do movimento acontece através da resposta do aparato sensorial do sistema nervoso periférico, e o

---

<sup>5</sup> Psiquiatra e psicoterapeuta suíço, criador da psicologia analítica.

cérebro deve receber correta e suficiente informação para criar um padrão de movimento melhorado. Imaginar o movimento fortalece o trajeto neural que cria o movimento no cérebro; logo a imagética pode ajudar a analisar, entender e adquirir um padrão de movimento.

Alguns fatores podem interferir na capacidade de gerar imagens mentais, como por exemplo o estado do seu corpo e o conhecimento prévio que se tem de um movimento. Deve-se considerar estes e outros fatores que venham a intervir na eficácia do uso da imagética.

Atualmente há um investigador e educador de movimento que é uma das referências na pesquisa e trabalho com a imagética para o movimento: Eric Franklin.

O trabalho realizado pelo educador do movimento Eric Franklin, o criador do Franklin Method<sup>®</sup>, visa utilizar a neuroplasticidade do cérebro para alcançar as mudanças desejadas para o corpo. Ou seja, baseia-se no poder de adaptação e transformação do cérebro. Para isso traz a experiência do imaginar, com um tesouro de ferramentas a serem utilizadas no trabalho corporal. Mas pensamento, imagem e emoção devem andar juntos para que a experiência de imagética na aprendizagem do movimento seja efetiva. Três etapas devem ser seguidas: definir um desafio técnico a ser alcançado, criar um recurso de imaginação que esteja fundamentado no conhecimento científico anatômico e proporcionar a experiência deste recurso pelo aluno. *"If you want to change your body first change your mind."* (Eric Franklin, in Stahl, 2008, p. 212 - 213).

Segundo Xarez (2012, p.10), o treino em dança " deve contribuir para uma melhoria constante das prestações motoras", ou seja, deve-se buscar recursos para o ensino de dança que otimizem a ação motora e a aprendizagem motora. Numa aula de técnica de dança clássica um professor deve dar instruções sobre diversos aspetos, como alinhamento, postura, colocação de peso, dinâmica, ritmo, qualidade de movimento, direções, espaço e outros conceitos. Para além, deve manter um ritmo de aula que permita ao aluno, ou bailarino, manter-se sempre aquecido e atento, o que caracteriza-se como um desafio para o professor.

Assim, para o bailarino fazer alguma mudança na sua proficiência técnica é preciso que o mesmo tenha um novo conjunto de propriocepções, de sensações do movimento no próprio corpo. Ou seja, mudar uma idéia e incorporar a nova idéia.

*The brain needs to receive information on technique in a very specific language in order to control the body in the way that you want. This language is imagery.*

---

<sup>®</sup><http://franklinmethod.com>

*Imagery is not just pictures in your mind - it is how a movement feels, the rhythm and the mood of it. (Stahl, 2008, p. 212).*

O uso de exercícios de técnicas complementares de dança nas aulas de *ballet* auxiliam a assimilação do alinhamento correto e a consciência corporal, e assim o desenvolvimento técnico. O treino técnico de dança deve objetivar a capacidade do bailarino de mover-se com liberdade, com convicção e aparente facilidade.

Imagens, simbologias, analogias, metáforas podem servir para a interiorização de padrões de movimentos e assimilação dos referenciais da técnica de dança clássica e, a longo prazo, permitir aos alunos tornarem-se capazes de criar suas próprias conexões com o movimento através do auto-conhecimento do corpo e da própria imaginação e criação de metáforas para o movimento.

Pode-se dizer que o conhecimento de educação somática passou a ser usado no meio de dança no século XX, com a crescente expansão de diversas práticas e técnicas que passaram a ser usadas principalmente por bailarinos como uma forma de compensar o desgaste físico, as lesões decorrentes da prática profissional de dança e também o autoritarismo tão comum no ambiente de aprendizagem e de prática profissional de dança.

*Dance culture has modeled various external authorities (teachers' cues, mirrors, movement imitation) as validating and defining the principles of success. While many dance practices, particularly those of the classic western forms of ballet and modern dance techniques, embrace visual modeling to elucidate and communicate shape and ideal body patterning, somatics tends more readily to embrace the use of verbal, haptic, kinesthetic, and proprioceptive experience in defining form. Focused attention to proprioceptive input may augment and refine sensory feedback as the major means of learning smooth, coordinated movement. (Batson & Schwartz, 2007, p. 48)*

A imagética na dança é um campo de conhecimento que traz como fundamento a capacidade de fazer mudanças no padrão de movimento através do uso de mentalização e visualização. *"Many teachers also successfully use imagery during technique classes (...) it may be helpful to take some time for imagery during class. (...) teachers can create a nonjudgmental and safe environment, conducive to inner exploration, self-learning, and growth."* (Green, 2002, p.116)

No caso específico da dança, o uso da imagética pode servir na abordagem tanto do treino técnico (habilidades motoras específicas de uma forma de dança), quanto do treino

físico (qualidades motoras referentes à condição física), ou do treino psicológico (que aborda por exemplo a motivação e a concentração), ou do treino coreográfico (com os aspetos de uso do espaço, a qualidade de movimento e demais componentes específicos de uma coreografia), e até do treino biológico (no que concerne especialmente à recuperação física) (Xarez, 2012, p. 11). Assim, deve-se definir claramente o âmbito de treino a ser considerado e as possibilidades de uso da imagética.

Haas (2010, p. 8) diz que " *Visualization, imagery, and mental simulation are terms used to describe creating a picture in your mind without doing the physical activity*". Assim, o movimento pode ser iniciado mentalmente e também pode ser praticado mentalmente, de forma que a sua execução física seja mais próxima do esperado.

Mas há também algumas controvérsias na literatura referentes ao uso da imagética na aprendizagem de movimento, notadamente em relação ao que a imaginação de um movimento resulta na construção ou na alteração de padrões de movimento. Segundo Holmes & Calmels (2008, p.433) , "*several limitations related to imagery indicate the possibility that imagery may not be as efficacious as the literature would indicate*".

Apesar do artigo citado estar inserido no âmbito da pesquisa em desporto, ele explicita conhecimentos relativos à imagética, à performance física e ao controlo motor, aspetos que podem aproximar o desporto e a dança. Também cita a associação entre a imagem motora e a componente cinestésica da produção da imagem durante o processo de imagética. Entretanto, há vários outros autores que apresentam fundamentação teórica e estudos científicos sobre a eficácia da imagética na aprendizagem de movimento e controlo motor, alguns deles citados neste presente relatório de Estágio. Assim, optou-se por seguir os autores que defendem e fundamentam cientificamente a eficácia do uso da imagética no ensino de dança e buscar através da aplicação prática a validação das idéias aqui propostas para a leção.

### **3. A METODOLOGIA DA RAD**

A *Royal Academy of Dance* é uma instituição de ensino de dança clássica, cujos programas de ensino são ensinados em 83 países. Com 95 anos de existência, a *RAD* prima pelo ensino de excelência e pela formação de professores.

Surgiu em 1920 como *Association of Teachers of Operatic Dancing of Great Britain*, constituída de alguns profissionais da dança reunidos por Philip Richardson, com o objetivo de criar normas para o ensino de dança no Reino Unido. Philip Richardson foi inspirado pela

publicação na *Dancing Times*, em 1916, de um programa de ensino elaborado por Édouard Espinosa intitulado: "*What Every Teacher of Operatic Dancing Ought to Know and Be Able to Teach*".

A partir dessa associação, a instituição se fortaleceu e se expandiu. Em 1930, a Rainha Mary de Inglaterra tornou-se a Patrona da Associação, que em 1936 recebeu a Carta Régia do Rei George V e tornou-se a *Royal Academy of Dancing*. A Rainha Elisabeth II, em 1953, substituiu a Rainha Mary como patrona da *Royal Academy of Dancing*.

Ainda hoje os programas de estudos da RAD são utilizados em diversos países e milhares de estudantes são submetidos aos exames dessa instituição. Na Figura 2 estão listados os níveis de estudo da RAD.

Para além dos programas de estudos, a RAD também possui uma Faculdade de Educação, criada em 1999, com diversos cursos no âmbito de graduação e pós-graduação.

A metodologia de ensino da RAD, com seus programas de estudos, são utilizados na ADVS, escola cooperante deste Estágio, que, conforme já citado, terá como amostra uma turma a estudar o programa de nível vocacional da RAD: o *Intermediate Foundation*.

Pode parecer haver um antagonismo na escolha da metodologia da RAD para esta proposta de Estágio pelo facto desta metodologia trazer um programa de estudos, que na verdade propõe-se ser um programa de avaliação em exames, com um conteúdo pré-definido, que impõe modelos e conteúdos de movimento ao aluno, não favorecendo assim a descoberta criativa do movimento. Por esta razão, entendeu-se que com a proposta do uso de imagética, será possível ao aluno buscar no próprio corpo a forma de executar determinados padrões de movimento, o que é constante na dança clássica, de forma enriquecedora, criativa e que favoreça a autonomia. Assim, também torna-se possível desenvolver a qualidade do movimento e não somente o aspecto mecânico da sua execução. Como consequência dessa escolha visa-se desmitificar a ideia de que um programa de estudo e avaliação não possa ser devidamente explorado e trabalhado pelo professor de forma a centrar a relação ensino-aprendizagem no aluno e não no programa de estudo.

## **SECÇÃO III - METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO**

### **1. METODOLOGIA QUALITATIVA**

#### **1.1. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO**

Na realização deste Estágio teve-se como referência a metodologia de Investigação-ação a qual permite uma "exploração reflexiva que o professor faz da sua prática" e em consequência a "introdução de alterações dessa e nessa mesma prática" (Coutinho et al, 2009, p. 360). Dessa forma, proporciona uma emancipação do professor enquanto um profissional da educação que promove a responsabilidade e a capacidade crítica do aluno no processo ensino-aprendizagem. A Investigação-ação se dá em "um conjunto de fases que se desenvolvem de forma contínua e que, basicamente, se resumem na sequência: planificação, acção, observação (avaliação) e reflexão (teorização)". (Coutinho et al, 2009, p. 366)

A Investigação-ação "valoriza, sobretudo, a prática, tornando-a, talvez, o seu elemento chave" (Coutinho et al, 2009, p. 358). Esta metodologia cria a oportunidade de refletir profundamente sobre a prática, propor novas possibilidades nesta mesma prática e possibilitar melhorias na ação pedagógica dos professores, inclusivamente os de dança, numa dinâmica de constante alternância de observação, reflexão, planificação e ação; tal dinâmica é inerente à prática em sala de aula na relação direta com os alunos. Desta forma tornou-se possível uma constante revisão de conceitos e escolhas. A prática de lecionação impôs diversas reflexões que resultaram em frequentes alterações tanto na ação com os alunos em sala de aula quanto no conteúdo planeado para as aulas.

### **2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS**

Num processo de investigação científica a recolha de dados é uma etapa fundamental para conhecer e compreender o objeto da pesquisa, permitindo objetividade e sistematização antes de uma ação. Esta recolha é feita por meio de técnicas condizentes com a metodologia de pesquisa escolhida. A diversidade de instrumentos pode valorizar

mais a pesquisa e sobretudo permitir uma visão ampla da informação acerca do objeto de estudo. Os instrumentos usados para a recolha e organização de informação neste estágio foram primariamente a observação estruturada através de grelhas de observação de aulas e de um diário de bordo. Paralelamente fez-se uma pesquisa e análise documental, sendo que este instrumento foi utilizado ao longo de todo o processo de estágio e sempre que se fez necessário consultar alguma informação específica sobre a escola cooperante e a metodologia de ensino utilizada. Esses instrumentos permitiram o acesso à informação real e precisa, o que viria a permitir uma ação mais condizente com a realidade de estudo.

## **2.1. OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA**

Consistiu-se na observação direta, em sala de aula, da turma escolhida como amostra para a posterior intervenção na etapa de lecionação. Um pré-planeamento da observação foi feito para definir os objetivos desta, e para preparar as grelhas de observação. Esta técnica permite que o pesquisador examine o fenômeno a ser estudado, ou seja, neste estágio, permitiu conhecer, observar e contextualizar a turma quanto ao ambiente de ensino e aprendizagem, características e comportamento dos alunos, relação professor-aluno, estratégias e métodos de ensino usados pelo professor, nível de conhecimento e qualidade de execução técnica dos movimentos da técnica de dança clássica pelos alunos, motivação e empenho.

"O sucesso de uma observação de aula baseia-se na selecção e na adaptação rigorosas dos instrumentos de acordo com o contexto" e " a observação e a discussão de aulas constituem factores decisivos na promoção da reflexão sobre a prática" bem como no planeamento para a ação futura (Reis, 2011, p. 7). Esta observação pode-se dar no âmbito de:

"um estágio de iniciação à prática profissional, com os objectivos de proporcionar o contacto com práticas de ensino particularmente interessantes de colegas mais experientes ou de permitir a observação, a reflexão e o desenvolvimento das competências profissionais dos estagiários com o apoio de um mentor ou supervisor" (Reis, 2011, p.7)

A recolha de dados feita através de grelhas de observação (Apêndice C) também permitiu registar as dificuldades técnicas evidenciadas pelos alunos. A escolha deste recurso, para além da coleta directa dos dados necessários, as já referidas dificuldades

técnicas dos alunos, deveu-se também ao facto de permitir uma postura discreta e a não interferência na aula num primeiro momento do estágio. As grelhas de observação permitiram uma posterior análise cuidadosa do que foi observado e, desde que bem estruturada, uma seleção criteriosa dos dados recolhidos.

## **2.2. DIÁRIO DE BORDO**

O registo através do diário de bordo permitiu que as observações, e reflexões feitas a partir das observações de aulas, fossem registradas e depois revistas, pensadas ou vistas sob um novo olhar. Assim foi possível usar este instrumento com o intuito de apoiar o desenvolvimento do estágio, notadamente na planificação de aulas e na pesquisa de fundamentação teórica, bem como nas observações pontuais e não estruturadas. Posteriormente, na etapa de lecionação supervisionada do estágio, foi possível consultar o diário de bordo em busca de detalhes sobre as necessidades técnicas e a execução dos movimentos na técnica de dança clássica ao longo das aulas observadas de forma a priorizar os alunos na planificação e na prática de lecionação.

Exemplos dos diários de bordo apresentam-se no Apêndice D.

## **2.3. ANÁLISE DOCUMENTAL: pesquisa bibliográfica, análise de documentos da escola cooperante, análise de documentos da RAD.**

Pesquisa de bibliografia referente ao tema em questão, nomeadamente o uso da imagética no ensino do movimento corporal. Essas pesquisa e análise permitiram uma melhor compreensão do objeto de estudo, um delineamento do problema a ser estudado, e principalmente serviram como fundamentação para a elaboração das estratégias de ensino baseadas na imagética. Foi feita uma busca e seleção de imagens e metáforas usadas pelo pesquisador Eric Franklin, em relação com a prática da dança, a partir de bibliografia específica. Também fez-se uma busca de imagens, filmes, metáforas, e até mesmo objetos que sugerissem imagens, com o intuito de se fazer uma seleção e/ou criação de recursos de imagética para as aulas. Uma lista dos recursos escolhidos nesta seleção encontra-se no Apêndice B. Uma vez selecionados, esses dados foram conciliados com os requisitos da técnica de dança clássica que se desejava alcançar, de acordo com os critérios Proficiência

Técnica da RAD e Aspectos Técnicos Específicos da ADVS, conforme já citados anteriormente neste relatório.

A pesquisa bibliográfica esteve aliada aos instrumentos de recolha de dados para uma seleção coerente de recursos de imagética e metáfora. Isso favoreceu uma reflexão sobre a prática de ensino e aprendizagem e sobre as possíveis melhorias que poderiam ser feitas ao longo do estágio, característicos da metodologia escolhida.

Uma pesquisa de figuras e de imagens de vídeo visou estabelecer estímulos auxiliares à imaginação do movimento e às metáforas, notadamente vídeos de dança com momentos de execução de movimentos ao nível de excelência, bem como atlas anatômicos do corpo humano em vídeo, remetendo à própria fundamentação bibliográfica na qual alguns autores destacam o uso de imagens de vídeo como um tipo de recurso na imagética.

Também procedeu-se à análise de documentos cedidos pela escola cooperante, tais como o seu Plano Curricular, o Plano Anual de Atividades, os resultados dos Exames da RAD, as pautas dos resultados obtidos pelos alunos nas Provas Práticas do 1º período (e ao longo do estágio as pautas dos 2º e 3º períodos também) e os objetivos de aprendizagem a serem alcançados pela turma no decorrer do ano letivo em questão. Tal análise documental permitiu adequar os objetivos da pesquisa do estágio aos objetivos da escola, definidos para o grupo de alunos escolhidos para a amostra.

Aliado a isso procedeu-se à consulta com o professor cooperante para que o mesmo expusesse quais os requisitos técnicos que os seus alunos mais precisavam alcançar ou consolidar nas aulas. Assim pode-se comparar com os que já haviam sido definidos pela estagiária.

Outra pesquisa foi feita nos documentos da RAD, já apresentados, nomeadamente: *Learning outcomes and assessment criteria Intermediate Foundation RAD* (Figura 4); Conteúdos do Exame do Intermediate Foundation da RAD (Figura 5); Proficiência Técnica RAD (Figura 6), constantes no *Specification RAD Level 2 Certificate in Vocational Graded Examination in Dance: Intermediate Foundation (Ballet)*, referente ao nível de estudo ao qual os alunos da amostra estavam submetidos e prestariam exames da RAD.

## 2.4. ENTREVISTA

Duas entrevistas foram elaboradas: uma para com o Professor Eric Franklin e a outra para com a examinadora da RAD Gillian Anthony.

A primeira foi elaborada e enviada por email, conforme solicitação do entrevistado, mas não foi obtida nenhuma resposta por parte do mesmo para que se efetivasse a entrevista via *skype*, ainda que a transcrição das questões da entrevista tenha sido enviada com uma antecedência de três meses, em relação ao prazo para que fosse possível referir à entrevista no presente relatório.

A segunda entrevista foi efetivada por ocasião de uma visita da Sra Gillian Anthony à escola cooperante, ADVS, para lecionar aulas.

As entrevistas foram estruturadas de forma a permitir que o entrevistado tivesse alguma liberdade de resposta, mas dentro do tema determinado pelo entrevistador. Para tal fez-se um guião que apresenta-se, juntamente com a transcrição da entrevista com a Sra Gillian Anthony, nos Apêndices F, G e H.

As entrevistas sem dúvida podem funcionar como uma "fonte de água que sacia a sede de informação", através da informação que advém do entrevistado, dotada de conhecimento, experiência, e por que não dizer, maestria, na vertente profissional e pessoal. Dessa forma lamenta-se que o pesquisador e professor Eric Franklin não tenha tido a disponibilidade para atender à entrevista solicitada.

## 2.5. QUESTIONÁRIO

Um inquérito por questionário foi feito com os alunos da amostra de forma a obter informação por parte dos mesmos quanto a eficácia do processo ensino-aprendizagem através do uso de recursos de imagética. Antes da aplicação definitiva do questionário foi feita uma validação do mesmo para testar a adequação das perguntas para a obtenção das informações desejadas.

O questionário foi composto de perguntas de respostas fechadas, de fácil compreensão e que permitisse ser respondido no breve espaço de tempo que se dispôs na aula para tal fim. O questionário aplicado encontra-se no Apêndice A, e o pedido de

autorização de resposta ao mesmo, que foi enviado aos encarregados de educação pode ser visualizado no Apêndice K.

### **3. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO**

Os instrumentos de avaliação utilizados após a aplicação da proposta de estágio, especificamente na fase de lecionação supervisionada, consistiram de :

- os resultados dos exames da *RAD* que foram prestados por alunos constituintes da amostra do Estágio, considerando-se especificamente o critério relativo à proficiência técnica no esquema de avaliação deste exame;
- as respostas aos inquéritos por questionários respondidos pelos alunos ao final da fase de lecionação supervisionada do Estágio com o intuito de averiguar o quão efetivas foram as estratégias utilizadas pelo professor-estagiário na visão dos alunos;
- uma comparação dos resultados das avaliações periódicas de TDC da escola cooperante dos 1º, 2º e 3º períodos.

## **SECÇÃO IV - ESTÁGIO - APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS**

### **1. OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA**

#### **1.2. CALENDARIZAÇÃO**

A observação de aulas foi feita nos meses de Outubro, Novembro e Dezembro de 2014 (Tabela 3). Foi elaborado um modelo de grelha de observação de aula (Apêndice C) que foi usado ao longo das oito aulas de observação. As aulas, conforme pode ser visto na Tabela 3, tinham a duração de 1h30.

Tabela 3 - Calendário de Observação de Aulas

DATA	HORA	PARTICIPAÇÃO	TURMA	PROFESSOR
1º Período Letivo				
10 Outubro	9h - 10h30	Observação	3º ANO	Andrea Gaipo
24 Outubro	9h - 10h30	Observação	3º ANO	Andrea Gaipo
31 Outubro	9h - 10h30	Observação	3º ANO	Andrea Gaipo
7 Novembro	9h - 10h30	Observação	3º ANO	Andrea Gaipo
14 Novembro	9h - 10h30	Observação	3º ANO	Andrea Gaipo
28 Novembro	9h - 10h30	Observação	3º ANO	Andrea Gaipo
5 Dezembro	9h - 10h30	Observação	3º ANO	Andrea Gaipo
12 Dezembro	9h - 10h30	Observação	3º ANO	Andrea Gaipo

### 1.3. OBJETIVOS

O objetivo das observações de aulas, conforme já evidenciado neste relatório, foi perceber o nível técnico dos alunos e a qualidade de execução dos movimentos, bem como também conhecer a metodologia e estratégias de ensino usadas nas aulas do professor titular, bem como a motivação dos alunos nas aulas. O objetivo da observação variava em cada aula. Assim também as questões que orientavam a observação eram elaboradas de acordo com o objetivo da observação. Isso está evidenciado nas Grelhas de Observação que se encontram no Apêndice C. A Tabela 4 mostra os objetivos da observação de cada aula.

Tabela 4 - Objetivos das Observações de Aulas

Objetivos das Observações de Aulas	
Aula I	Caracterização e contextualização da turma
Aula II	Observar métodos e estratégias de ensino
Aula III	Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: vocabulário e execução correta.
Aula IV	Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: <i>allegros</i>
Aula V	Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: <i>pirouettes</i>
Aula VI	Observar motivação e empenho dos alunos
Aula VII	Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: <i>allegros</i>
Aula VIII	Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: <i>adage</i>

### 1.3. GRELHAS DE OBSERVAÇÃO E DIÁRIO DE BORDO

As grelhas de observação foram elaboradas de modo a serem de fácil preenchimento e para tornar a observação mais objetiva. Apresentavam questões norteadoras para evitar o desvio de atenção do objetivo da observação em cada aula. Desta forma o tempo das observações foi otimizado. A definição das questões direcionou a observação para os

objetivos técnicos a serem trabalhados. Devido à característica objetiva da grelha de observação, evidenciou-se a necessidade de se fazer um diário de bordo, no qual as reflexões surgidas a cada aula, bem como as informações que extrapolavam o conteúdo buscado pelas questões, eram registadas. Abaixo, a Grelha de Observação e o Diário de Bordo da aula VII exemplificam as questões norteadoras da Grelha e a reflexão no Diário de Bordo a partir da observação, de forma a que a conexão entre os dois fosse clara.

Observa-se que as questões direcionam a observação para aspetos da execução dos movimentos, neste caso os *allegros*.

GRELHA DE OBSERVAÇÃO VII MESTRADO EM ENSINO DE DANÇA ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA			
ACADEMIA DE DANÇA DO VALE DO SOUSA - ADVS - Paredes			
Professor: Andrea Gaipo		Observador: Ilana Oliveira	
Hora: 9h às 10h30	Ano: 3º	Data: 05 de Dezembro de 2014	
Número de alunos: 30		Idades: 12-13 anos	
Gêneros: 3 rapazes e 27 raparigas			
<b>Objetivo: Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: <i>allegros</i></b>			
	<b>Nunca</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>Sempre</b>
1. Os alunos apresentam impulsão adequada a partir de uma só perna?		X	
2. Os alunos evidenciam a transferência de peso correta que deve antecipar o <i>posé temp levé</i> ?		X	
3. Os alunos apresentam a aterragem controlada dos <i>grands jetés</i> ?		X	
4. Os alunos apresentam amplo afastamento das pernas no ar ( <i>split</i> ) no <i>grand jeté</i> ?	X		
5. Os alunos demonstram a perna do <i>arabesque</i> bem esticada nos <i>posés temps levés</i> ?	X		
6. Os alunos mostram a perna de suporte bem esticada no ar ao saltar?		X	
Outras observações:			

A seguir, abaixo, observa-se que no diário de bordo faz-se uma conexão com uma aula anterior, neste caso a aula IV, o que refere à reflexão sobre a progressão necessária no trabalho em sala de aula. Evidencia-se as dificuldades técnicas na execução dos movimentos, o grau de motivação dos alunos para trabalharem esta sessão da aula e, face ao observado, apresenta-se já a sugestão de um recurso de imagética que poderá vir a ser usado para ajudar os alunos a alcançarem a execução correta e segura. Observa-se também que já se define o vocabulário a ser trabalhado, neste caso o *posé temps levé* e o *grand jeté*.

DIÁRIO DE BORDO VII	
<b>Professor estagiário: Ilana Oliveira</b>	<b>Escola/Instituição: ADVS</b>
<b>Data: 05 de Dezembro de 2014</b>	<b>Hora: 9h às 10h30</b>
<b>Objetivo:</b> Nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: vocabulário e execução correta de <i>allegros</i> .	
<p>Aula com ênfase no trabalho dos saltos ( <i>allegros</i>). A professora trabalhou os <i>posés temps levés</i> e <i>grand jeté</i>.</p> <p>Remetendo-se a observação de aula nº 4, evidencia-se a necessidade de desenvolver a impulsão dos saltos, desta vez sobre uma só perna.</p> <p>A técnica de <i>posé temp levé</i> exige que o salto seja feito a partir de uma só perna e a transferência que antecede o salto precisa estar mais evidente na execução do exercício pelos alunos.</p> <p>O <i>grand jeté</i> vai exigir um trabalho mais forte de progressão, através de <i>grand battement</i> acabado em <i>tombé</i>, por exemplo para melhorar a aterragem do mesmo.</p> <p>Outra dificuldade apresentada por parte dos alunos é alcançar a amplitude máxima de abertura das pernas no ar quando em <i>grand jeté</i>.</p> <p>A observação desta aula mostrou que os alunos apreciam a sessão de saltos, pelo entusiasmo que demonstram na execução. Infelizmente a execução não apresenta uma técnica apurada, mesclada com uma certa ansiedade por parte dos alunos em executarem movimentos virtuosos sem a devida técnica.</p> <p>Através de recursos de imagética pretende-se incentivar os alunos a trabalharem em busca da maestria do movimento.</p> <p>No caso do <i>grand jeté</i> através do uso de recursos de imagem em vídeo pretende-se proporcionar aos alunos a visualização de um movimento correto tecnicamente e com grande amplitude de abertura de pernas no ar. Assim, espera-se que os alunos consigam criar uma imagem mental de referência para a ação do <i>grand jeté en avant</i> e então busquem a visualização deles próprios a executarem o movimento.</p>	

Assim foi feito ao longo de toda a etapa de observação de aulas, iniciando-se a reflexão e planeamento da ação para a etapa de lecionação e para a pesquisa teórica bibliográfica, repetindo-se sempre o ciclo característico da metodologia de investigação escolhida.

#### **1.4. REFLEXÕES**

De acordo com os dados recolhidos em grelha e no diário de bordo, caracterizou-se a turma como heterogênea quanto ao nível técnico, motivação e empenho. "Turma heterogênea quanto ao aparente empenho e atenção à aula" (Diário de Bordo I - Apêndice D).

Concluiu-se que seria necessário ajudar os alunos a aumentarem a concentração nas aulas e que isso poderia ser feito também através da imagética, "ou demais recursos sugeridos no presente relatório, que permitam que a mente seja desviada de distrações para uma idéia/imagem que permita ao aluno focar a mente no trabalho a ser realizado" (Diário de bordo I - Apêndice D). Entendeu-se que não seria possível alcançar um tal nível de refinamento na execução de movimentos sem ter a mente absorta no trabalho a ser realizado, pois após pesquisa bibliográfica concluiu-se que a transformação do corpo começa na mente. No Diário de bordo VI confere-se que "a seleção de recursos de imagética e metáfora deve considerar a idade dos alunos e despertar o interesse dos mesmos de modo a favorecer a mentalização e visualização". Isso reforça o que foi dito anteriormente. Seria também uma forma de atenuar as diferenças de comportamento na turma (consultar Diário de bordo - Apêndice D), através da imagética, ainda que não seja o objetivo do estágio, mas considerou-se ser fundamental para a lecionação segura e eficaz, baseando-se nos autores que fundamentam o uso da imagética e citam a necessidade de concentração.

Percebeu-se através da Grelha II, Apêndice C, que os alunos não estavam habituados a receberem instruções da professora titular através de imagens, vídeos e metáforas o que, por um lado, poderia ser uma novidade motivadora para os alunos.

Já na terceira observação de aula, Grelha III, procurou-se ter um panorama geral do nível de técnica de dança clássica dos alunos através de questões direcionadoras que visavam informações sobre alinhamento do corpo, qualidade de movimento, *turn-out*, colocação pélvica, e demais aspetos que foram selecionados a partir da análise de documentos da RAD e da escola cooperante quanto aos critérios de avaliação da técnica

em exames e provas de avaliação. Também fundamentou-se essa seleção de aspetos técnicos na bibliografia da RAD, no que concerne a importância de se garantir uma base técnica de dança clássica forte nos primeiros anos da formação do bailarino.

Em relação às secções da aula de técnica de dança clássica, foram selecionadas três delas para enfatizar o trabalho técnico: *pirouettes*, *adage* e *allegro* (grelhas IV, V, VII e VIII). Contudo, salienta-se que todas as etapas, ou secções de uma aula de TDC são importantes e constroem uma progressão contínua do trabalho corporal, e este aspeto foi considerado desde o início das observações de aulas.

Concluiu-se que "Os alunos demonstram alguma dificuldade quanto à coordenação das *pirouettes* "com evidente dificuldade na "ação simultânea de todo o corpo". No diário de bordo V está dito que " é preciso desenvolver uma "sensação de girar", coordenada com o correto uso do foco do olhar que irá colaborar com o equilíbrio". Esta ação da cabeça, com foco, é denominada *spotting*, e muito bem definida por Franklin (2013): "*Your eyes and face stay focused on the same place , then rapidly turn around to refocus on the same place*" (Franklin, 2013, p. 265). Definiram-se, então, estratégias de imagética baseadas em imagens anatômicas, metáforas e imagens de livros.

Na secção de *allegros* a observação mostrou ser necessário um trabalho de base para fortalecimento para saltos sobre uma só perna e amplitude nos *grand jetés*. Pensou-se numa progressão para o trabalho com *grand battements*, *arabesques* e *tombés para o grand jeté*: " O *grand jeté* vai exigir um trabalho mais forte de progressão" (Diário VII). Entretanto, evidenciou-se também a necessidade de trabalhar o uso dos pés e as descidas controladas, de acordo com os critérios de avaliação da ADVS ( Figura 7, na Secção I ), o que exigiria um retorno ao trabalho de base.

Nos exercícios da secção *adage*, considerou-se o ponto mais importante a ser trabalhado: a linha de *arabesque*. Esta é fundamental no programa de estudo para o 3º ano da ADVS, pois os alunos já devem mostrar sustentação, estabilidade e linha definida, e não demonstravam seguramente nenhuma dessas qualidades. O *developpé à la seconde* também faz parte da sequência para exame, mas priorizou-se o *arabesque* seria usado também nos *grand allegros*.

É importante salientar que ao longo de toda a etapa de observação e projeção da lecionação pensou-se no trabalho dos fundamentos básicos da TDC para alcançar a melhoria nas diversas secções da aula. Essa escolha esteve sempre também fundamentada na bibliografia que ressalta:

*"From the first stages of training, it is essential that the dancer understands what the position or movement is, why it is important, and how it should be executed (...)*

*These basic building blocks, once acquired, will allow the dancer to construct the entire repertoire of classical dance steps. (...) Even the most complex movement can be broken down into its simple component parts. With a fuller and deeper understanding of the basics we can build on firm foundations."* (Royal Academy of Dance, 1997, p.6 -7).

Por exemplo: tanto nas *pirouettes*, quanto nos *allegros* e *adage* a consciência do alinhamento correto mostrou ser condição essencial para o progresso técnico. Isso pode ser evidenciado no Diário de bordo IV:

Os alunos apresentam alguma dificuldade em manter a postura correta esperada, notadamente a colocação pélvica, que pode ser considerada essencial para o alinhamento correto do corpo do bailarino. Também apresentam um trabalho inconsistente quanto a rotação externa da anca, o *turn-out* ou *en dehors*. Isso pode ser evidenciado pela falta de alinhamento entre anca, joelho e dedos do pé nos *pliés*.

Selecionou-se o alinhamento e a qualidade de *pliés* e *fondus* como progressão para os *allegros*, de acordo com informação constante também no Diário de bordo IV:

Também será produtora abordar a qualidade dos *pliés* enquanto movimento contínuo com elasticidade e resistência. Este trabalho favorecerá a compreensão posteriormente da qualidade dos *fondus*, em especial como preparação para os saltos (*allegros*). Os alunos evidenciam fraca diferenciação quanto a qualidade dinâmica do movimento, notadamente nos *battements fondus*.

Concluiu-se que haveria um longo trabalho pela frente mas que a planificação de aulas deveria ser objetiva e com uma boa progressão de forma a permitir que os recursos de imagética pudessem ser mesclados sempre que possível de forma de que os alunos ganhassem uma compreensão de como a técnica está "costurada" através do desenvolvimento do vocabulário.

Como resultado desta etapa de observação propôs-se uma lista de vocabulário e aspectos técnicos a serem trabalhados (Tabela 2), considerando-se que não seria possível no tempo de 40 horas de lecionação suprir todas as necessidades da turma, nem mesmo em termos somente técnicos; logo, a seleção do que viria a ser trabalhado se tornou crucial para o bom desenvolvimento da etapa seguinte, sem esquecer que os alunos também

teriam que evidenciar algum resultado visível para os exames e provas que iriam acontecer no decurso do estágio.

## 2. LECIONAÇÃO

### 2.1. CALENDARIZAÇÃO

Esta etapa foi caracterizada por duas fases distintas: a lecionação acompanhada (Tabela 5) e a lecionação autónoma (Tabela 6).

Tabela 5 - Calendário de Lecionação Acompanhada de Aulas

DATA	HORA	PARTICIPAÇÃO	TURMA	PROFESSOR
2º Período Lectivo				
9 Janeiro	9h - 10h30	Participação acompanhada	3º ANO	Andrea Gaipo
12 Janeiro	17h - 18h30	Participação acompanhada	3º ANO	Andrea Gaipo
16 Janeiro	9h - 10h30	Participação acompanhada	3º ANO	Andrea Gaipo
19 Janeiro	17h - 18h30	Participação acompanhada	3º ANO	Andrea Gaipo
23 Janeiro	9h - 10h30	Participação acompanhada	3º ANO	Andrea Gaipo
30 Janeiro	9h - 10h30	Participação acompanhada	3º ANO	Andrea Gaipo

Na lecionação acompanhada, seis aulas, a estagiária seguia o plano de aula da professora titular e era sugerido que fizesse algumas intervenções, previamente combinadas, e de acordo com os aspetos técnicos e imagens selecionados (Tabela 2). Nas primeiras três aulas a professora titular definia e demonstrava o exercício a ser feito. Em seguida pedia que a estagiária fizesse as correções necessárias, dentro da proposta da

imagética. Nas três aulas seguintes a estagiária demonstrava alguns exercícios e em seguida expunha um recurso de imagética, predominantemente metafórica, para que os alunos buscassem associar a idéia à execução do exercício. A professora titular então complementava com alguma correção ou orientação para os alunos. Depois fazia algum comentário, em particular, sobre alguma imagem utilizada.

Ao fim das aulas a professora titular reunia os alunos para que pudessem tirar dúvidas sobre alguma imagem sugerida pela estagiária. Nesse momento a professora titular, e a estagiária, recebiam um *feedback* sobre a assimilação da proposta por parte da turma. Os alunos mostravam-se interessados e motivados. A estagiária podia já refletir sobre a eficácia dos recursos escolhidos e o tipo de imagética usado. A professora dava o seu parecer com base na execução, na atenção e no empenho dos alunos.

Esta fase serviu para os alunos conhecerem a proposta de trabalho da estagiária e para esta perceber como deveria agir com a turma ao sentir a forma como os alunos recebiam a proposta.

A segunda fase, a lecionação autônoma (Tabela 6), consistiu na aplicação de todo o material planejado para a prática em sala de aula, ao longo de 27 aulas. Os planos de aulas tinham como base o programa de exercícios da RAD, nível *Intermediate Foundation*, referente ao 3º ano de dança, conforme foi acordado com a instituição cooperante. A estagiária, nesta fase, tinha total autonomia, por isso também incluía exercícios livres de forma que pudesse cumprir com o que ficou definido após a fase de observação: uma progressão cuidadosa fundamentada numa boa base técnica. Os recursos de imagética foram usados e em alguns casos acrescentou-se à tabela de recursos novas idéias que surgiam com a aplicação prática, seguida de reflexão e planeamento.

A ausência de pianista acompanhador exigiu um bom tempo de pesquisa musical para que as aulas tivessem músicas alternativas às músicas da RAD e também para selecionar músicas para os exercícios livres. Somente nas datas próximas dos exames da RAD as aulas seriam acompanhadas por pianista.

As aulas foram distribuídas ao longo de dois períodos letivos: o 1º e o 2º períodos. Após as aulas a estagiária escrevia notas que serviriam de base para a reflexão e para o novo planeamento que faria (Apêndice I - Nota de campo: exemplo).

No 1º período, aulas 1 à 12, a atenção maior foi dada aos aspetos de base da TDC, como por exemplo: alinhamento de todo corpo, estabilidade do tronco, postura correta, rotação externa da anca, e saltos diversos. Muitos desses eram repetidos em todas as aulas, pois era necessário associar a imagem mentalmente ao exercício, e se referiam à

vocabulários que eram feitos sempre, como por exemplo os *pliés*, os *tendus*, saltos de dois pés, como os *sautés* e a postura correta.

Tabela 6 - Calendário de Lecionação Autônoma de Aulas

DATA	HORA	PARTICIPAÇÃO	TURMA	PROFESSOR
<b>2º Período Lectivo</b>				
6 Fevereiro	9h - 10h30	Lecionação 1	3º ANO	Ilana Oliveira
9 Fevereiro	17h - 18h30	Lecionação 2	3º ANO	Ilana Oliveira
11 Fevereiro	17h45 - 19h15	Lecionação 3	3º ANO	Ilana Oliveira
13 Fevereiro	9h - 10h30	Lecionação 4	3º ANO	Ilana Oliveira
25 Fevereiro	17h45 - 19h15	Lecionação 5	3º ANO	Ilana Oliveira
27 Fevereiro	9h - 10h30	Lecionação 6	3º ANO	Ilana Oliveira
2 Março	17h - 18h30	Lecionação 7	3º ANO	Ilana Oliveira
4 Março	17h45 - 19h15	Lecionação 8	3º ANO	Ilana Oliveira
11 Março	17h45 - 19h15	Lecionação 9	3º ANO	Ilana Oliveira
13 Março	9h - 10h30	Lecionação 10	3º ANO	Ilana Oliveira
16 Março	9h - 10h30	Lecionação 11	3º ANO	Ilana Oliveira
18 Março	17h45 - 19h15	Lecionação 12	3º ANO	Ilana Oliveira
<b>3º Período Lectivo</b>				
8 Abril	17h45 - 19h15	Lecionação 13	3º ANO	Ilana Oliveira
10 Abril	9h - 10h30	Lecionação 14	3º ANO	Ilana Oliveira
13 Abril	17h - 18h30	Lecionação 15	3º ANO	Ilana Oliveira
15 Abril	17h45 - 19h15	Lecionação 16	3º ANO	Ilana Oliveira
17 Abril	9h - 10h30	Lecionação 17	3º ANO	Ilana Oliveira
22 Abril	17h45 - 19h15	Lecionação 18	3º ANO	Ilana Oliveira
24 Abril	9h - 10h30	Lecionação 19	3º ANO	Ilana Oliveira
29 Abril	17h45 - 19h15	Lecionação 20	3º ANO	Ilana Oliveira
4 Maio	17h - 18h30	Lecionação 21	3º ANO	Ilana Oliveira
6 Maio	17h45 - 19h15	Lecionação 22	3º ANO	Ilana Oliveira
13 Maio	17h45 - 19h15	Lecionação 23	3º ANO	Ilana Oliveira
15 Maio	9h - 10h30	Lecionação 24	3º ANO	Ilana Oliveira
20 Maio	17h45 - 19h15	Lecionação 25	3º ANO	Ilana Oliveira
29 maio	9h - 10h30	Lecionação 26	3º ANO	Ilana Oliveira
03 Junho	17h45 - 19h15	Lecionação 27	3º ANO	Ilana Oliveira

No 2º período, aulas 13 à 27, foi dada uma ênfase maior à repetição e memorização do programa de exercícios da RAD para exame. Os alunos refinavam a execução técnica demonstrando movimentos mais claros e corretos.

Também, conforme já citado, com a reflexão constante outras imagens surgiam. Isso pode ser verificado abaixo, na Tabela 7, na qual acrescentou-se outras imagens associadas aos vocabulários de exercício.

Os alunos gradualmente criavam o hábito de parar uns poucos segundos antes da execução para visualizarem o que deveriam fazer e demonstravam apreciar os momentos em que a estagiária trazia objetos e vídeos para auxiliar a experiência de visualização mental. Outro momento constante nas aulas eram a pausa para estudar, quando os alunos tinham um tempo para individualmente trabalhar, internalizar a correção feita e a imagem.

## 2.2. TABELA DE RECURSOS DE IMAGÉTICA USADOS

Tabela 7 - Recursos de Imagética para 2ª e 3ª fases do Estágio

Recursos de Imagética Selecionados nas 2ª e 3ª Fases do Estágio	
Vocabulário/Objetivo Técnico	Imagem
Alinhamento de todo o corpo	Imagens anatômicas e figuras de livros específicos de Dança Clássica: Figuras 14, 15 e 16
Alinhamento de todo o corpo	um lápis a reforçar a imagem de verticalidade e eixo central
Estabilidade do tronco	Boneco articulado de madeira, com tronco não articulado, semelhante ao mostrado na Figura 14.
Estabilidade do tronco	Usar os abdominais como uma cinta forte e elástica
Postura correta	Imagens diversas de livros; Figura 18
<i>Pliés</i>	Banda elástica presa às pernas, na altura dos joelhos; imaginar uma parede acochada nas costas e deslizar nesta parede enquanto desciam no <i>plié</i> .
<i>Pliés</i> - resistência com controlo e suavidade	executar o movimento com nuvens por baixo das coxas
Rotação externa da anca	Eixo das persianas/ Pernas como parafusos que encaixam no quadril

<i>Battement glissé e grand battement</i> - finalização em 5ª posição	Aterragem de um avião até a paragem
<i>Battement fondu</i>	Movimento do ar dentro de um fole, a encher e expandir, e esvaziar, continuamente, e com resistência.
<i>Battement fondu</i> - qualidade de movimento	fazer o <i>fondu</i> , tal e qual o <i>plié</i> , sobre nuvens macias
<i>Pirouettes</i>	Imagem do livro <i>Dance Imagery for Technique and Performance</i> - Figure 19 (Franklin, 2013, p. 264)
<i>Pirouettes</i> - foco do olhar e ação da cabeça ( <i>spotting</i> )	Mostrar um esqueleto do crânio para os alunos perceberem o encaixe da cabeça na coluna vertebral; imaginar a cabeça e o resto do corpo como dois objetos que giram em velocidades diferentes, sendo a cabeça mais rápida e precisa. Também utilizou-se um vídeo de uma bailarina a executar uma série de <i>pirouettes</i> com um <i>spotting</i> muito claro e preciso.
<i>Pirouettes</i> - ação dos braços para 1ª posição	bracelete. imaginar a ação de fechar uma bracelete que se mantém firme . A bracelete "abraça" um vácuo à frente do tronco
<i>Grand jeté en avant</i>	Vídeo retirado da internet a exibir a execução de um <i>grand jeté en avant</i> , tecnicamente correto, em câmera lenta. Figura 20
<i>Posés temps levés</i>	Pisar com um só pé sobre uma chapa quente
Saltos diversos ( <i>allegros</i> ) 1. Aterragem com resistência 2. Alinhamento joelho e pé 3. Alinhamento da anca	1. Molas sob os calcanhares 2. Molas entre o joelho e o pé que é pressionada ao aterrar 3. Molas sob os ísquions que pressionam para baixo nos pliés. Visualizar o osso da pelve como uma bacia.
<i>Pas de chat</i>	Figura 17 - Imagem anatômica
<i>Jetés passés devant e derrière</i>	Sugerir a idéia e imagem mental de encontrar as duas pernas no ar em suspensão à frente ou atrás; somar à ideia do parafuso nas pernas.
<i>Arabesque</i>	Imagens de bailarinas em posição de <i>arabesque</i> ; ideia de uma linha contínua e infinita para as duas direções

A partir das informações obtidas na lecionação, com a aplicação dos recursos propostos, com planos de aula, notas de campo e reflexões, sistematizou-se os resultados conforme abaixo listado:

### **Alinhamento de todo o corpo**

- Imagética: biológica anatômica e metafórica.

- Recursos: imagens impressas em papel para trazer o entendimento da anatomia do corpo e criar uma perspectiva interna, vendo-se por dentro e imaginando os ossos colocados e alinhados. As imagens permitiam também ver o corpo como uma cadeia onde todos os músculos e ossos estão interligados e devem ser usados de forma conjunta, uns a mover, outros a sustentar, mas sempre em busca de um eixo central de verticalidade. Sugestão de um lápis para criar a imagem da verticalidade do corpo com uma ponta afiada que seriam os pés no ar, por exemplo nos *allegros*.

- Resposta: os alunos demonstraram interesse, surpresa e curiosidade ao verem as imagens. A seguir, após imaginarem-se por dentro, relataram sentirem-se mais verticalizados, embora demonstrassem a princípio alguma tensão especialmente no pescoço ao executarem os exercícios de barra. Então foram alertados para um alinhamento mais confortável e sem tensões e foi sugerida a visualização de todos os ossos, cabeça, coluna e anca, alinhados mas livres para moverem-se suavemente e adaptarem-se ao movimento. Ao experimentarem os saltos simples, sobre dois pés, acharam que saltavam mais alto.

### **Estabilidade do tronco**

- Imagética: metafórica e biológica anatômica

- Recursos: mostrou-se um boneco de madeira articulado, mas cujo tronco não articulava e se mantinha firme quando se movia os membros do boneco. O objetivo foi fazer os alunos perceberem que ao moverem braços e pernas deveriam manter o tronco estável e controlado. Em seguida, com o uso de imagens de vídeo de atlas anatômico, mostrou-se os músculos abdominais e como estão dispostos em camadas e formam uma parede de músculos que deve ser usada para controle dinâmico do tronco enquanto o corpo se move.

- Resposta: os alunos buscaram de forma prática manterem o tronco mais controlado e verticalizado na execução de *batterments*, *rond de jambes à terre*, *fondus*, enfim dos exercícios ao longo da aula. O desafio maior foram as aterragens dos saltos, quando percebia-se o esforço dos alunos para aterrarem com o tronco firme. A estagiária destacou a importância do trabalho de *pliés* e *rises* para ajudar neste controle, o que

ajudou os alunos gradualmente, ao longo da fase de lecionação, a treinarem com as imagens em mente e adquirirem maior estabilidade.

### **Postura correta**

- Imagética: biológica anatômica, negativa, perspectiva interna, direta

- Recursos: imagens de bailarinas em posturas da TDC, sendo estas corretas e incorretas, imagens de livros ou de artigos científicos. Os alunos obtiveram imagens que sugeriam exemplos diversos de boa postura (positiva) e de má postura (negativa). A seguir lhes foi solicitado que experimentassem em seus próprios corpos, com a ajuda de um espelho, a boa postura, e imaginassem a organização de ossos e músculos, conforme as imagens anatômicas visualizadas.

- Resposta: foi importante salientar que a parte mais externa dos corpos, em especial nessas idades em que ainda se diferem uns dos outros quanto às mudanças dos corpos, típicas da adolescência, não deveria determinar a boa postura, mas sim o arranjo de ossos e músculos, pois muitas das imagens mostravam figuras femininas, por exemplo, com pouca gordura na nádegas ou com mamas muito pequenas. Foram orientados a terem mais atenção ao uso dos músculos abdominais, à curvatura da zona lombar da coluna, ao excesso de báscula dos quadris, encaixe dos ombros. Os alunos estavam todo o tempo a corrigirem-se com o auxílio do espelho e tinham de fazer este trabalho de auto-observação em casa, ou nos tempos livres.

### **Pliés**

- Imagética: metafórica, semente, facilitadora, perspectiva interna, programada, sensorial.

- Recursos: foram usadas as faixas elásticas, com baixa resistência, pertencentes aos alunos. Eles deveriam amarrar à volta dos dois joelhos, com os pés em 1ª posição *en dehors*. A seguir tinham de fazer um *plié* a pensar em expandir a faixa lateralmente, enquanto mantinham a verticalidade do corpo. Para tal, deviam imaginar a parede acolchoada nas costas e imaginar os abdominais a controlar a descida, com as costas a deslizarem na parede. Para evitar excesso de tensão muscular, ou rigidez, sugeriu-se nuvens macias por baixo das coxas durante a ação do *plié*. Iniciou-se com o *demi-plié* e progrediu-se para o *grand plié*. Os alunos a seguir deveriam repetir a sequência sem as faixas elásticas, mas a tentar manter a qualidade e controlo experimentados.

- Resposta: a relação anca/joelho/pés melhorou significativamente na execução dos *pliés*, só com a ideia de expandir o *turn-out*, sugerido pelo uso das faixas elásticas, e por manterem-se verticalizados. Ao aliar o trabalho de imagética dos *pliés* com o da

estabilidade do tronco vertical , os alunos relataram que nunca tens haviam percebido o que os professores queriam exatamente dizer. Agora eles conseguiam perceber como era difícil fazer um bom *plié*.

### **Rotação externa rotação dos membros inferiores na articulação da anca (coxo femoral) - (Turn-out)**

- **Imagética:** metafórica, biológica anatômica e biomecânica, perspectiva interna, programada

- **Recursos:** Primeiramente os alunos assistiram a um vídeo de atlas anatômico, no qual imagens mostravam a articulação coxo-femoral, e a disposição dos ossos nesta articulação. A seguir mostrou-se aos alunos um parafuso e um eixo de persianas, como uma vara. Então pediu-se que os alunos imaginassem o osso da coxa a funcionar como aqueles objetos, a girar. Experimentaram o movimento de rotação da articulação deitados, sentados e de pé, na perna de sustentação e na perna de trabalho, a aperceberem a amplitude e possibilidade de movimento.

- **Resposta:** a imagem biomecânica, ou seja do tipo de movimento que a articulação coxo-femoral permite, de rotação, como um eixo que também pode ser deslocado para outras direções, permitiu que os alunos experimentassem a consciência do *turn-out*. Alguns alunos relataram entender o por quê de não tentarem fazer o *en dehors* só com os glúteos. No decorrer das aulas eram sempre lembrados da importância dessa rotação para a progressão na TDC. Era visível em alguns alunos a melhora no alinhamento da pelve e na rotação *en dehors*.

### **Battement glissé e grand battement: trajeto e finalização**

- **Imagética:** metafórica, programada, direta

- **Recursos:** sugestão da imagem de um avião a descolar da pista de vôo: o avião (pé) sai a deslizar pela pista (chão) até alcançar distância e velocidade para descolar (articular o pé até esticar fora do chão) e ao pousar deve aterrizar na ponta da pista ( projetar a perna para fora) e fazer o movimento inverso ( meia-ponta e *flat foot*) até deslizar pelo chão até a paragem ( na 5ª posição dos pés). Os alunos também podiam experimentar este percurso com as mãos a imitarem os pés, e depois, a pensar na metáfora, fazer o movimento dos *glissés* e *grand battements*.

- **Resposta:** esta imagem se mostrou muito eficaz trazendo uma resposta muito rápida na execução dos alunos. Ao longo das aulas os alunos já associavam a mesma metáfora a outros movimentos como o *battement jeté*, os *glissades* e o fechamento das pernas no *sissonnes fermés*.

### **Battement fondu**

- Imagética: metafórica, programada, direta, sensorial.

- Recursos: foi exibida imagens de foles. Foi explicado como ele funcionava a encher e esvaziar de ar, alternando a resistência. Solicitou-se aos alunos imaginarem as pernas a funcionarem como um fole, sendo a entrada do ar feita no tronco, inicialmente com a ação dos *pliés*. Depois, na ação dos *fondus*. Foi pedido que enchessem de ar ao descer e expulsassem o ar ao subir e esticar as pernas, mantendo o ritmo e resistência do fole. Mas percebeu-se que havia alguma dificuldade em coordenar a respiração com o movimento. Então alterou-se para: esvaziar ao descer e encher de ar ao subir . Foi adicionada a mesma imagem das nuvens usada nos *pliés*.

- Resposta: O resultado foi muito motivador. Os alunos demonstraram melhor qualidade de resistência e continuidade, menor tensão, maior amplitude dos *fondus* e controlo do movimento, com coordenação das duas pernas. Eles relataram conseguirem respirar melhor e terem mais equilíbrio. A longo prazo as aterragens dos saltos sobre um pé, como os *sissonnes* e os *jetés ordinaires* , mostravam mais qualidade de execução técnica.

### **Pirouettes**

- Imagética: metafórica, biológica anatômica e biomecânica, perspectiva interna, programada

- Recursos: imagens impressas em papel, vídeo de bailarinos a executarem as *pirouettes* com maestria; um objeto (bracelete); uma imagem anatômica através de um esqueleto de mesa.

- Resposta: o somatório de recursos usados atendeu a diversidade de dificuldades que existiam na execução das *pirouettes*. Uns melhoraram a coordenação geral, outros o uso da cabeça no *spotting*, outros o ritmo da volta, outros o eixo e equilíbrio. A estagiária esteve sempre a lembrar da importância de somar imagens por causa do alinhamento, da rotação *en dehors*, etc., que somados criavam a coordenação da volta. Alguns alunos também se tornaram mais confiantes e já treinavam duas ou três voltas. Mas em exame eles só precisavam executar uma volta.

### **Saltos diversos**

- Imagética: metafórica

- Recursos: imagem de molas em diversos pontos: sob os ísquios, sob os calcanhares e nos joelhos (para as descidas de *pliés* no alinhamento dos dedos dos pés).

- Resposta: melhoria das aterragens com os calcanhares apoiados; alinhamento dos membros inferiores nas aterragens; melhor impulsão e uso dos pés. A imagem das molas sob os ísquios foi muito eficaz para o alinhamento do tronco nas aterragens, já que tinham de direcional os ísquios para o chão e não para trás. impulsão das molas dos calcanhares ajudaram a articulação dos tornozelos e extensão dos pés.

### **Grand jeté en avant**

- Imagética: perspectiva externa, direta, em cadeia

- Recursos: imagem em vídeo da execução do grand jeté com maestria, em câmera lenta, imagem de um livro (Figura 20).

- Resposta: o facto do vídeo mostrar a ação em câmera lenta permitiu mostrar como outras imagens aconteciam naquela ação em cadeia, como a ação do *grand battement*, a impulsão e aterragem do salto, somadas a idéia da figura das rodas na anca que giram em sentidos opostos permitindo a amplitude da abertura no ar. Os alunos afirmaram que com o vídeo perceberam melhor o que deveriam fazer e a projeção do movimento pelo espaço, o que mostra uma imagética do tipo espontânea. Passaram a executar o *grand jeté* com mais consciência do movimento e não só a pensar em abrir as pernas no ar.

### **Posés temps levés**

- Imagética: metafórica, sensorial.

- Recursos: Sugestão de uma imagem, através de uma metáfora.

- Resposta: A sugestão de uma sensação tátil, de calor excessivo, visava uma atitude mais rápida e explosiva para o *posé temps levé*, induzindo uma transferência de peso precisa antes do salto, por terem de se imaginarem a pisar com um pé só numa superfície específica. A reação ao uso da metáfora foi aquém do desejado; entretanto foi potencializada quando a estagiária remeteu-se á idéia das molas sob os calcanhares, para os saltos, ao parafuso da rotação externa e ao controlo do tronco. Então a resposta foi mais positiva , com elevação e transferência de peso.

### **Pas de chat**

- Imagética: biológica anatômica e biomecânica.

- Recursos: Figura 17: imagem anatômica

- Resposta: a imagem mostrava claramente o arranjo dos ossos no ápice do *pas de chat*, quando as duas pernas estão fletidas no ar. A alusão a imagem de um *grand plié* no ar potencializou o entendimento da ação a ser feita. Os alunos entenderam a progressão do trabalho dos *retirés* e *fondus* que deve ser feita para melhorar o *pas de chat*. Foi visível a melhora da rotação *en dehors* no ar.

### **Jetés passés devant e derrière**

- Imagética: metafórica

- Recursos: pediu-se para os alunos buscarem mostrar as duas pernas no ar, uma ao lado da outra, para uma foto.

- Resposta: a sensação de parar para a foto fez a diferença na ação do movimento. Os alunos indiretamente trabalharam a suspensão do movimento, característico do *jeté passé*. O trabalho da rotação externa, em especial no *derrière*, é difícil e exigiu um treino individual de cada aluno. remeteu-se a importância do uso dos pés para descolar e aterrar nos saltos, para dar , neste caso, qualidade de leveza.

### **Arabesque**

- Imagética: direta

- Recursos: imagens de bailarinas a executarem o abarque com maestria

- Resposta: Os alunos foram incentivados a pesquisarem e trazerem para a aula imagens de *arabesques* que consideravam belos e corretos. A estagiária aproveitou as imagens para desenhar sobre elas linhas que se projetavam infinitamente dando a idéia de projeção da linha pelo espaço, de sustentação, controlo e estabilidade. Com estas idéias em mente os alunos trabalharam individualmente e a pares em diversas situações: na barra, no centro, com *temps levé*, com *relevé*. Estabeleceu-se o compromisso de fazer um trabalho paralelo, e fora do tempo de aula, para melhorar flexibilidade e força.

## **2.3. OBJETIVOS E PLANOS DE AULAS**

A aplicação prática da imagética, de uma forma autônoma na última fase de lecionação, objetivava alcançar uma visível melhora dos alunos quanto à execução técnica das sequências de exercícios das aulas, mas também visava deixar os alunos seguros e preparados para os exames da RAD. Logo, as aulas sempre continham o programa de exercícios do *Intermediate Foundation* da RAD, de forma a permitir a completa memorização

dos mesmos. Evidentemente foram planeados e aplicados exercícios livres, e/ou exercícios de progressão para, e de decomposição do *syllabus*.

Os planos de aulas evidenciaram os objetivos do estágio sob a forma dos objetivos da aprendizagem, recursos e conteúdo da aula. Nas aulas outros recursos, para além dos definidos na Tabela 7, foram utilizados para abranger todo o vocabulário a ser estudado pelos alunos. Mas para análise considerou-se apenas os definidos ao longo deste relatório. Algumas imagens utilizadas nas aulas estão apresentadas nas Figuras:14 à 20.

Abaixo um exemplo de plano de aula:

Plano de Aula N.º 22			
<b>Professor estagiário:</b>	Ilana Oliveira	<b>Escola/ Instituição:</b>	ADVS
<b>Data:</b>	06 de Maio de 2015	<b>Grupo de participantes:</b>	1 rapaz e 12 raparigas
<b>Horário da aula:</b>	17h45-19h15		
<b>Objectivos da aprendizagem:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demonstrar elevação no <i>allegro</i> com ação rápida dos pés especialmente nos <i>posés temps levés, jetés passés, petit jetés in attitude (Allegro 3)</i></li> <li>2. Compreender a mecânica correta do <i>pas de chat</i></li> <li>3. Aumentar a suspensão e amplitude nos <i>grand jetés</i></li> <li>4. Assimilar as correções sobre qualidade de movimento das Danças do <i>syllabus</i> da RAD nível <i>Intermediate Foundation</i></li> </ol>			
<b>Recursos:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- repetição de recursos de imagética já utilizados anteriormente, caso necessário</li> <li>- sugestão imagética de <b>molos sob os pés</b> nos saltos</li> <li>- sugestão imagética de <b>saltar sobre pedras quentes</b> (<i>jetés passés, petit jetés in attitude</i>)</li> <li>- sugestão imagética dada através de <b>exibição de excertos de vídeos</b> com a orientação e execução esperada para o <i>grand jeté</i></li> <li>- sugestão imagética através de ilustrações de movimentos no <i>ballet</i></li> </ul>			
Cd: Music for Set Exercises and Variations Intermediate Foundation Ballet-RAD			

<b>Fase</b>	<b>Conteúdos a lecionar</b>
<b>Aquecimento</b>	Estrutura e conteúdos pré-determinados para o aquecimento.
<b>Programa de treino</b>	<i>Syllabus RAD (Intermediate Foundation)</i>
<b>Barra</b>	<i>Pliés Glissés Battements Fondus meia ponta Grand battements Stretching (flexibilidade)</i>
<b>Centro</b>	<i>Centre practice and pirouettes en dehors Allegro 1 ( sautés, echappés sautés battus, changements) Allegro 2 ( glissades, assemblés, sissonnes, jetés, batteries) Jetés passés na diagonal Allegro 3 (posés temps levés, jetés passés, petit jetés in attitude devant, pas de chat) Grand jetés na diagonal Variação 2 (raparigas) Variação 1 (rapazes)</i>

## 2.4. REFLEXÕES

Um aspeto pertinente que surgiu ao longo da experiência de lecionação foi confirmar que a automatização de um novo padrão de movimento demora às vezes mais tempo. O período do estágio, embora tenha permitido perceber que o entendimento, o empenho e a execução tenham melhorado visivelmente, não foi suficiente para que os alunos conseguissem consolidar os novos padrões, agora mais corretos, de movimento, dentro dos parâmetros da TDC. Por isso a importância da continuidade do estímulo ao entendimento da técnica e de como funciona a técnica no corpo, estímulo à reflexão e visualização do movimento e à prática segura da dança. *"The mental and physical discipline of classical ballet training provides a base from which the individual can diversify and enjoy a rich and productive life."* (Royal Academy of Dance, 1998, p.4)

A insistência nos fundamentos básicos da TDC refletiram a confiança de que uma prática segura deve ser construída em boas bases. A resposta dos alunos ao longo da lecionação evidenciaram que é uma mais-valia dedicar tempo ao entendimento do movimento, à capacidade de visualização e internalização do movimento. Entende-se que

existem circunstâncias externas à sala de aula que influenciam a resposta que os alunos dão nas aulas. E por isso mesmo devem ser motivados a um trabalho paciente e cuidadoso.

Outra ferramenta fundamental durante a lecionação foi o trabalho de casa, que geralmente consistia em prolongar a prática da visualização e imaginação para consolidar as correções feitas em sala de aula.

Os alunos também foram gradualmente demonstrando o interesse em propor imagens para alguns movimentos, como por exemplo para o uso dos braços nas *pirouettes*, quando sugeriram a imagem de uma bracelete. Uma das alunas trouxe um bracelete para mostrar para o restante da turma e a partir de então tornou-se uma imagem forte à qual sempre se retornava quando se queria lembrar a linha curva e sustentada dos braços. Passou-se a falar do bracelete aberto (2ª posição dos braços) e do bracelete fechado (1ª posição dos braços) e de como este bracelete, aberto ou fechado, podia ser movido para acima da cabeça (5ª posição) e lateral do corpo (*demi-seconde*), sem alterar a estabilidade das costas.

Assim, a autonomia e a motivação dos alunos, que está evidenciada no Diário de bordo, foram gradualmente promovidas:

A professora corrige muitas vezes o mesmo erro e ainda assim alguns alunos não se auto-corrigem. Isso sugere alguma falta de autonomia e empenho. (...) Acredita-se que a concentração é um aspeto fundamental na aprendizagem da Técnica de Dança Clássica, visto que o aluno precisa assimilar e interiorizar informações que são recebidas de diversas formas ( visual, auditiva, imagética...), e transformar as mesmas informações em movimento e expressão. Além disso, sem uma mente atenta e concentrada não será possível alcançar algum nível de expressividade no movimento. Para tal é preciso ter e desenvolver a capacidade de focar a atenção no que se está a fazer, o que demonstra um nível diferenciado de comprometimento do aluno com a Dança, especialmente a nível de ensino vocacional. A concentração permite que o aluno evolua gradualmente no seu trabalho diário com a integração corpo e da mente. (Diário de bordo I - Apêndice D)

Importante salientar que foi preciso trazer para os alunos imagens alusivas a diferentes "partes" da coordenação das *pirouettes*; ou seja, a ação do *relevé*, a ação

coordenada dos braços e a coordenação cabeça/corpo ( *spotting*). Depois fez-se a junção das informações sob a forma de metáforas para favorecer a memorização e a coordenação dos movimentos, fazendo com que os alunos entendessem que todo o corpo deve funcionar de forma coordenada.

A partir do 3º período, notou-se que as aulas ganharam uma dinâmica nova, mais contínua, com os alunos a demonstrarem maior energia, afinal já se podia pontuar à qual imagem deveriam se remeter para a correta execução de determinado exercício. Quando se observava que os alunos não haviam alcançado o entendimento profundo da execução de algum vocabulário, um momento de estudo era proporcionado ao grupo para visualizarem-se mentalmente a fazerem o movimento, ou sequência, e então um outro momento para a experimentação.

O processo de memorização do programa de exame deu-se de forma natural, com a repetição constante das sequências. Com a proximidade do término do 3º período do ano lectivo, quando os alunos já haviam memorizado todo o programa, considerou-se que uma etapa de refinamento do trabalho se iniciaria, pois os alunos teriam a partir de então a possibilidade de insistir na repetição com o respaldo de um volume de informações acumuladas para orientar o trabalho.

Quanto aos resultados alcançados pelos alunos, a Tabela 9 mostra os resultados dos exames e avaliações periódicas.

Todos os alunos mantiveram-se num mesmo nível quanto à avaliação quantitativa, com exceção de três alunos que conseguiram subir a nota. Coincidentemente, esses alunos também podem ser destacados pelo empenho em melhorar a prestação nos exercícios. Considera-se que fizeram um bom progresso durante o 2º e 3º períodos.

Quando aos exames da RAD, convém destacar que os alunos, no ano de 2014, prestaram um exame do nível Grau 5, que está num patamar de exigência técnica abaixo do exame de *Intermediate Foundation*, que já pertence ao nível vocacional da RAD. Para se poder ter uma percepção do que se está a comparar: o Grau 5 apresenta três componentes de Técnica no esquema de avaliação, enquanto que o *Intermediate Foundation* apresenta seis componentes, exceptuando, nos dois níveis, a componente técnica da Dança/Variação. Ainda assim, os alunos conseguiram manter-se no mesmo patamar de nota: *Distinction*.

Acrescenta-se que, em ambos os exames da RAD, e também nas avaliações periódicas da ADVS, existem outros aspectos que são avaliados, para além da técnica de dança clássica, como por exemplo a musicalidade, a performance, a flexibilidade, etc. Mas a proposta deste estágio limitou-se a alguns aspetos da avaliação enquanto objeto de

avaliação e, ainda assim, acredita-se que os resultados alcançados pelos alunos sinalizam o sucesso da etapa de lecionação.

Tabela 8: Quadro de resultados de exames e avaliações periódicas dos alunos

ALUNO	EXAME RAD 2014	EXAME RAD 2015	AVALIAÇÃO 1º PERÍODO	AVALIAÇÃO 2º PERÍODO	AVALIAÇÃO 3º PERÍODO
A1	Distinction	Distinction	4	4	4
A2	Distinction	Distinction	4	4	4
A3	Distinction	Distinction	4	4	5
A4	Distinction	Distinction	4	4	4
A5	Distinction	Distinction	4	4	4
A6	Distinction	Distinction	4	4	4
A7	_____	_____	4	4	4
A8	_____	_____	4	4	4
A9	_____	_____	4	4	4
A10	_____	_____	3	3	4
A11	_____	_____	3	4	4
A12	_____	_____	4	4	4
A13	_____	_____	4	4	4
Alunos que prestaram exames RAD em 2014 e em 2015					

## 2.5. ACOMPANHAMENTO EM OUTRAS ATIVIDADES

A colaboração em outras atividades pedagógicas se deu por ocasião do CATA - Curso de Aperfeiçoamento Técnico e Artístico - uma semana intensiva de aulas, no mês de Dezembro, época em que os alunos estão em férias escolares, mas a escola cooperante oferece aulas extras com objetivos específicos. Foi solicitado que a estagiária participasse a acompanhar a turma do 3º ano. Os alunos trabalhavam a memorização de exercícios e de algumas sequências do programa de exame da RAD, ou aprendiam novas sequências que seriam trabalhadas no 2º período. A estagiária conferia as sequências de exercícios apresentados pelos alunos participantes. Dessa forma também pôde acompanhar a

aprendizagem, por parte dos alunos da amostra, das sequências de exame e podia fazer uma uniformização com o material ensinado pela professora titular.

Outra oportunidade de colaborar com a escola surgiu com a preparação do espetáculo de encerramento do ano letivo. Após a experiência de lecionação e preparação para exames a estagiária criou uma coreografia para a participação da turma do 3º ano, quando teve a oportunidade de ver no palco uma parcela do trabalho desenvolvido ao longo do estágio.

Tabela 9 - CATA - Curso de Aperfeiçoamento Técnico e Artístico

COLABORAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS				
DATA	HORA	PARTICIPAÇÃO	TURMA	PROFESSOR
1º Período Letivo				
17 Dezembro	15h - 17h	CATA	2º ANO	Andrea Gaipo
17 Dezembro	17h - 19h	CATA	2º ANO	Andrea Gaipo
19 Dezembro	14h - 16h	CATA	1º ANO	Andrea Gaipo
19 Dezembro	16h - 17h45	CATA	3º ANO	Andrea Gaipo

### 3. ANÁLISE DE DADOS DO QUESTIONÁRIO

A distribuição dos questionário pelos alunos foi feita na última etapa da intervenção, com a finalidade de avaliar o uso dos recursos de imagética a nível pedagógico e a nível de desempenho técnico dos alunos.

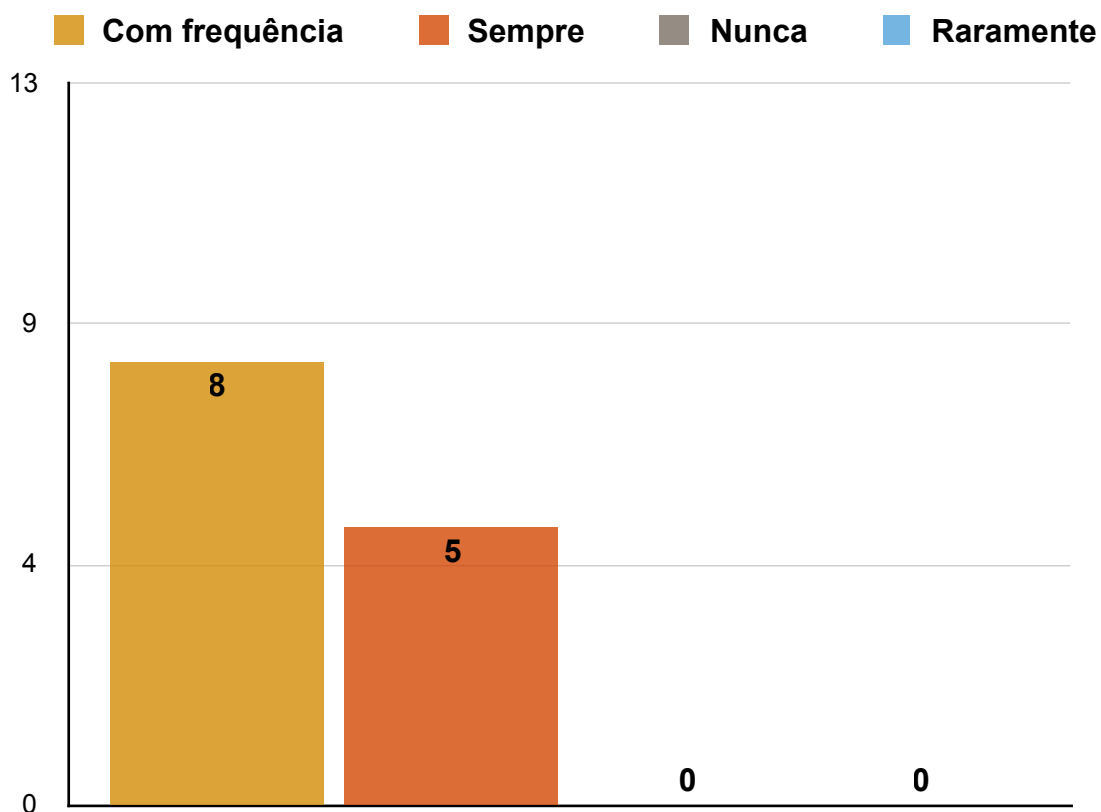
Foram entregues treze questionários, de forma presencial, e todos foram preenchidos e devolvidos. O questionário contava de seis questões que visavam perceber a recetividade e aplicação prática por parte dos alunos da amostra.

A partir de tal aplicação verificou-se a seguinte dimensão:

OBJETIVOS DO QUESTIONÁRIO	
Questões	Recolher opinião dos alunos a respeito dos seguintes aspetos:
1	Aplicação Prática e Desempenho Técnico
2	Aplicabilidade a nível pedagógico e Motivação
3	Aplicabilidade a nível pedagógico e Motivação
4	Aplicação Prática, Desempenho Técnico e Motivação
5	Aplicabilidade a nível pedagógico e Desempenho Técnico
6	Aplicação Prática, Desempenho Técnico e Motivação

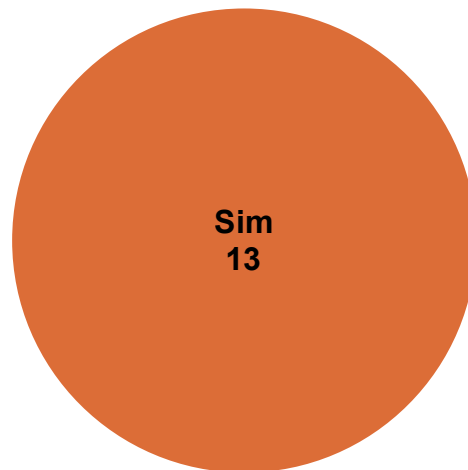
**PERGUNTA 1:** Nas aulas de Técnica de Dança Clássica faz uso de imagens para melhorar seu desempenho técnico, como por exemplo: usar a perna como um parafuso que roda para fora e para dentro?

Figura 8: Gráfico 1



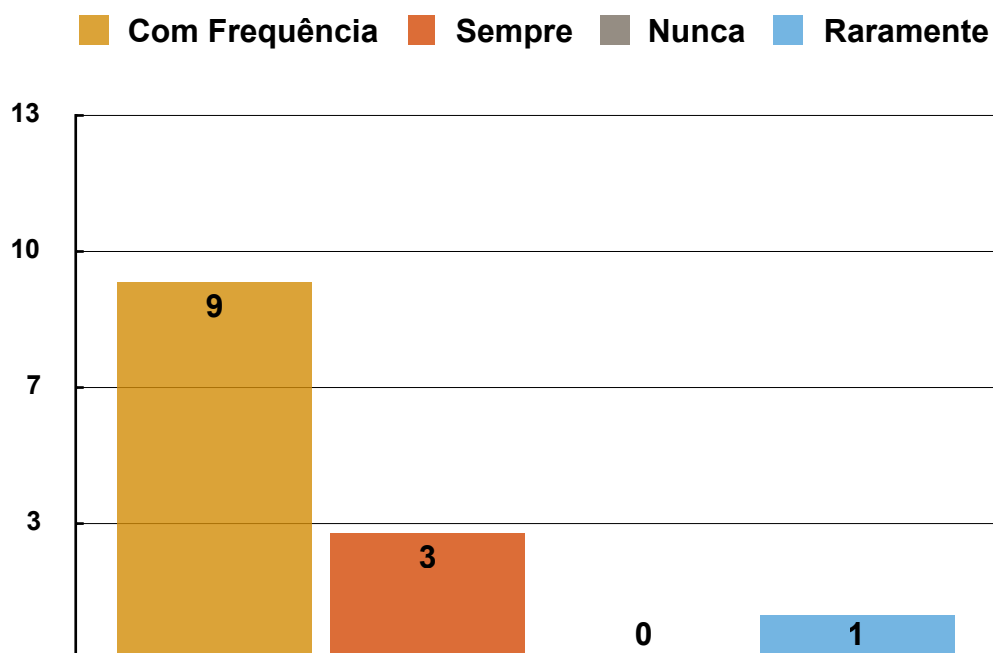
**PERGUNTA 2:** Acha que compreende melhor as indicações e correções da sua professora quando são ilustradas com imagens mentais?

Figura 9: Gráfico 2



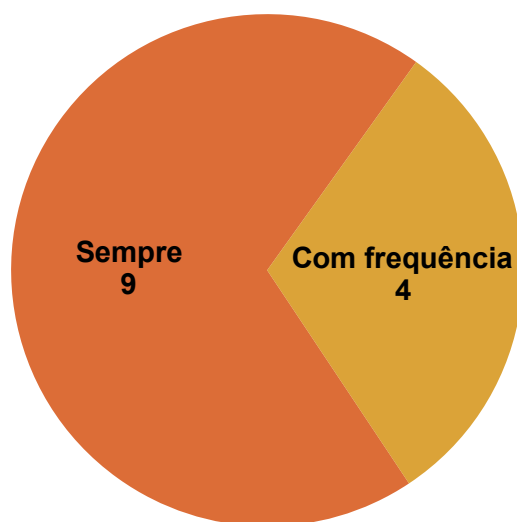
**PERGUNTA 3:** Faz exercícios mentais em casa, visualizando os movimentos que aprendeu e as correções feitas pela professora?

Figura 10: Gráfico 3



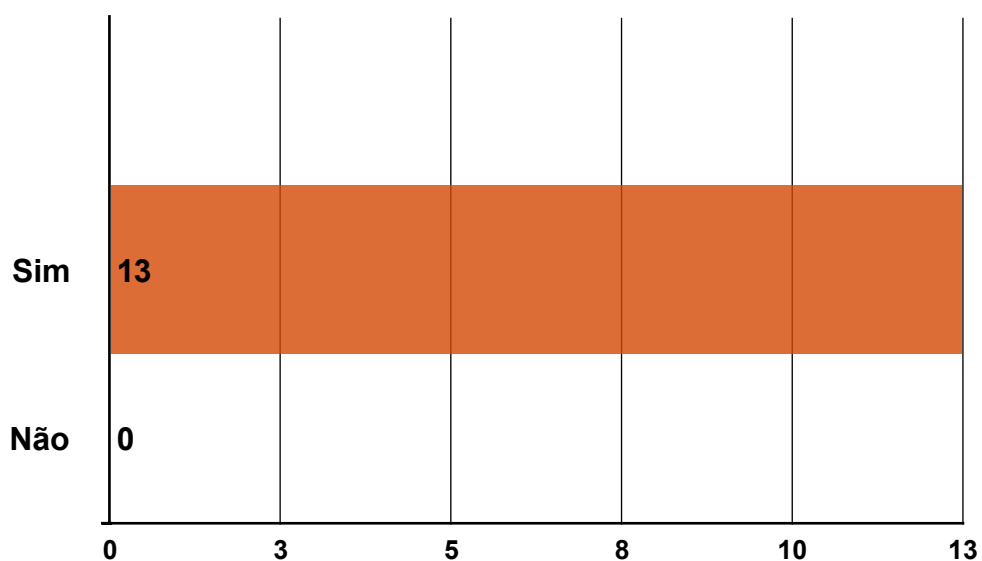
**PERGUNTA 4:** Após o exercício de imaginação/visualização mental acha que executa o movimento com mais convicção e segurança?

Figura 11: Gráfico 4



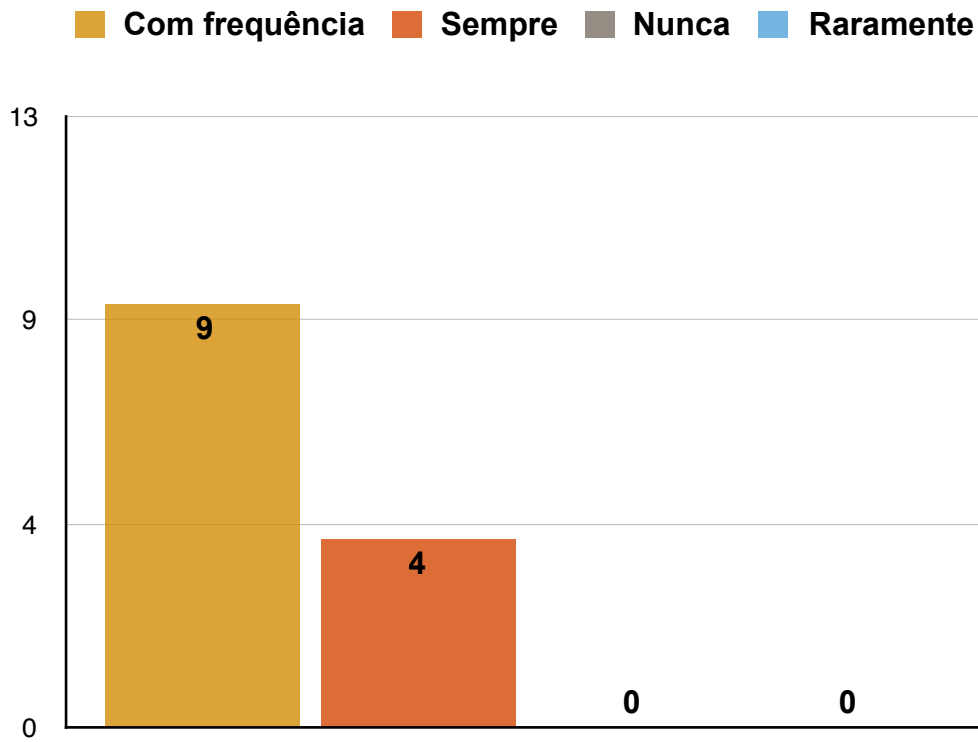
**PERGUNTA 5:** Considera que sua compreensão e execução dos princípios da técnica de dança clássica melhoraram com o uso da imagética pela sua professora nas aulas de TDC?

Figura 12: Gráfico 5



**PERGUNTA 6:** Associa movimentos com imagens mentais, durante sua execução, para ter melhor desempenho?

Figura 13: Gráfico 6



## **SECCÃO V - REFLEXÃO FINAL E RECOMENDAÇÕES**

No decorrer da elaboração deste projeto de estágio, a pesquisa bibliográfica inicial despertou um profundo encantamento pela possibilidade de ampliar os horizontes sobre a prática pedagógica específica no âmbito da técnica de dança clássica. As diversas matizes que ora colorem o universo do ensino de dança evidenciam um amplo caminho a ser percorrido e vivenciado, numa viagem que exige foco e determinação, pois podem surgir muitos caminhos secundários que nos levam a outras novas possibilidades de ação e transformação. Esse estágio foi um primeiro passo de uma longa caminhada que poderá levar a uma prática de ensino mais consciente, comprometida e responsável.

A descoberta da vasta dimensão de pesquisas e estudos sobre a imagética, educação somática e a dança foi uma grande vantagem que auxiliou a prática pedagógica e a solução de pequenas situações em sala de aula. A busca pela excelência exige a disponibilidade para conhecer as novas possibilidades na dança, seja como manifestação artística, seja como uma ferramenta educativa, ou até como caminho terapêutico. O vasto leque de conhecimento relacionado à dança proporciona formas de melhorar a prática pedagógica.

O investigador Eric Franklin foi, sem dúvida, uma inspiração; também o são os diversos autores que partilham descobertas e reflexões sobre diferentes recursos que podem ser usados para otimizar a aprendizagem do movimento. Para além, recursos que fazem do professor um facilitador da aprendizagem: aquele que permite a construção da autonomia por parte do aprendiz e promove uma prática de dança responsável e segura, aliada ao prazer do movimento.

A examinadora da RAD Gillian Anthony, em resposta a entrevista feita no decorrer do estágio, corroborou a motivação e o percurso deste Estágio ao dizer que:

O professor tem de ter um cesto de idéias e imagens (...) A escolha do recurso depende de com quem você está, com quem vai aplicar. E não é só a imagem mas também a maneira como vai usar a voz e as palavras. (...) Precisamos procurar maneiras de manter uma magia na informação, manter uma curiosidade. Procurar diferentes estratégias para manter a informação sempre fresca. Não se deve repetir sempre o programa, especialmente se os alunos têm várias horas de treino por semana. Através do uso da imagem ajudamos os alunos a usarem o corpo, ou

músculos, de forma mais lógica, através do ritmo e da técnica, valorizando sempre o alinhamento correto que lhes ajudará. (Gillian Anthony - Apêndice F)

É fundamental ressaltar o facto de que o uso da imagética não deve ser meramente aleatório, baseado na intuição; antes, deve estar fundamentado no conhecimento científico. Uma vez construída uma imagem, associada a um pensamento e emoção, o corpo cria uma organização de movimento, que formará um padrão de movimento, que irá acompanhar o desenvolvimento técnico do aluno, ou bailarino.

Admite-se as limitações que acompanharam todo o processo do estágio, desde a elaboração de uma proposta de intervenção até a lecionação e a elaboração do presente relatório. Mas, também, há de se admitir e reconhecer o esforço consciente e coerente em aprender e evoluir com a oportunidade de por em prática, em situação real de sala de aula, todo o conhecimento que serve como guia na busca de respostas às questões que causam alguma perplexidade diante da dimensão da dança como arte e educação.

Assim, ao longo do estágio, os recursos foram pensados de modo a serem efetivos para o 3º ano de dança da ADVS, considerando idades, meio cultural e as próprias sugestões de imagens e analogias sugeridas pelos alunos.

Outro aspeto considerado foi o interesse, envolvimento e responsabilidade por parte do aluno no processo de aprendizagem. Após receber um recurso de imagética para ser usado na execução de um determinado movimento o aluno tem que individualmente praticá-lo, mentalmente e fisicamente, até que o padrão esperado para o movimento seja automatizado. Obviamente que esse foi um diferencial durante a lecionação, pois os alunos que demonstravam maior motivação e autonomia também demonstravam melhor execução correta do movimento proposto.

Acredita-se que esse é um dos papéis principais de um educador em dança: abrir o caminho para a autonomia. Despertar a consciência para o conhecimento que o corpo traz e produz.

*While educators need to address the seriousness of dance and its sister arts as artistic disciplines, we must also recognize that arts education policy must address the body as a source of knowledge as well as a tool for expressive movement and art making. We must make a constant effort to resist taking “the body” out of arts education, and indeed use it as a major source for dance and arts pedagogy. (Green, 2002, p.118)*

Quanto à metodologia de pesquisa, o processo de lecionação fundamentado na metodologia de Investigação-ação faz com que o professor tenha que "olhar criticamente para as ideias normalizadas e pré-formatadas e ao perceber que essas normalizações têm, por vezes, que ser desconstruídas tendo em conta a especificidade das realidades concretas com que lida no seu quotidiano lectivo" deve arriscar fazê-lo. (Coutinho et al, 2009, p. 359). Questionar a sua própria prática, refletir as suas ações, pensar novas possibilidades e arriscar fazer!

A instituição de acolhimento do estágio é a que nos dá as condições para desenvolver um projeto. A ADVS permitiu a autonomia necessária para a ação pedagógica, dando o suporte necessário e acolhendo a proposta com otimismo e confiança. Mas é a amostra, a turma de alunos, que se torna o fator fundamental e diferencial. O 3º ano de dança da ADVS recebeu a proposta da imagética com interesse, curiosidade, motivação e empenho. Os resultados foram visíveis e mensuráveis. Os momentos de partilha e reflexão com os alunos trouxeram profundas respostas para as questões que surgem no percurso e que muitas vezes não aparecem num relato, mas o orientam.

A imagética foi a ferramenta escolhida para este trabalho, que foi apenas um breve visionamento do que poderia vir a ser. Assim, recomenda-se a pesquisa da imagética, para além dos autores citados no presente relatório, com maior aprofundamento sobre sua tipologia e aplicação prática. Há de se propor e selecionar recursos de imagética conforme a cultura na qual tais recursos foram criados e utilizados, e considerar a diversidade de combinações do vocabulário da TDC. Talvez as características do estágio, quanto à duração e abrangência, não viabilize esse aprofundamento que se julga necessário.

Reconhece-se que os objetivos propostos para o estágio tenham sido alcançados, o que se confirma através das respostas dos alunos da amostra aos inquéritos por questionário e dos resultados obtidos nos exames e avaliações. Contudo, admite-se ter sido feito um vôo tangencial no que concerne à profundidade do tema abordado. Ao fim desta jornada, conclui-se que a pesquisa e aplicação prática da imagética deve ser continuada na atuação como professor de dança.

Deseja-se que este trabalho sirva como motivador da busca por respostas a novas questões remetentes à imagética e seu uso na TDC, com a finalidade de se alcançar uma forma mais coerente, humana e responsável de ensinar dança, considerando o corpo como produtor do conhecimento, com memória e aspiração.

## BIBLIOGRAFIA

Academia de Dança do Vale do Sousa (2014a). *Informações gerais*. Consultado em Junho 12, 2014, do website da ADVS: <http://academiadancavalesousa.com/wp-content/uploads/2013/10/Apresentação-da-Academia.pdf>

Academia de Dança do Vale do Sousa (2015a). *Regulamento interno*. Consultado em Junho 28, 2015, do website da Academia de Dança do Vale do Sousa: <http://academiadancavalesousa.com/wp-content/uploads/2015/02/Regulamento-Interno-2014-2015-ADVS.pdf>

Academia de Dança do Vale do Sousa (2015b) . *Critérios e formas de avaliação*. Consultado em Junho 28, 2015, do website da Academia de Dança do Vale do Sousa: <http://academiadancavalesousa.com/wp-content/uploads/2013/11/Avaliação-TDC-2013-2014.pdf>

Academia de Dança do Vale do Sousa (2015c). *Modalidades*. Consultado em Junho 28, 2015, do website da Academia de Dança do Vale do Sousa: <http://academiadancavalesousa.com/modalidades/>

Academia de Dança do Vale do Sousa (2015d). *Apresentação*. Consultado em Junho 28, 2015, do website da Academia de Dança do Vale do Sousa: <http://academiadancavalesousa.com/wp-content/uploads/2014/10/Apresentação1.pdf>

Academia de Dança do Vale do Sousa (2015e). *Plano geral de atividades: Ano lectivo 2014-2015*. Consultado em Junho 30, 2015 do website da Academia de Dança do Vale do Sousa: <http://academiadancavalesousa.com/wp-content/uploads/2014/10/Plano-Anual-de-Actividades-2014-2015.pdf>

Batson, G. e Schwartz, R. E. (2007). Revisiting the value of somatic education in dance training through an inquiry into practice schedules, *Journal of Dance Education*, 7:2, 47-56, DOI: 10.1080/15290824.2007.10387334

Bertoni, I. G. (1992). *O ballet e seu contexto teórico*. São Paulo: Tanz do Brasil

Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M.J.R.C. & Vieira, S.R. (2009). Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, 13(2), p. 355-379. Consultado em Setembro, 07, 2015, em [http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investigação\\_Acção\\_Metodologias.PDF](http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investigação_Acção_Metodologias.PDF)

ESD (2012). *Regulamento do estágio do curso de mestrado em ensino de dança*. Consultado em Junho 30, 2015 do website da Escola Superior de Dança: [http://www.esd.ipl.pt/wp-content/uploads/2015/01/03\\_regulamentoestagiofinal\\_mestradoensinodanca\\_maio2012.pdf](http://www.esd.ipl.pt/wp-content/uploads/2015/01/03_regulamentoestagiofinal_mestradoensinodanca_maio2012.pdf)

Foster, R. (2010). *Ballet pedagogy: The art of teaching*. Gainesville: University Press of Florida.

Franklin, E. N. (2013). *Dance imagery for technique and performance*. (2ª ed.). United States of America: Human Kinetics.

Gillian Anthony (2015). *Profile*. Consultado em Junho, 07, 2015 em <http://gillianthonydance.com/profile.html>

Grant, G. (2008). *Technical manual and dictionary of classical ballet*. S.I.: BN Publishing.

Green, J. (2002). Somatic knowledge: The body as content and methodology in dance education, *Journal of Dance Education*, 2:4,114-118,DOI: 10.1080/15290824.2002.10387219

Haas, J. G. (2010). *Dance anatomy*. United States of America: Human Kinetics.

Holmes, P. & Calmels, C. (2008). A Neuroscientific review of imagery and observation use in sport, *Journal of Motor Behavior*, 40:5, 433-445, DOI: 10.3200/JMBR.40.5.433-445

Institut Fur Franklin-Methode (2014). *About the Franklin method*. Consultado em Fevereiro, 14, 2014 em <http://franklinmethod.com/about>

Institut Fur Franklin-Methode (2015). *About Eric Franklin*. Consultado e Junho, 07, 2015 em <http://franklinmethod.com/about/eric-franklin>

Kassing, G. & Jay, D. (2003). *Dance teaching and curriculum design*. United States of America: Human Kinetics.

Kimmerle, M. & Côté-Laurence, P. (2003). *Teaching dance skills: A motor learning and development approach*. New Jersey: J. Michael Ryan Publishing, Inc.

Louro, A. S. R. (2011). *O recurso à metacognição no ensino profissional : o conto tradicional no módulo das artes do espectáculo* (Relatório da prática de ensino supervisionada) .Disponível no RCAAP: <http://hdl.handle.net/10451/4111>

Marques, A. I. P. S (2007). *O Ensino artístico da dança em Portugal: Ao encontro das escolas vocacionais*. [Suporte papel] (S.L.). (S.n.)

Marques, I., Moreira, M. A. & Vieira, F. (s.d.). *A investigação-acção na formação de professores: Um projecto de supervisão do estágio integrado e um percurso de formação*. (S.L.)

Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York: Fireside.

Parker, D. (1995). *The first seventy five years*. Consultado em Agosto, 16, 2015 no website da Royal Academy of Dance: <http://www.rad.org.uk/about/about-the-rad/history>

Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente*. Consultado em Fevereiro, 27, 2015, do website <http://www.ccap.min-edu.pt/pub.htm>

Rhonda R. (2007). *Dictionary of classical ballet terminology*, London: Royal Academy of Dance

Rist, R. & Siddal, J. (2001). Com mãos ou sem mãos. *Dance Gazette*, 2, 48-51.

Rosário, P. (2013). Aprendizagem: Processos de conhecer, metaconhecer, aprender e resolver problemas. In F. Veiga (Coord.), *Psicologia da Educação: Teoria, investigação e aplicação. Envolvimento dos alunos na escola* (pp. 297-332). Lisboa: Climepsi Editores.

Royal Academy of Dance (1997). *The foundations of classical ballet technique*. London: Royal Academy of Dance Enterprises.

Royal Academy of Dance (2007). *The progressions of classical ballet technique*, London: RAD

Royal Academy of Dance (2015a). *Exams*. Consultado em Agosto, 07, de 2015 em <http://www.rad.org.uk/achieve/exams>

Royal Academy of Dance (2015b). *About the RAD*. Consultado em Agosto, 07, de 2015 em <http://www.rad.org.uk/about>

Royal Academy of Dance (2015c). *History*. Consultado em Agosto, 07, de 2015 em <http://www.rad.org.uk/about/about-the-rad/history>

Royal Academy of Dance (2015d). *Higher Education*. Consultado em Agosto, 07, de 2015 em <http://www.rad.org.uk/study/higher-education/higher-education-1>

Royal Academy of Dance (2015e). *Specification RAD levels 2/3 certificates in vocational graded examination in dance: Intermediate foundation / intermediate (Ballet)*. Consultado em Junho, 28, 2015 do website da Royal Academy of Dance: <http://www.rad.org.uk/achieve/exams/what-we-do/rules-regulations-and-specifications>

Rufino, R. M. L. (2012). *Estudo anatômico do equilíbrio em pontas no ballet*. Consultado em Janeiro 19, 2014, do website Google Acadêmico:<http://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-PT&q=Estudo+anatômico+do+equilíbrio+em+pontas+no+ballet&btnG=&lr=>

Spohn, C. & Prettyman, S. S. (2012) *Moving is like making out: developing female university dancers' ballet technique and expression through the use of metaphor*. Research in Dance Education, 13:1, 47-65. DOI: 10.1080/14647893.2011.651118

Stahl, J. (2008, January). Eric Franklin: transforming technique through science-based imagery. *Dance Magazine*, 212-213.

Warren, G. W.(1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.

White, J. (1996). *Teaching classical ballet*. Florida: University Press of Florida.

Xarez, L. (2012). *Treino em dança: questões pouco frequentes*. Lisboa: Edições FMH.

## **APÊNDICES**

## APÊNDICE A - Inquérito por Questionário

### Questionário

Realiza-se um trabalho de investigação no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, sobre o tema da «Imagética no Ensino da Técnica de Dança Clássica». Objetiva-se com o presente questionário conhecer a opinião dos alunos do 3º ano de Dança da ADVS sobre a aplicação da imagética nas aulas de Técnica de Dança Clássica. Para tal fim, solicita-se a sua colaboração no presente estudo respondendo às questões abaixo apresentadas. Não é necessário identificar-se pois este inquérito é de carácter confidencial.

Obrigada pela sua participação e colaboração.

Ilana Oliveira

- 
1. Nas aulas de Técnica de Dança Clássica faz uso de imagens para melhorar seu desempenho técnico, como por exemplo: usar a perna como um parafuso que roda para fora e para dentro?

Sempre ( )      Nunca ( )      Raramente ( )      Com frequência ( )

2. Acha que compreende melhor as indicações e correções da sua professora quando são ilustradas com imagens mentais?

Sim ( )      Não ( )

3. Faz exercícios mentais em casa, visualizando os movimentos que aprendeu e as correções feitas pela professora?

Sempre ( )      Nunca ( )      Raramente ( )      Com frequência ( )

4. Após o exercício de imaginação/visualização mental acha que executa o movimento com mais convicção e segurança?

Sempre ( )      Nunca ( )      Raramente ( )      Com frequência ( )

5. Considera que sua compreensão e execução dos princípios da técnica de dança clássica melhoraram com o uso da imagética pela sua professora nas aulas de TDC?

Sim ( )

Não ( )

6. Associa movimentos com imagens mentais, durante sua execução, para ter melhor desempenho?

Sempre ( )

Nunca ( )

Raramente ( )

Com frequência ( )

---

Obrigada pela sua colaboração!!

## APÊNDICE B - Recursos de Imagética para a Etapa de Lecionação

Recursos de Imagética Selecionados nas 2ª e 3ª Fases do Estágio	
Vocabulário/Objetivo Técnico	Imagem
Alinhamento de todo o corpo	Imagens anatômicas e figuras de livros específicos de Dança Clássica: Figuras 14, 15 e 16
Alinhamento de todo o corpo	um lápis a reforçar a imagem de verticalidade e eixo central
Estabilidade do tronco	Boneco articulado de madeira, com tronco não articulado, semelhante ao mostrado na Figura 14.
Estabilidade do tronco	Usar os abdominais como uma cinta forte e elástica
Postura correta	Imagens diversas de livros; Figura 18
<i>Pliés</i>	Banda elástica presa às pernas, na altura dos joelhos; imaginar uma parede acochada nas costas e deslizar nesta parede enquanto desciam no <i>plié</i> .
<i>Pliés</i> - resistência com controlo e suavidade	executar o movimento com nuvens por baixo das coxas
Rotação externa da anca	Eixo das persianas/ Pernas como parafusos que encaixam no quadril
<i>Battement fondu</i>	Movimento do ar dentro de um fole, a encher e expandir, e esvaziar, continuamente, e com resistência.
<i>Battement fondu</i> - qualidade de movimento	fazer o <i>fondu</i> , tal e qual o <i>plié</i> , sobre nuvens macias
<i>Pirouettes</i>	Imagem do livro <i>Dance Imagery for Technique and Performance</i> - Figure 19 (Franklin, 2013, p. 264)

<i>Pirouettes - foco do olhar e ação da cabeça (spotting)</i>	Mostrar um esqueleto do crânio para os alunos perceberem o encaixe da cabeça na coluna vertebral; imaginar a cabeça e o resto do corpo como dois objetos que giram em velocidades diferentes, sendo a cabeça mais rápida e precisa. Também utilizou-se um vídeo de uma bailarina a executar uma série de <i>pirouettes</i> com um <i>spotting</i> muito claro e preciso.
<i>Pirouettes - ação dos braços para 1ª posição</i>	bracelete. imaginar a ação de fechar um bracelete que se mantém firme . O bracelete "abraça" um vácuo à frente do tronco
<i>Grand jeté en avant</i>	Vídeo retirado da internet a exibir a execução de um <i>grand jeté en avant</i> , tecnicamente correto, em câmera lenta. Figura 20
<i>Posés temps levés</i>	Pisar com um só pé sobre uma chapa quente
Salto diversos ( <i>allegros</i> ) 1. Aterragem com resistência 2. Alinhamento joelho e pé 3. Alinhamento da anca	1. Molas sob os calcanhares 2. Molas entre o joelho e o pé que é pressionada ao aterrar 3. Molas sob os ísquions que pressionam para baixo nos plié. Visualizar o osso da pelve como uma bacia.
<i>Pas de chat</i>	Figura 17 - Imagem anatômica
<i>Jetés passés devant e derrière</i>	Sugerir a idéia e imagem mental de encontrar as duas pernas no ar em suspensão à frente ou atrás; somar à idéia do parafuso nas pernas.
<i>Arabesque</i>	Imagens de bailarinas em posição de <i>arabesque</i> ; idéia de uma linha contínua e infinita para as duas direções

## APÊNDICE C - Grelhas de Observação

GRELHA DE OBSERVAÇÃO I MESTRADO EM ENSINO DE DANÇA ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA			
ACADEMIA DE DANÇA DO VALE DO SOUSA - ADVS - Paredes			
Professor: Andrea Gaipo		Observador: Ilana Oliveira	
Hora: 9h às 10h30	Ano: 3º	Data: 10 de Outubro de 2014	
Número de alunos: 30		Idades: 12-13 anos	
Gêneros: 3 rapazes e 27 raparigas			
<b>Objetivo: caracterização e contextualização da turma</b>			
	<b>Nunca</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>sempre</b>
1. Os alunos mostram-se todos igualmente empenhados?	X		
2. Os alunos falam uns com os outros enquanto a professora demonstra o exercício?		X	
3. Os alunos falam enquanto a professora explica o exercício?		X	
4. Os alunos participam da aula com questões?		X	
5. Os alunos demonstram autonomia de trabalho?		X	
5. Os alunos praticam os movimentos de modo a alcançarem as correções feitas pela professora?		X	
6. O alunos mostram-se distraídos no decorrer da aula?		X	
Outras observações:			

**GRELHA DE OBSERVAÇÃO II**  
**MESTRADO EM ENSINO DE DANÇA**  
**ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA**

ACADEMIA DE DANÇA DO VALE DO SOUSA - ADVS - Paredes

Professor: Andrea Gaipo

Observador: Ilana Oliveira

Hora: 9h às 10h30

Ano: 3º

Data: 24 de Outubro de 2014

Número de alunos: 30

Idades: 12-13 anos

Gêneros: 3 rapazes e 27 raparigas

**Objetivo: observar métodos e estratégias de ensino**

	<b>Nunca</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>sempre</b>
1. A professora demonstra os exercícios?		X	
2. A professora usa imagens/figuras como recurso de ensino?	X		
3. A professora usa imagens de vídeo na aula?	X		
4. A professora mantém o tom de voz estável?		X	
5. A professora consegue dar igual atenção a todos os alunos?	X		
6. A professora repete as mesmas correções ao longo da aula?			X
7. A professora utiliza metáforas na aula?		X	
8. A professora corrige os alunos individualmente?		X	

Outras observações:

**GRELHA DE OBSERVAÇÃO III**  
**MESTRADO EM ENSINO DE DANÇA**  
**ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA**

ACADEMIA DE DANÇA DO VALE DO SOUSA - ADVS - Paredes

Professor: Andrea Gaipo

Observador: Ilana Oliveira

Hora: 9h às 10h30

Ano: 3º

Data: 31 de Outubro de 2014

Número de alunos: 30

Idades: 12-13 anos

Gêneros: 3 rapazes e 27 raparigas

**Objetivo: Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: vocabulário e execução correta.**

	<b>Nunca/ Nenhum dos alunos</b>	<b>Algumas vezes/ Alguns alunos</b>	<b>Sempre/ Todos os alunos</b>
1. Os alunos mostram uma postura correta?		X	
2. Os alunos apresentam colocação pélvica adequada nos <i>pliés</i> e <i>batterments tendus</i> ?		X	
3. Os alunos apresentam uso consistente do <i>turn-out</i> (rotação externa da anca)?		X	
4. Os alunos apresentam correto alinhamento anca-joelho-dedos dos pés nos <i>pliés</i> ?	X		
5. Os alunos demonstram total extensão de pernas e pés nos <i>batterments tendus</i> e <i>batterments glissés</i> ?		X	
6. O alunos fazem uso do pés pelo chão nos <i>batterments tendus</i> , <i>glissés</i> e <i>grand batterments</i> ?		X	
7. Os alunos mostram a qualidade e dinâmica corretas dos <i>batterments fondus</i> ?	X		
8. Os alunos mostram diferenciação quanto à dinâmica e qualidade dos movimentos?		X	
Outras observações:			

**GRELHA DE OBSERVAÇÃO IV**  
**MESTRADO EM ENSINO DE DANÇA**  
**ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA**

ACADEMIA DE DANÇA DO VALE DO SOUSA - ADVS - Paredes

Professor: Andrea Gaipo

Observador: Ilana Oliveira

Hora: 9h às 10h30

Ano: 3º

Data: 07 de Novembro de 2014

Número de alunos: 30

Idades: 12-13 anos

Gêneros: 3 rapazes e 27 raparigas

**Objetivo: Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: *allegros***

	Nunca/ Nenhum dos alunos	Algumas vezes/ Alguns alunos	Sempre/ Todos os alunos
1. Os alunos mostram pés esticados no ar?		X	
2. Os alunos mostram pernas em rotação externa no ar?		X	
3. Os alunos mostram aterragens com verticalidade do tronco?		X	
4. Os alunos mantêm a correta colocação da pelve nas aterragens?	X		
5. Os alunos apresentam bom uso dos pés nas aterragens?		X	
6. O alunos usam resistência dos <i>pliés</i> nas aterragens?		X	
7. Os alunos mostram alinhamento anca-jelho-pé nas aterragens?	X		

Outras observações:

**GRELHA DE OBSERVAÇÃO V**  
**MESTRADO EM ENSINO DE DANÇA**  
**ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA**

ACADEMIA DE DANÇA DO VALE DO SOUSA - ADVS - Paredes

Professor: Andrea Gaipo

Observador: Ilana Oliveira

Hora: 9h às 10h30

Ano: 3º

Data: 14 de Novembro de 2014

Número de alunos: 30

Idades: 12-13 anos

Gêneros: 3 rapazes e 27 raparigas

**Objetivo: Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: *pirouettes***

	Nunca/ Nenhum dos alunos	Algumas vezes/ Alguns alunos	Sempre/ Todos os alunos
1. Os alunos executam facilmente uma <i>pirouette en dehors</i> a partir de 4ª posição?		X	
2. Os alunos fazem uso de <i>relevé</i> na execução da <i>pirouette</i> ?		X	
3. Os alunos executam uma volta com descida controlada?	X		
4. Os alunos mostram posição de <i>pirouette en retiré devant</i> correto?		X	
5. Os alunos apresentam boa coordenação de todo o corpo nas <i>pirouettes</i> ?		X	
6. Os alunos mostram correto uso de coordenação olhar-cabeção corpo nas <i>pirouettes</i> ?		X	
7. Os alunos apresentam boa coordenação dos braços com a ação dos <i>relevés</i> nas <i>pirouettes</i> ?		X	

Outras observações:

**GRELHA DE OBSERVAÇÃO VI**  
**MESTRADO EM ENSINO DE DANÇA**  
**ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA**

ACADEMIA DE DANÇA DO VALE DO SOUSA - ADVS - Paredes

Professor: Andrea Gaipo

Observador: Ilana Oliveira

Hora: 9h às 10h30

Ano: 3º

Data: 28 de Novembro de 2014

Número de alunos: 30

Idades: 12-13 anos

Gêneros: 3 rapazes e 27 raparigas

**Objetivo: Observar motivação e empenho dos alunos**

	Nunca	Algumas vezes	Sempre
1. A turma mostra-se homogênea quanto ao aspeto da motivação?	X		
2. Os alunos apresentam atitude de entusiasmo na aula, na forma de boa postura, atenção e resposta ao estímulo do professor?		X	
3. Os alunos tentam, de forma prática, com movimento, executar as correções feitas pela professora?		X	
4. Os alunos repetem o exercício a evidenciar as correções solicitadas pela professora?		X	

Outras observações:

GRELHA DE OBSERVAÇÃO VII  
MESTRADO EM ENSINO DE DANÇA  
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

ACADEMIA DE DANÇA DO VALE DO SOUSA - ADVS - Paredes

Professor: Andrea Gaipo

Observador: Ilana Oliveira

Hora: 9h às 10h30

Ano: 3º

Data: 05 de Dezembro de 2014

Número de alunos: 30

Idades: 12-13 anos

Gêneros: 3 rapazes e 27 raparigas

**Objetivo: Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: *allegros***

	Nunca	Algumas vezes	Sempre
1. Os alunos apresentam impulsão adequada a partir de uma só perna?		X	
2. Os alunos evidenciam a transferência de peso correta que deve antecipar o <i>posé temp levé</i> ?		X	
3. Os alunos apresentam a aterragem controlada dos <i>grands jetés</i> ?		X	
4. Os alunos apresentam amplo afastamento das pernas no ar ( <i>split</i> ) no <i>grand jeté</i> ?	X		
5. Os alunos demonstram a perna do <i>arabesque</i> bem esticada nos <i>posés temps levés</i> ?	X		
6. Os alunos mostram a perna de suporte bem esticada no ar ao saltar?		X	

Outras observações:

GRELHA DE OBSERVAÇÃO VIII  
MESTRADO EM ENSINO DE DANÇA  
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

ACADEMIA DE DANÇA DO VALE DO SOUSA - ADVS - Paredes

Professor: Andrea Gaipo

Observador: Ilana Oliveira

Hora: 9h às 10h30

Ano: 3º

Data: 12 de Dezembro de 2014

Número de alunos: 30

Idades: 12-13 anos

Gêneros: 3 rapazes e 27 raparigas

**Objetivo: Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: *adage***

	Nunca	Algumas vezes	Sempre
1. Os alunos apresentam uma linha de <i>arabesque</i> com alinhamento correto?	X		
2. Os alunos sustentam a linha de <i>arabesque</i> pelo tempo exigido?		X	
3. Os alunos demonstram a posição da perna <i>à la esconde en l'air</i> com colocação e alinhamento corretos?		X	
4. Os alunos mantêm controlo do <i>turn-out</i> nos <i>developpés</i> ?		X	

Outras observações:

## APÊNDICE D - Diário de Bordo da Etapa de Observação Estruturada

DIÁRIO DE BORDO I	
<b>Professor estagiário: Ilana Oliveira</b>	<b>Escola/Instituição: ADVS</b>
<b>Data: 10 de Outubro de 2014</b>	<b>Hora: 9h às 10h30</b>
<b>Objetivo:</b> Caracterização e contextualização da turma: número de alunos, gêneros, comportamento, relação com o professor.	
<p>Turma de 30 alunos, destes 3 rapazes e 27 raparigas.</p> <p>Turma faladora; falam enquanto a professora está a mostrar algum exercício ou quando está a fazer correções mais direcionadas a algum aluno específico.</p> <p>Turma heterogênea quanto ao aparente empenho e atenção à aula. Alguns fazem a aula aparentemente sem muita concentração, a olhar os colegas para copiar os exercícios. Já outros são atentos e querem mostrar que sabem o que tem de ser feito.</p> <p>Acredita-se que a concentração é um aspeto fundamental na aprendizagem da Técnica de Dança Clássica, visto que o aluno precisa assimilar e interiorizar informações que são recebidas de diversas formas ( visual, auditiva, imagética...), e transformar as mesmas informações em movimento e expressão. Além disso, sem uma mente atenta e concentrada não será possível alcançar algum nível de expressividade no movimento. Para tal é preciso ter e desenvolver a capacidade de focar a atenção no que se está a fazer, o que demonstra um nível diferenciado de comprometimento do aluno com a Dança, especialmente a nível de ensino vocacional. A concentração permite que o aluno evolua gradualmente no seu trabalho diário com a integração corpo e da mente.</p> <p>Ao refletir sobre a situação apresentada, busquei a fundamentação bibliográfica do Eric Franklin que afirma: " A basic function of imagery is simply to help a dancer focus. Imagery aids in improving concentration." (Franklin, 2013, p.8). Assim, espera-se que através do uso da imagética se possa proporcionar aos alunos da turma do 3º ano da ADVS um aumento da concentração nas aulas, através de imagens, ou demais recursos sugeridos no presente relatório, que permitam que a mente seja desviada de distrações para uma idéia/imagem que permita ao aluno focar a mente no trabalho a ser realizado. Assim os objetivos deste estágio poderão ser alcançados, visto que a mente do aluno deve estar absorta na idéia sugerida pela imagética ao longo das aulas.</p> <p>Obviamente que não se pretende aqui desviar-se dos objetivos estipulados para a etapa da lecionação, que é necessariamente técnica, mas sim criar as condições necessárias para sua efetiva aplicação.</p>	

## DIÁRIO DE BORDO II

**Professor estagiário: Ilana Oliveira**

**Escola/Instituição: ADVS**

**Data: 24 de Outubro de 2014**

**Hora: 9h às 10h30**

**Objetivo:** Métodos e estratégias de ensino; dar continuidade à finalidade da observação da aula anterior

A turma mais uma vez apresenta-se bastante faladora, inclusive em momentos de demonstração do exercício por parte da professora para a turma.

Quando nos momentos de correção de algum aluno específico os demais alunos não prestam atenção ao que a professora está a dizer: conversam ou ficam distraídos com outras coisas.

Alguns alunos parecem não estarem muito conscientes do que devem fazer em termos de execução do movimento, com evidente falta de atenção às correções feitas pela professora, ou seja, repetem o exercício sem qualquer melhoria. Tal atitude sugere mais uma vez falta de autonomia e empenho.

A atitude de fazer perguntas em qualquer momento da aula, inclusive a interromper a fala da professora, denota alguma necessidade de atenção por parte dos alunos, já que a professora não consegue dar uma atenção mais diferenciada devido ao grande número de alunos.

A turma se apresenta como um grande desafio em relação à heterogeneidade observada, à aparente falta de autonomia de muitos alunos e à dificuldade de concentração e atenção nas aulas.

A professora corrige muitas vezes o mesmo erro e ainda assim alguns alunos não se auto-corrigem. Isso sugere alguma falta de autonomia e empenho.

A professora não consegue dar atenção igual à todos os alunos.

Alguns alunos fazem perguntas a todo momento demonstrando alguma necessidade de atenção.

A professora tem uma atitude amistosa, com uma fala tranquila e às vezes diz algumas coisas engraçadas para tornar a aula mais leve. Entretanto quando os alunos conversam muito a professora tem uma atitude firme e manda que se calem, interrompendo momentaneamente a aula até que estejam todos calados.

Mais uma vez a turma evidencia a necessidade de melhorar a capacidade de concentração e empenho. Em conversa com a professora soube que esta necessidade já foi exposta pela professora, e também por professores de outras disciplinas, em reuniões.

Conclui-se ser necessário considerar este facto na etapa de lecionação, a estar atento para promover a concentração e empenho da turma através da escolha de recursos da imagética, sempre com a orientação da fundamentação bibliográfica.

DIÁRIO DE BORDO III	
<b>Professor estagiário: Ilana Oliveira</b>	<b>Escola/Instituição: ADVS</b>
<b>Data: 31 de Outubro de 2014</b>	<b>Hora: 9h às 10h30</b>
<p><b>Objetivo:</b> Nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: vocabulário e execução correta.</p>	
<p>A observação da aula com o objetivo de verificar o nível de conhecimento e execução da técnica de dança clássica (TDC) evidenciou os principais aspetos a serem trabalhados através do uso da imagética.</p> <p>As observações e correções feitas pela professora ao longo da aula também esclareceram o que é suposto que os alunos demonstrem a nível de precisão técnica no 3º ano de dança, segundo a metodologia da RAD.</p> <p>Na aula a professora esteve a trabalhar o vocabulário que será usado nas sequências do programa da RAD , o qual os alunos devem aprender e será objeto de avaliação, tanto a nível de exame externo quanto a nível da Prova Prática do 2º período.</p> <p>Os alunos apresentam alguma dificuldade em manter a postura correta esperada, notadamente a colocação pélvica, que pode ser considerada essencial para o alinhamento correto do corpo do bailarino. Também apresentam um trabalho inconsistente quanto a rotação externa da anca, o <i>turn-out</i> ou <i>en dehors</i>. Isso pode ser evidenciado pela falta de alinhamento entre anca, joelho e dedos do pé nos <i>pliés</i>.</p> <p>Sendo a postura correcta e o alinhamento preciso do corpo aspetos fundamentais a serem alcançados, segundo documento da ADVS, define-se como primordial proporcionar aos alunos uma evolução neste aspeto. A postura correta e alinhamento na TDC estão correlacionados com o uso da rotação externa da anca. Pretende-se criar uma imagem de fácil entendimento para os alunos, que favoreça a compreensão da relação entre os dois aspetos acima citados.</p> <p>Percebe-se técnica insuficiente na execução do <i>battement glissé</i> e do <i>grand battement</i> que devem ser evidenciados pelo uso dos pés e pela extensão total do membro inferior e do pé com controlo antes do fechamento. Pretende-se valorizar a relação entre os dois movimentos e abordar mais dois aspetos : extensões de pernas esticadas e firmes e o trabalho de pés articulados.</p> <p>Também será produtora abordar a qualidade dos <i>pliés</i> enquanto movimento contínuo com elasticidade e resistência. Este trabalho favorecerá a compreensão posteriormente da qualidade dos <i>fondus</i>, em especial como preparação para os saltos (<i>allegros</i>). Os alunos evidenciam fraca diferenciação quanto a qualidade dinâmica do movimento, notadamente nos <i>battements fondus</i>.</p>	

## DIÁRIO DE BORDO IV

**Professor estagiário: Ilana Oliveira**

**Escola/Instituição: ADVS**

**Data: 07 de Novembro de 2014**

**Hora: 9h às 10h30**

**Objetivo:** Observar o nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: *allegros*

A observação da aula com o objetivo de verificar o nível de conhecimento e execução da técnica de dança clássica (TDC) evidenciou os principais aspetos a serem trabalhados através do uso da imagética.

Na aula a professora esteve a trabalhar o vocabulário que será usado nas sequências do programa da RAD , o qual os alunos devem aprender e será objeto de avaliação, tanto a nível de exame externo quanto a nível da Prova Prática do 2º período.

Os alunos apresentam alguma dificuldade em manter a postura correta esperada, notadamente a colocação pélvica, que pode ser considerada essencial para o alinhamento correto do corpo do bailarino. Também apresentam um trabalho inconsistente quanto a rotação externa da anca, o *turn-out* ou *en dehors*. Isso pode ser evidenciado pela falta de alinhamento entre anca, joelho e dedos do pé nos *pliés*.

Sendo a postura correcta e o alinhamento preciso do corpo aspetos fundamentais a serem alcançados, segundo documento da ADVS, define-se como primordial proporcionar aos alunos uma evolução neste aspeto. A postura correta e alinhamento na TDC estão correlacionados com o uso da rotação externa da anca. Pretende-se criar uma imagem de fácil entendimento para os alunos, que favoreça a compreensão da relação entre os dois aspetos acima citados.

Percebe-se técnica insuficiente na execução do *battement glissé* e do *grand battement* que devem ser evidenciados pelo uso dos pés e pela extensão total do membro inferior e do pé com controlo antes do fechamento. Pretende-se valorizar a relação entre os dois movimentos e abordar mais dois aspetos : extensões de pernas esticadas e firmes e o trabalho de pés articulados.

Também será produtor abordado a qualidade dos *pliés* enquanto movimento contínuo com elasticidade e resistência. Este trabalho favorecerá a compreensão posteriormente da qualidade dos *fondus*, em especial como preparação para os saltos (*allegros*). Os alunos evidenciam fraca diferenciação quanto a qualidade dinâmica do movimento, notadamente nos *battements fondus*.

**DIÁRIO DE BORDO V**

<b>Professor estagiário: Ilana Oliveira</b>	<b>Escola/Instituição: ADVS</b>
---	---------------------------------

<b>Data: 14 de Novembro de 2014</b>	<b>Hora: 9h às 10h30</b>
-------------------------------------	--------------------------

**Objetivo:** Nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: *pirouettes*

A aula foi centrada no trabalho das *pirouettes* no centro.

Boa parte dos alunos demonstram dificuldade em executar uma simples *pirouettes en dehors* a partir da 4ª posição dos pés.

A professora pede que mantenham a posição da *pirouettes* durante as voltas. Para tal exige que os alunos façam *releve passé devant*.

Os alunos demonstram alguma dificuldade quanto à coordenação das *pirouettes*: coordenação cabeça-corpo no *spotting*; uso dos braços coordenados com o *relevé*; ação simultânea de todo o corpo.

As *pirouettes* constituem-se num elemento que garante virtuosismo à TDC.

Exige coordenação, equilíbrio e controlo apurados.

Mas para se alcançar a correta execução de uma *pirouette* deve haver um trabalho de base que garanta que os alunos consigam manter-se numa determinada posição durante as voltas desejadas. Para além, é preciso desenvolver uma "sensação de girar", coordenada com o correto uso do foco do olhar que irá colaborar com o equilíbrio.

A partir da observação feita conclui-se que os alunos precisam fortalecer o trabalho de *relevé* para a posição de *pirouette*, bem como o equilíbrio, ou a sensação do eixo central do corpo, que tem relação direta com o alinhamento. Pretende-se, então, buscar imagens através de pesquisa bibliográfica que colaborem com esta etapa de ensino-aprendizagem.

**DIÁRIO DE BORDO VI**

<b>Professor estagiário: Ilana Oliveira</b>	<b>Escola/Instituição: ADVS</b>
---	---------------------------------

<b>Data: 28 de Novembro de 2014</b>	<b>Hora: 9h às 10h30</b>
-------------------------------------	--------------------------

**Objetivo:** Motivação e empenho dos alunos

A turma se revela heterogênea no aspeto motivação e empenho. Enquanto há alunos que fazem as correções solicitadas pela professora e mostram alguma tentativa de evolução ao longo da aula, outros estão sempre a relaxar e repetem sempre os mesmos erros.

Segundo a professora da turma o termo empenho é definido enquanto uma atitude que se reflete num resultado na execução do movimento, ou seja, não é só repetir e treinar mas apresentar um resultado para este treino.

Apesar dos aspetos motivação e empenho não serem o foco deste estágio, deve-se considerar a importância que têm para o sucesso da prática de lecionação. A observação desta despertou a atenção para o facto de que a seleção de recursos de imagética e metáfora deve considerar a idade dos alunos e e despertar o interesse dos mesmos de modo a favorecer a mentalização e visualização.

## DIÁRIO DE BORDO VII

**Professor estagiário: Ilana Oliveira**

**Escola/Instituição: ADVS**

**Data: 05 de Dezembro de 2014**

**Hora: 9h às 10h30**

**Objetivo:** Nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: vocabulário e execução correta de *allegros*.

Aula com ênfase no trabalho dos saltos ( *allegros*). A professora trabalhou os *posés temps levés* e *grand jeté*.

Remetendo-se a observação de aula nº 4, evidencia-se a necessidade de desenvolver a impulsão dos saltos, desta vez sobre uma só perna.

A técnica de *posé temp levé* exige que o salto seja feito a partir de uma só perna e a transferência que antecede o salto precisa estar mais evidente na execução do exercício pelos alunos.

O *grand jeté* vai exigir um trabalho mais forte de progressão, através de *grand battement* acabado em *tombé*, por exemplo para melhorar a aterragem do mesmo.

Outra dificuldade apresentada por parte dos alunos é alcançar a amplitude máxima de abertura das pernas no ar quando em *grand jeté*.

A observação desta aula mostrou que os alunos apreciam a sessão de saltos, pelo entusiasmo que demonstram na execução. Infelizmente a execução não apresenta uma técnica apurada, mesclada com uma certa ansiedade por parte dos alunos em executarem movimentos virtuosos sem a devida técnica.

Através de recursos de imagética pretende-se incentivar os alunos a trabalharem em busca da maestria do movimento.

No caso do *grand jeté* através do uso de recursos de imagem em vídeo pretende-se proporcionar aos alunos a visualização de um movimento correto tecnicamente e com grande amplitude de abertura de pernas no ar. Assim, espera-se que os alunos consigam criar uma imagem mental de referência para a ação do *grand jeté en avant* e então busquem a visualização deles próprios a executarem o movimento.

**DIÁRIO DE BORDO VIII****Professor estagiário: Ilana Oliveira****Escola/Instituição: ADVS****Data: 12 de Dezembro de 2014****Hora: 9h às 10h30****Objetivo:** Nível de conhecimento da turma quanto a técnica de dança clássica: *adage*.

A professora da turma retomou o trabalho para *pirouettes* e também enfatizou exercícios de adágio na barra e no centro.

As linhas de *arabesque* precisam de trabalho por parte dos alunos, visto que têm de apresentá-la de forma clara e sustentada no exercício de adágio do centro no programa da RAD. É uma posição emblemática no ballet clássico, e na TDC.

Os alunos demonstram alguma dificuldade em executar o *developpé a la seconde*. Talvez não só pelo entendimento de como esse movimento deve ser feito mas também pela necessidade de algum treino de força e flexibilidade.

Nesta última observação de aulas vejo mais uma vez a importância de se fortalecer o trabalho de base da TDC, nos seus fundamentos de alinhamento, postura e controlo. Muitos dos movimentos nos quais os alunos demonstram dificuldades, poderiam ser melhor desempenhados se o trabalho de base estivesse mais consolidado.

Espera-se que os recursos de imagética/metáfora sejam grandes ferramentas no processo de ensino-aprendizagem da TDC, de modo a proporcionar uma interiorização dos princípios dessa e também fomentar a busca por um maior nível de autonomia e motivação por parte dos alunos.

## APÊNDICE E - Análise dos Resultados Obtidos pelos Alunos

ALUNO	EXAME RAD 2014	EXAME RAD 2015	AVALIAÇÃO 1º PERÍODO	AVALIAÇÃO 2º PERÍODO	AVALIAÇÃO 3º PERÍODO
A1	Distinction	Distinction	4	4	4
A2	Distinction	Distinction	4	4	4
A3	Distinction	Distinction	4	4	5
A4	Distinction	Distinction	4	4	4
A5	Distinction	Distinction	4	4	4
A6	Distinction	Distinction	4	4	4
A7	_____	_____	4	4	4
A8	_____	_____	4	4	4
A9	_____	_____	4	4	4
A10	_____	_____	3	3	4
A11	_____	_____	3	4	4
A12	_____	_____	4	4	4
A13	_____	_____	4	4	4
Alunos que prestaram exames RAD em 2014 e em 2015					

## APÊNDICE F - Entrevista com a examinadora da RAD Gillian Anthony

Entrevista com *Gillian Anthony* ( Examinadora e formadora da RAD)

10 de Maio de 2015

Academia de Dança do Vale do Sousa - Paredes - PT

Entrevistador:

1."Gillian, conhece o uso da imagética no ensino da dança?"

*Gillian Anthony:*

"Comecei a ensinar em 1963 e nesta altura já se usava recursos de imagética naturalmente. Os professores diziam para procurarmos imagens que pudessem ajudar a compreender. O professor tem de ter um cesto de idéias e imagens. Após a aplicação em sala de aula tem de ver se foi bom ou não e descartar o que não ajudou os alunos. A imagética pode ser útil em qualquer idade, mas quando o aluno já interiorizou os princípios já não precisa tanto. As crianças gostam, as pessoas em geral gostam. Mas é importante conhecer a língua e a cultura dos alunos. A escolha do recurso depende de com quem você está, com quem vai aplicar. E não é só a imagem mas também a maneira como vai usar a voz e as palavras."

Entrevistador:

2. "Na sua experiência como examinadora e formadora da Royal Academy of Dance, considera importante a diversidade de estratégias no ensino da Técnica de Dança Clássica?"

*Gillian Anthony:*

"Todos estamos surdos, professores e alunos. Precisamos procurar maneiras de manter uma magia na informação, manter uma curiosidade. Procurar diferentes estratégias para manter a informação sempre fresca. Não se deve repetir sempre o programa, especialmente se os alunos têm várias horas de treino por semana.

Através do uso da imagem ajudamos os alunos a usarem o corpo, ou músculos, de forma mais lógica, através do ritmo e da técnica, valorizando sempre o alinhamento correto que lhes ajudará."

Entrevistador:

3. " Gillian, pensa ser constante a necessidade de se buscar estratégias que permitam a autonomia do aluno?"

Gillian Anthony:

" Sim, pois senão os alunos não progridem. É preciso permitir que os alunos desenvolvem a maturidade e autonomia tendo a responsabilidade de trabalhar, esteja o professor a ver ou não. Muitos professores têm o hábito de tomar a responsabilidade e não permitem que os alunos pensem por si mesmos.

É uma mais-valia ampliar o conhecimento para ser um bom professor e qualquer idéia que permita que o professor evolua, seja um professor qualificado, numa busca contínua de aperfeiçoamento, independente da metodologia a ser usada, deve ser posta em prática. A imagética é fácil de entender, acessível para professor e aluno, e exige um bom senso de observação e criatividade."

**APÊNDICE G - Estruturação da entrevista com a examinadora da RAD Gillian Anthony**

ESTRUTURAÇÃO DA ENTREVISTA DIRIGIDA A EXAMINADORA DA RAD <i>GILLIAN ANTHONY</i>		
A entrevista foi feita presencialmente, na Academia de Dança do Vale do Sousa, na cidade de Paredes, no dia 10 de Maio de 2015		
ESTRUTURAÇÃO DA ENTREVISTA		
Étapas	Objetivos específicos	Informação a obter
Legitimação da entrevista	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar o entrevistado sobre a investigação.</li> <li>• Solicitar autorização para incluir a entrevista no Relatório Final de Estágio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificação do entrevistador e investigador;</li> <li>• Informar sobre o estudo em curso;</li> <li>• Solicitar a colaboração do entrevistado.</li> </ul>
Apresentação do entrevistado	Fazer conhecer o perfil profissional do entrevistado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CV do entrevistado</li> </ul>
O tema Imagética e o ensino da técnica de dança clássica	Obter informação sobre a Imagética e o uso da mesma no ensino da técnica de dança clássica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece o uso da imagética no ensino da dança?</li> <li>• Na sua experiência como examinadora e formadora da Royal Academy of Dance, considera importante a diversidade de estratégias no ensino da Técnica de Dança Clássica?</li> <li>• Pensa ser constante a necessidade de se buscar estratégias que permitam a autonomia do aluno?</li> </ul>
Agradecimento	Agradecer a disponibilidade e colaboração valiosa para a fundamentação do trabalho.	

## APÊNDICE H - Estruturação da entrevista dirigida ao professor Eric Franklin

Estruturação da entrevista dirigida ao professor ERIC FRANKLIN		
A entrevista foi elaborada em inglês e enviada por email, segundo solicitado pelo entrevistado, o Professor Eric Franklin.		
Etapas	Objetivos específicos	Informação a obter
Legitimação da entrevista	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I n f o r m a r o entrevistado sobre a investigação.</li> <li>• S o l i c i t a r autorização para incluir a entrevista no Relatório Final</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificação do entrevistador e investigador;</li> <li>• Informar sobre o estudo em curso;</li> <li>• Solicitar a colaboração do entrevistado.</li> </ul>
Apresentação do entrevistado	Fazer conhecer o perfil profissional do entrevistado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CV do entrevistado</li> </ul>
O tema Imagética e o ensino da técnica de dança clássica	Obter informação sobre a Imagética e o uso da mesma no ensino da técnica de dança clássica.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. What is your opinion on the use of imagery in classical dance technique of teaching?</li> <li>2. Do you believe that there may be a drawback in using imagery capabilities over traditional methods of classical dance technique of teaching?</li> <li>3. Believes that the imagery can be an effective tool for teaching classical dance technique to students between 11 and 13 years old? Students with these ages are able to learn through imagery, or is it just for adults?</li> <li>4. Do you think the use of imagery can improve the technical performance in classical dance?</li> <li>5. The imagery can help develop specific quality of certain movements of classical dance?</li> <li>6. Do you agree that there may be some resistance from the classical dance technique teachers in applying the imagery in daily practice?</li> <li>7. Do you agree that imagery is used by some teachers intuitively through metaphor to represent some moves?</li> <li>8. Is there any relevant information you would like</li> </ol>
Agradecimento	Agradecer a disponibilidade e colaboração valiosa para a fundamentação do trabalho.	

## APÊNDICE I - Nota de campo: exemplo

Notas de campo - Lecionação autônoma - Aula 1
O que correu bem e porquê?
<p>A aula correu bem. Os alunos demonstraram interesse e curiosidade quando na sugestão do uso das bandas elásticas amarradas nas pernas para a execução dos <i>pliés</i>. Relataram conseguirem então perceber a ação de amplitude e elasticidade dos <i>pliés</i>. Depois, pedi que retirassem os elásticos e imaginassem que ainda os elásticos lá estavam e que buscassem a mesma sensação do movimento na repetição dos <i>pliés</i>. O resultado foi satisfatório pois a qualidade dos <i>pliés</i> quanto à amplitude, continuidade e rotação externa da anca melhorou.</p> <p>Quanto a sugestão de pensarem nas coxas como parafusos que giram e encaixam na pélvis, também foi bem recebida e de fácil assimilação pelos alunos. Aos alunos foi dada a orientação de, sentados no chão e deitados, imaginarem e perceberem esse movimento de parafuso a ser feito na altura da articulação da anca. Assim eles puderam também observar o movimento de forma isolada e sem apoiar o peso do corpo sobre os pés.</p> <p>Quando na execução dos <i>battements glissés</i> e dos <i>grand battements</i> foi solicitado que os alunos praticassem o movimento sem música a imaginar o movimento de parafusos sempre a girar para fora e ao executarem o exercício proposto já demonstraram maior consciência na execução da rotação.</p> <p>O resto da aula objetivou ensinar exercícios do programa RAD, conforme listados no conteúdo da aula. Era sempre solicitado que os alunos por 1 minuto parassem e lembrassem mentalmente o exercício antes da execução.</p>
O que não correu bem e porquê?
<p>No <i>battement fondu</i> foi sugerida a imagem de um fole. Os alunos visualizaram algumas imagens de um fole e de gaita de fole no computador e então explicou-se como funcionava a entrada e saída do ar com pressão e descompressão. Foi pedido que os alunos usassem a inspiração junto com a flexão do <i>fondu</i> e depois expirassem ao esticar as pernas, a imaginarem a ação do fole. Esta coordenação da respiração com o movimento do <i>fondu</i> não funcionou bem, pois os alunos desenvolveram alguma tensão e limitação da elasticidade dos <i>fondus</i>. Mas pretende-se tentar mais uma vez na próxima aula de modo a permitir que eles percebam melhor a intenção da respiração.</p>

## APÊNDICE J - Plano de aula - exemplo

Plano de Aula N.º 22			
<b>Professor estagiário:</b>	Ilana Oliveira	<b>Escola/ Instituição:</b>	ADVS
<b>Data:</b>	06 de Maio de 2015	<b>Grupo de participantes:</b>	1 rapaz e 12 raparigas
<b>Horário da aula:</b>	17h45-19h15		
<b>Objectivos da aprendizagem:</b>			
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Demonstrar elevação no <i>allegro</i> com ação rápida dos pés especialmente nos <i>posés temps levés, jetés passés, petit jetés in attitude (Allegro 3)</i></li><li>2. Compreender a mecânica correta do <i>pas de chat</i></li><li>3. Aumentar a suspensão e amplitude nos <i>grand jetés</i></li><li>4. Assimilar as correções sobre qualidade de movimento das Danças do <i>syllabus</i> da RAD nível <i>Intermediate Foundation</i></li></ol>			
<b>Recursos:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- repetição de recursos de imagética já utilizados anteriormente, caso necessário</li><li>- sugestão imagética de <b>molos sob os pés</b> nos saltos</li><li>- sugestão imagética de <b>saltar sobre pedras quentes</b> (<i>jetés passés, petit jetés in attitude</i>)</li><li>- sugestão imagética dada através de <b>exibição de excertos de vídeos</b> com a orientação e execução esperada para o <i>grand jeté</i></li><li>- sugestão imagética através de ilustrações de movimentos no <i>ballet</i></li></ul>			
Cd: Music for Set Exercises and Variations Intermediate Foundation Ballet-RAD			

<b>Fase</b>	<b>Conteúdos a lecionar</b>
<b>Aquecimento</b>	Estrutura e conteúdos pré-determinados para o aquecimento.
<b>Programa de treino</b>	<i>Syllabus RAD (Intermediate Foundation)</i>
<b>Barra</b>	<i>Pliés Glissés Battements Fondus meia ponta Grand battements Stretching (flexibilidade)</i>
<b>Centro</b>	<i>Centre practice and pirouettes en dehors Allegro 1 ( sautés, echappés sautés battus, changements) Allegro 2 ( glissades, assemblés, sissonnes, jetés, batteries) Jetés passés na diagonal Allegro 3 (posés temps levés, jetés passés, petit jetés in attitude devant, pas de chat) Grand jetés na diagonal Variação 2 (raparigas) Variação 1 (rapazes)</i>

## APÊNDICE K - Pedido de autorização para preenchimento dos questionários

### Pedido de Autorização para preenchimento/resposta a inquéritos por questionário:

Estamos a realizar um trabalho de investigação sobre «A Imagética no Ensino da Técnica de Dança Clássica no 3º ano de Dança da Academia de Dança do Vale do Sousa», no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

Este trabalho está a ser realizado com a parceria da Academia de Dança do Vale do Sousa, com a colaboração da Professora Andrea Gaipo, com alguns alunos da turma do 3º ano de Dança.

Objetiva-se com o questionário conhecer a opinião dos alunos do 3º ano de Dança da ADVS sobre a aplicação de imagética nas aulas de Técnica de Dança Clássica para um melhor desempenho técnico.

Solicitamos a sua autorização para o preenchimento/resposta a inquéritos por questionário, sobre o tema citado, por parte do seu educando. Toda a informação recolhida será tratada de forma anónima e com tratamento estatístico. Os dados serão apresentados no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

Desde já os nossos sinceros agradecimentos.

Com os melhores cumprimentos,

Ilana Oliveira

---

Eu, Encarregado de Educação do aluno \_\_\_\_\_, autorizo que o meu educando preencha/responda ao questionário acima mencionado, no âmbito do estudo em questão.

Assinatura Enc. Educação: \_\_\_\_\_

Paredes, Junho de 2015.

## **ANEXOS**

## ANEXO I - Plano Geral de Actividades da ADVS

### Plano Geral de Actividades

Ano Letivo 2014 / 2015

#### 1º Período

DATA	ATIVIDADE	DESTINATÁRIOS
8 de Setembro	Início das aulas para o regime livre	Cursos Livres
10 de Setembro 16h	Apresentação e entrega de material aos alunos do 4º ano do regime articulado (e ballet avançado)	Regime Articulado
11 de Setembro 9h	Apresentação e entrega de material aos alunos do 1º ano do regime articulado	Regime Articulado
11 de Setembro 14h	Apresentação e entrega de material aos alunos do 2º ano do regime articulado	Regime Articulado
11 de Setembro 16h	Apresentação e entrega de material aos alunos do 3º ano do regime articulado	Regime Articulado
15 de Setembro	Início das aulas o regime articulado	Regime Articulado
28 de Setembro	Workshop de Contemporâneo de Paco Gomes	Todos os Alunos
1 de Outubro	Dia Mundial do Ballet – projecção em direto na academia do Australian Ballet, Bolshoi Ballet, The Royal Ballet, The National Ballet of Canada and San Francisco Ballet	Todos os Alunos
1 a 8 de Outubro	Reuniões de Pais de Início de Ano Letivo do Regime Livre – Ballet	Todos os E.E. dos alunos de Baby Ballet ao Grau 3
25 e 26 de Outubro	Curso de Aperfeiçoamento Técnico com a prof. Gillian Anthony (Royal Academy of Dance)	Todos os Alunos de Ballet a partir do Grau 3
6 de Dezembro	Sessão fotográfica para o Calendário da ADVS	Todos os Alunos
8 de Dezembro	Provas de avaliação do regime articulado	Regime Articulado
9 a 12 de Dezembro	Aulas abertas do final do 1º período	Cursos Livres
16 de Dezembro	Término do 1º período	Todos os Alunos
17 a 20 de Dezembro	Curso de Aperfeiçoamento Técnico e Artístico	Todos os Alunos de Ballet a partir do G1 e Regime Articulado
21 de Dezembro 15h	Lanche e Feira de Natal / Concurso de Coreografia	Todos os Alunos e Familiares
21 de Dezembro	Festa do Pijama	Todos os Alunos a partir do 5º ano de escolaridade / 1º ano de Dança

## **2º Período**

5 de Janeiro	Início das aulas	Todos os Alunos
13 a 18 de Fevereiro	Curso de Aperfeiçoamento Técnico com a prof. Gillian Anthony ( <i>Royal Academy of Dance</i> )	Todos os alunos de Ballet a partir do Grau 1
15 de Fevereiro 16h	Festa de Carnaval	Todos os Alunos
16 a 18 de Fevereiro	Interrupção de Carnaval	Todos os Alunos
8 de Março	Provas do Regime Articulado	Regime Articulado
14 de Março	Dia do Pai	Pais e Alunos de Ballet do Baby Ballet ao Grau 1
Março	Exames de ballet da <i>Royal Academy of Dance</i> – graus e vocacionais	Curso Livre : Ballet
20 a 23 de Março	Viagem a Londres	Todos os Alunos e Familiares
25 a 28 de Março	Concurso de Dança no Algarve - Dançarte	Alunos e Turmas selecionados
21 de Março	Término do 2º período para os alunos do regime articulado e livre	Todos os Alunos

## **3º Período**

7 de Abril	Início das aulas para o regime articulado e livre	Todos os alunos
29 de Abril	Dia Mundial da Dança	Todos os alunos
3 de Maio	Dia da Mãe	Pais e Alunos de Ballet do Baby Ballet ao Grau 1
1 a 3 de Maio	Concurso e Festival de Dança – Norte Festival Dança	Alunos e Turmas selecionados
9 a 11 de Maio	Concurso de Dança – Leiria Dance Competition	Alunos e Turmas selecionados
6 de Junho	Término do 3º período para os alunos do regime articulado (2º ano)	Regime Articulado
7 de Junho	Provas de avaliação do regime articulado	Regime Articulado
13 de Junho	Término do 3º período para os alunos do regime articulado (1º, 3º e 4º anos)	Regime Articulado
5 de Julho	Passeio de Final de Ano: Magikland	Todos os Alunos
6 a 17 de Julho	Atividades de comemoração dos 10 anos da ADVS	Todos os Alunos
18 de Julho	Espetáculo de Final de Ano Letivo	Todos os Alunos
19 de Julho	Gala de 10 Anos da ADVS - Convívio de Final de Ano Letivo	Todos os Alunos e Familiares
21 a 26 de Julho	Curso de Dança de Verão 2015	Todos os Alunos

Nota: No plano trimestralmente poderão constar alterações de datas ou actividades.

## ANEXO II - Esquema de Pontuação do *Intermediate Foundation* da RAD

### 4.2 Intermediate Foundation and Intermediate: Markscheme

Examination content	Component marks
<b>EXERCISES</b>	
<b>1. Technique 1: Barre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct posture and weight placement</li> <li>• Co-ordination</li> <li>• Control</li> </ul>	10
<b>2. Technique 2: Port de bras, Centre Practice and Pirouettes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct posture and weight placement</li> <li>• Co-ordination</li> <li>• Control</li> </ul>	10
<b>3. Technique 3: Adage</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct posture and weight placement</li> <li>• Co-ordination</li> <li>• Control</li> </ul>	10
<b>4. Technique 4: Allegro</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct posture and weight placement</li> <li>• Co-ordination</li> <li>• Control</li> </ul>	10
<b>5. Technique 5: Free Enchaînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct posture and weight placement</li> <li>• Co-ordination</li> <li>• Control</li> </ul>	10
<b>6. Technique 6: Allegro 4 &amp; 5 (male) / Pointe work (female)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct posture and weight placement</li> <li>• Co-ordination</li> <li>• Control</li> </ul>	10
<b>7. Music</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Timing</li> </ul>	10
<b>8. Performance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expression</li> <li>• Communication</li> </ul>	10
<b>VARIATION</b>	
<b>9. Technique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correct posture and weight placement</li> <li>• Co-ordination</li> <li>• Control</li> </ul>	10
<b>10. Music and Performance:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Timing</li> <li>• Responsiveness to music</li> <li>• Expression</li> </ul>	10
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

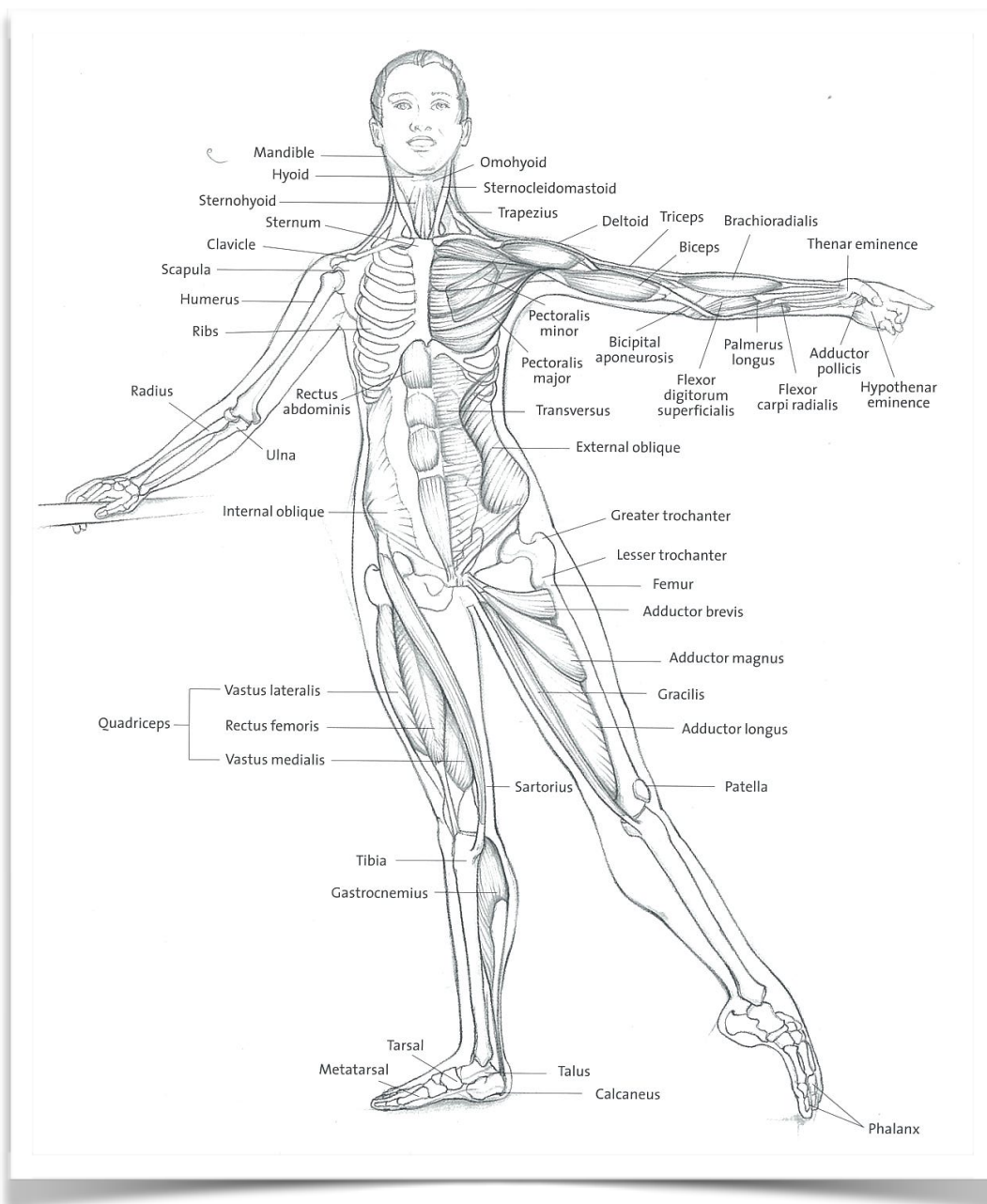
**ANEXO III - Figura 14**

Figura 14 - Boneco de madeira articulado



## ANEXO IV - Figura 15

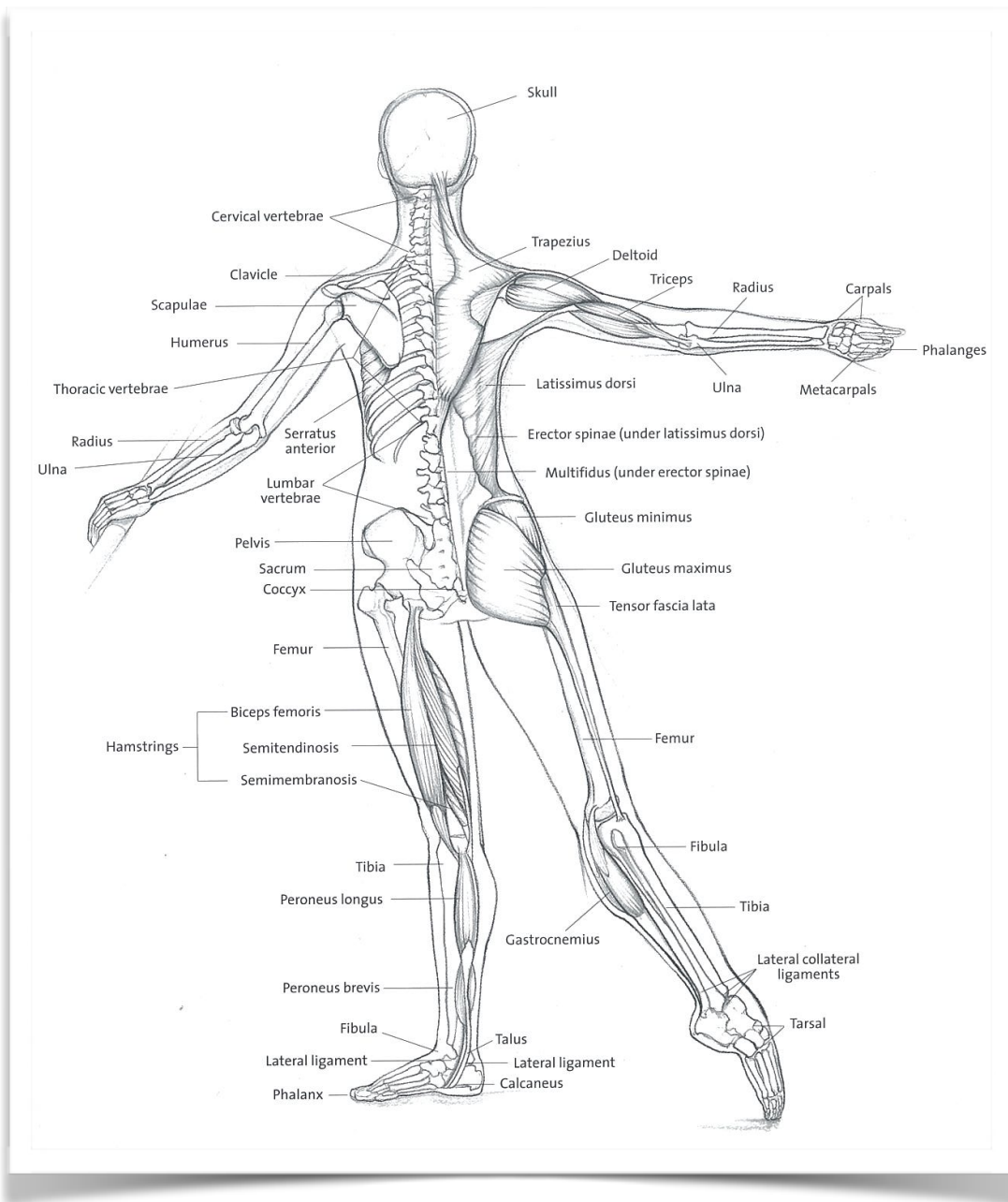
Figura 15 : Corpo Humano - frente



Fonte: Minden, 2005, p.226

## ANEXO V - Figura 16

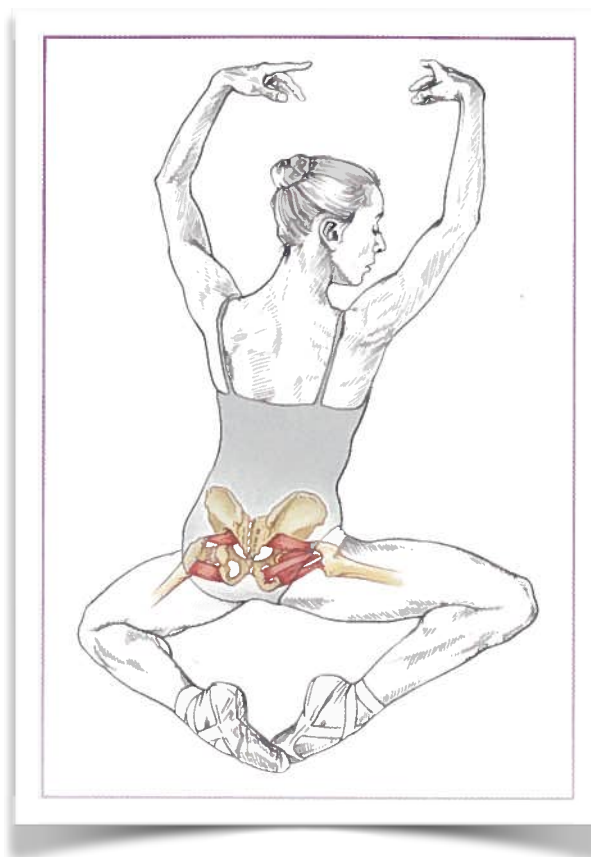
Figura 16: Corpo Humano - costas



Fonte: Minden, 2005, p.227

**ANEXO VI - Figura 17**

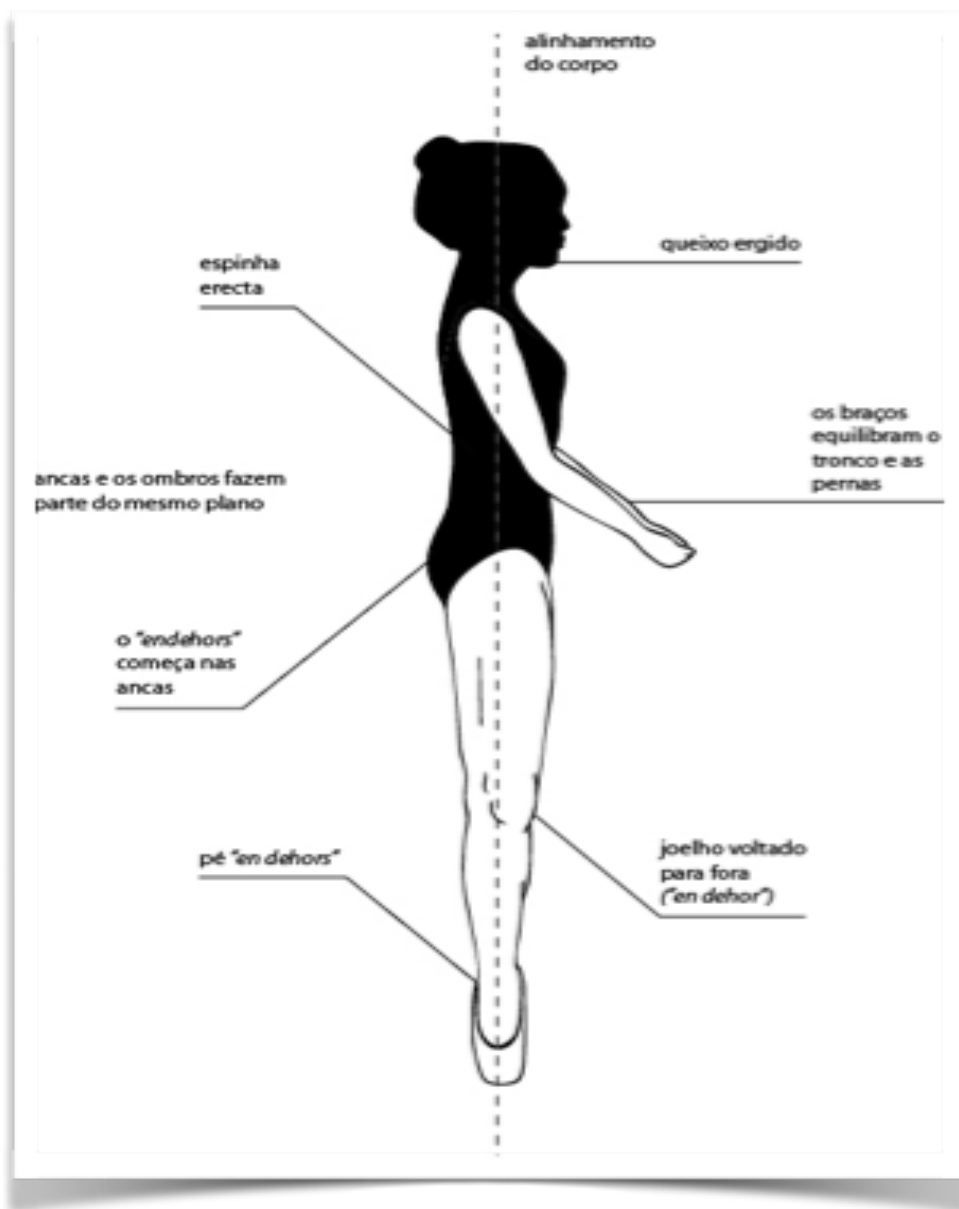
Figura 17: Anatomia Turn-out Pas de Chat



Fonte: Haas, 2010, p. 109

ANEXO VII - Figura 18

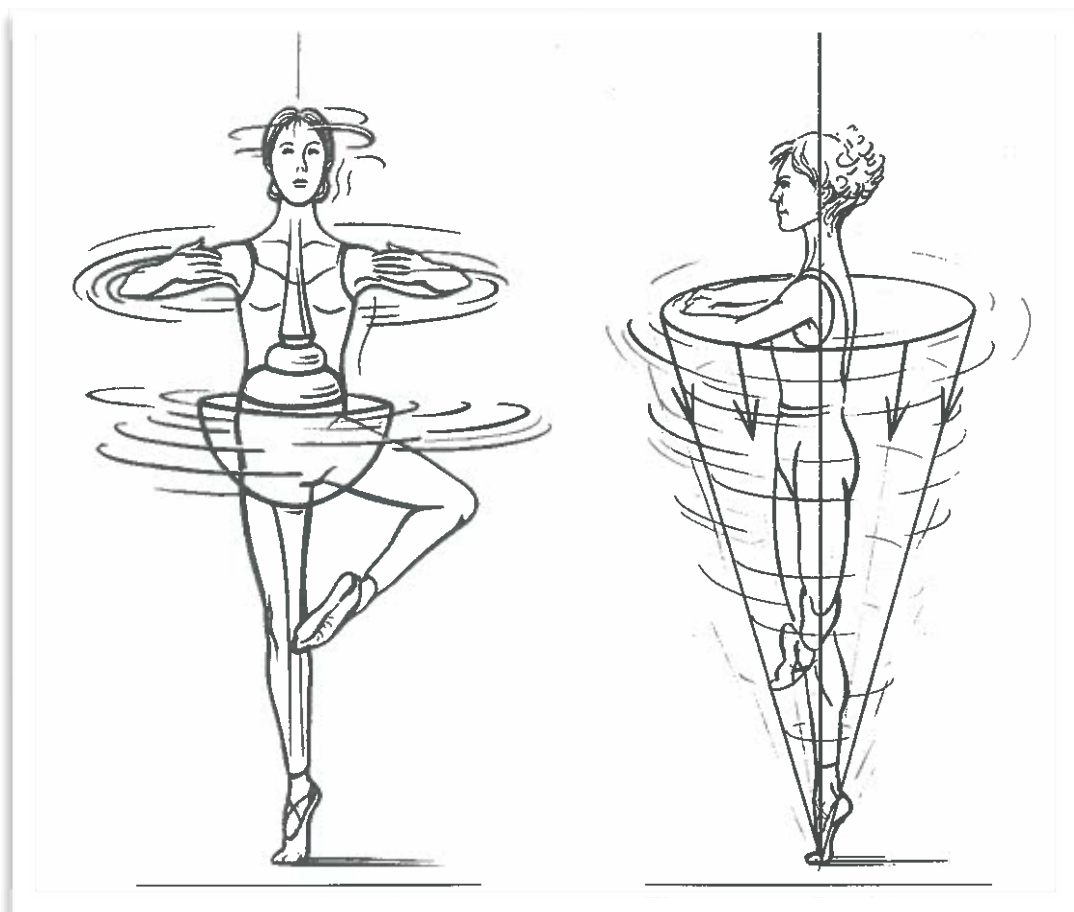
Figura 18: Postura correta



Fonte.: Rufino, 2012.

**ANEXO VIII - Figura 19**

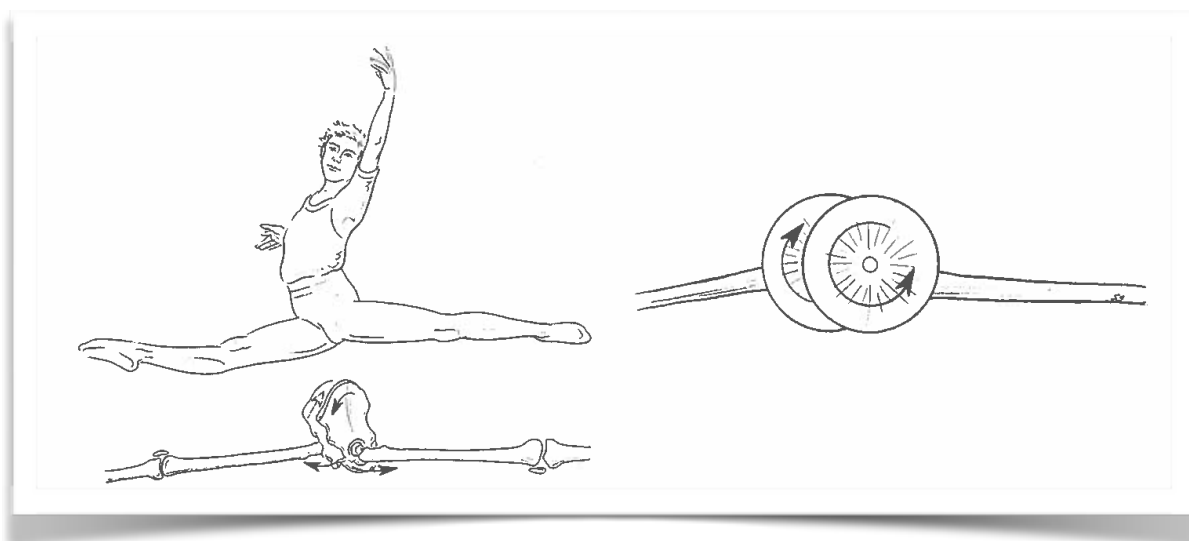
Figura 19: Ação da pirouette



Fonte: Franklin, 2013, p. 264

**ANEXO IX - Figura 20**

Figura 20: Grand jeté



Fonte: Franklin, 2013, p. 303