



**Instituto Politécnico de Lisboa
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA**

**Elaboração e aplicação de um Programa de Treino de Técnica
de Pontas para os alunos do 3º ano de Dança, da Academia de
Dança do Vale do Sousa, com vista à preparação de Variações
de Repertório Clássico**

Ana Cláudia Faria de Vilar e Sousa Domingues

Orientação

Professora Doutora Vera Amorim

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

Setembro de 2015

AGRADECIMENTOS

*À Professora Doutora Vera Amorim
Por acreditar, apoiar, motivar e encorajar nos momentos mais difíceis.*

*A todos os professores do Mestrado em Ensino de Dança
Pela partilha e todos os ensinamentos,
Em particular*

*À Professora Doutora Vanda Nascimento
À Mestre Ana Silva Marques*

*À Mestre Bianca Tavares
Pela confiança, apoio e construtivo contributo a este Estágio.*

*A todas as alunas da turma do Estágio
Pelo carinho, entrega e dedicação.*

*A todos os meus colegas de turma
Por todo o apoio e partilha de experiências ao longo destes dois anos.*

*A todos os meus amigos
Pelo apoio, disponibilidade e paciência*

*À minha família,
Em especial à minha filha Beatriz e ao meu filho Francisco,
Pelo amor incondicional, apoio e compreensão,
Sem os quais a frequência do Mestrado e a finalização deste Projeto não teria sido possível.*

A todos os que acreditam....o meu muito obrigada!

RESUMO

Elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, o presente relatório é referente ao estágio que se realizou na Academia de Dança do Vale do Sousa, na turma do 3º Ano de Dança/7º Ano Académico, no ano letivo 2014/2015.

O estágio teve como principal objetivo a elaboração e aplicação de um Programa de Treino de Técnica de Pontas com vista à preparação de variações de Repertório Clássico. Ao longo de todo esse percurso procurámos encontrar estratégias e metodologias de ensino, que nos permitissem desenvolver as capacidades técnicas e artísticas das alunas, promovendo a interdisciplinaridade entre as aulas de Técnica de Dança Clássica e as aulas de Repertório Clássico, com o objetivo final de facilitar a aprendizagem das variações de Repertório Clássico e promover o aperfeiçoamento técnico e artístico da amostra.

Para o desenvolvimento do nosso trabalho, recorreu-se a uma pesquisa documental e bibliográfica que permitiu uma seleção objetiva dos aspetos que melhor fundamentavam e se adequavam ao nosso estudo, assim como uma definição criteriosa e precisa de todas as estratégias a implementar.

Aplicámos uma metodologia de investigação qualitativa aplicada à educação e apoiámos a nossa investigação em técnicas e instrumentos de recolha de dados característicos da investigação-ação, que constituiu o elemento central deste estudo, numa dinâmica constante, desenvolvendo-se numa espiral de ciclos, implicando uma relação constante entre observação-planificação-reflexão-ação.

Após a recolha e análise dos dados, e conclusão do nosso estágio, foi possível constatar e concluir, através de uma reflexão final, que a nossa intervenção atuou como um elemento positivo. Apesar do surgimento de dificuldades e desafios ao longo do estágio, o Programa de Treino aplicado revelou-se eficaz, tendo como reflexo prático a apresentação pública das variações do “Cupido” e “Boneca Fada”, pertencentes aos bailados “D. Quixote” e “*Fairy Doll*”, respetivamente.

Foi possível, ainda, verificar um aumento do gosto e interesse das alunas pelos Bailados de Repertório Clássico, o que se repercutiu no seu empenho e dedicação.

Palavras-chave: Técnica de Dança Clássica; Técnica clássica de Pontas; Repertório Clássico; Programa de Treino; Interdisciplinaridade.

ABSTRACT

Drawn up within the framework of the Master's Degree in Dance Education, of the Lisbon Polytechnic Institute's School of Dance, the present report regards to the apprenticeship course held in the Academia de Dança do Vale do Sousa, with a class from the 3rd grade in Dance, 7th Academic Year, during the 2014/2015 school year.

The main objective of this apprenticeship was the development and practical application of a Training Program on Pointe, focused on the preparation of the Classical Repertoire variations. Along the way we tried to discover strategies and teaching methodologies that allowed the students to develop technical and artistic skills, by promoting the interdisciplinary between the Classical Dance Technique and the Classical Repertoire. The final aim was to facilitate the learning of the Classical Repertoire variations and to promote the technical and artistic improvement of the sample.

In order to develop our research, we had recourse to a documental and bibliographic search which allowed an objective selection of the aspects that better justified and suited our study, as well as an insight and precise definition of all the strategies to implement. We used a qualitative investigation methodology applied to education and we supported our research on data collection techniques and instruments characteristic of an action based research, the central element of this study, in a constant dynamic that originated a spiral of cycles, based on a regular relation between observation-planning-reflection-action.

After collecting, analysing the data and completing our apprenticeship, we proceeded to a final reflection, which allowed us to acknowledge that our intervention served as a positive element. In spite of some difficulties and challenges along the apprenticeship, the chosen Training Program revealed itself effective, whose practical reflex was ascertained in the "Cupid" and "Fairy Doll"s variations – from the "D. Quixote" and "Fairy Doll" Ballets -, presented to an audience. It was also possible to verify an increase on the pleasure and interest of the students about Classical Repertoire Ballets and this echoed on their effort and dedication.

Keywords: Classical Dance Technique, Pointe work, Classical Repertoire, Training Program, Interdisciplinary in dance.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	2
RESUMO	3
ABSTRACT.....	4
ÍNDICE GERAL.....	5
ÍNDICE DE FIGURAS.....	7
ÍNDICE DE QUADROS.....	8
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	9
INTRODUÇÃO.....	10
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO GERAL.....	12
1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTÁGIO.....	12
2 OBJETIVOS DO ESTÁGIO.....	13
3 INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO.....	13
4 MÉTODO DE ENSINO.....	14
5 PRINCÍPIOS BASILARES DO PROGRAMA DE TREINO ADOTADO.....	15
CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	17
1 ESTÉTICA DAS SAPATILHAS DE PONTAS NA DANÇA CLÁSSICA.....	17
2 QUANDO INICIAR O TRABALHO DE TÉCNICA DE PONTAS.....	19
3 INICIO PREMATURO DO TRABALHO DE PONTAS.....	28
4 DIFERENTES TIPOS DE PÉS.....	30
5 ANATOMIA DAS SAPATILHAS DE PONTAS.....	32
6 CUIDADOS BÁSICOS PARA UMA BOA PRÁTICA DE PONTAS.....	37
7 COMO INICIAR O TRABALHO DE PONTAS.....	39
8 O REPERTÓRIO CLÁSSICO.....	41
9 OS CONCURSOS DE DANÇA.....	42
CAPÍTULO III – METODOLOGIAS DE INVESTIGAÇÃO.....	45
1 MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO.....	45
2 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS.....	46
2.1. OBSERVAÇÃO DIRETA.....	46
2.2. QUESTIONÁRIO.....	47
2.3. ENTREVISTA.....	49
2.4. ANÁLISE DOCUMENTAL E REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	49
2.5. MEIOS AUDIO-VISUAIS.....	50
3 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	50
4 PLANO DE AÇÃO E PROCEDIMENTOS.....	51
CAPÍTULO IV – PLANO DE AÇÃO - APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	55
1 OBSERVAÇÃO.....	55
1.1. GRELHA DE OBSERVAÇÃO I.....	57
1.2. GRELHA DE OBSERVAÇÃO II.....	59
1.3. REFLEXÃO.....	59
2 IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA DE TREINO.....	59
2.1. PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA.....	60

2.1.1.	AVALIAÇÃO DOS TIPOS DE PÉS QUE CONSTITUÍAM A AMOSTRA	61
2.1.2.	QUESTIONÁRIO	63
2.1.3.	ENTREVISTA	70
2.1.4.	REFLEXÃO.....	71
2.2.	LECIONAÇÃO.....	71
2.2.1.	BLOCO I.....	72
2.2.2.	BLOCO II.....	79
2.2.3.	BLOCO III.....	88
2.2.4.	REFLEXÃO.....	90
CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÃO.....		91
BIBLIOGRAFIA.....		94
APÊNDICES		I
APÊNDICE A - ANÁLISE SUCINTA DO ENREDO DOS BAILADOS DE REPERTÓRIO CLÁSSICO DE ONDE SÃO PARTE INTEGRANTE AS VARIAÇÕES SELECIONADAS		I
APÊNDICE B – GRELHA DE OBSERVAÇÃO I		III
APÊNDICE C – GRELHA DE OBSERVAÇÃO II		V
APÊNDICE D – DIÁRIO DE BORDO		VII
APÊNDICE E – 1º QUESTIONÁRIO		IX
APÊNDICE F – 2º QUESTIONÁRIO		XII
APÊNDICE G – GUIÃO DE ENTREVISTA E ANÁLISE DE CONTEÚDO.....		XV
APÊNDICE H – CONSENTIMENTO AUTORIZADO.....		XXXII
APÊNDICE I – CALENDARIZAÇÃO DAS DIFERENTES FASES DE ESTÁGIO		XXXIV
APÊNDICE J – VISIONAMENTO DAS VARIAÇÕES DE REPERTÓRIO CLÁSSICO SELECIONADAS		XXXV
APÊNDICE K – OBSERVAÇÕES INDIVIDUAIS REFERENTES ÀS ALUNAS DA TURMA DE ESTÁGIO		XXXVI
APÊNDICE L – GRELHA DE AVALIAÇÃO DOS TIPOS DE PÉS QUE CONSTITUÍAM A AMOSTRA		XL
APÊNDICE M – RESULTADOS DA AVALIAÇÃO AOS VÁRIOS TIPOS DE PÉS QUE CONSTITUÍAM A AMOSTRA.....		XLI
APÊNDICE N – PLANIFICAÇÃO DA 4ª AULA DO BLOCO I DA FASE DE LECIONAÇÃO		XLIII
APÊNDICE O - TABELA DE PROGRESSÕES E ASPETOS DE ENSINO DE CADA UM DOS ELEMENTOS TÉCNICOS DAS VARIAÇÕES DE REPERTÓRIO CLÁSSICO SELECIONADAS		LX
APÊNDICE P – REGISTO FOTOGRÁFICO DA APRESENTAÇÃO PÚBLICA DA VARIAÇÃO DO “CUPIDO”		LXVIII
APÊNDICE Q – REGISTO FOTOGRÁFICO DA APRESENTAÇÃO PÚBLICA DA VARIAÇÃO DA “BONECA FADA”		LXX
ANEXOS.....		LXXII
ANEXO A – OBJETIVOS E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DA ACADEMIA DE DANÇA DO VALE DO SOUSA.....		LXXII
ANEXO B – VOCABULÁRIO DE INTERMEDIATE FOUNDATION DA RAD		LXXX

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Figura representativa da ossificação dos ossos do pé.....	21
Figura 2 - Raio X do pé aos 4 anos de idade	21
Figura 3 - Raio X do pé aos 11 anos de idade	21
Figura 4 - Raio X do pé aos 19 anos de idade	21
Figura 5 - Figura representativa da base triangular da distribuição do peso no pé.....	23
Figura 6 - Figura representativa da postura correta da bailarina em pontas.....	24
Figura 7 - Figura representativa da articulação talocalcânea ou subtalar.....	26
Figura 8 - Figura representativa de um teste de avaliação da flexibilidade do pé.....	27
Figura 9 - Figura representativa da posição correta do pé em ponta.	29
Figura 10 - Figura representativa dos diferentes tipos de pés.....	31
Figura 11 - Figura representativa de diferentes pés: flexibilidade	32
Figura 12 - Figura representativa da anatomia de uma sapatilha de ponta	34
Figura 13 - Ciclo da investigação-ação	46

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1- Sistematização dos procedimentos no decorrer de Estágio	54
Quadro 2 - Principais pontos observados nas aulas lecionadas pela professora titular durante a fase de observação estruturada.....	56
Quadro 3 - Observações aspetos gerais da turma.....	58
Quadro 4- Tratamento das respostas abertas do 1º questionário – questão nº 5.....	65
Quadro 5 - Sistematização da correspondência entre os elementos técnicos da variação “Cupido” e os conteúdos programáticos da ADVS para o 3º ano de dança	74
Quadro 6 - Sistematização da correspondência entre os elementos técnicos da variação "Boneca Fada" e os conteúdos programáticos da ADVS para o 3º ano de dança.....	75
Quadro 7 - calendarização da introdução dos diferentes elementos técnicos das variações de RC selecionadas durante as aulas do Bloco I.....	76
Quadro 8 - Readaptações, após aplicação com as alunas, de alguns dos elementos técnicos da variação da “Boneca Fada”	81
Quadro 9 - Tratamento das respostas abertas do 2º questionário – questão nº 2.....	82
Quadro 10 - Tratamento das respostas abertas do 2º questionário – questão nº 7.....	86
Quadro 11 - Tratamento das respostas abertas do 2º questionário – questão nº 8.....	87

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Anos de prática de dança clássica	64
Gráfico 2 - Iniciação da prática de técnica clássica de pontas	64
Gráfico 3 - Importância atribuída ao início do trabalho de pontas	64
Gráfico 4 - Importância atribuída à aquisição de uma boa técnica clássica de pontas durante a formação em dança.	65
Gráfico 5- Noção da designação de “Bailado de Repertório Clássico”	66
Gráfico 6 - Grau de conhecimento de Bailados de Repertório Clássico	66
Gráfico 7 - Quais os bailados de Repertório Clássico que conhecem	67
Gráfico 8 - Meios de acesso a Bailados de Repertório Clássico	67
Gráfico 9 - Participação em Bailados de Repertório Clássico	68
Gráfico 10 - Bailados de Repertório Clássico em que participaram.....	68
Gráfico 11 - Importância atribuída à aprendizagem de variações de Repertório Clássico na formação académica.....	69
Gráfico 12 - Interesse em aprender alguma variação de Repertório Clássico específica	69
Gráfico 13 - Variações de Repertório Clássico que gostariam de aprender	70
Gráfico 14 - Importância atribuída à aquisição de uma boa técnica de pontas – 2º questionário	82
Gráfico 15 - Identificação e análise de fragilidades técnicas	84
Gráfico 16 - Grau de dificuldade sentida, fisicamente e tecnicamente, na aprendizagem das variações de repertório clássico	85
Gráfico 17 - Importância atribuída à aprendizagem de variações de repertório clássico na formação académica.....	85
Gráfico 18 - Continuidade da aprendizagem de variações de repertório clássico na formação académica.....	87

INTRODUÇÃO

O ensino artístico vocacional de Dança tem como objetivo primordial a formação de bailarinos qualificados, através de uma formação técnica e artística de excelência, que permita o acesso a uma carreira profissional na área da Dança. De acordo o artigo nº 4 do Decreto-Lei nº 310/1983, DR 149, Série I, de 1983-07-01, “ O curso de dança visa a formação profissional de bailarinos, através de um domínio avançado das técnicas de execução e de uma formação cultural e artística correspondente”. Neste contexto, as disciplinas de Técnica de Dança Clássica (TDC) e Técnica de Dança Contemporânea são ferramentas essenciais para dotar o bailarino de competências técnicas e artísticas que lhe permitam alcançar a *performance* artística.

What you learn in class is only part of the picture. Ballet is a performing art, and, for many if not most dancers, performance is both the goal and the reward. Familiarity with the traditions of the theater, the unwritten rules of backstage and onstage etiquette, and the mechanics of putting on a show are expected of dancers. As you become more comfortable with the process that transforms you from ballet student to performing artist, you acquire the confidence that frees you to go beyond technique and to really dance. (Minden, 2005, p. 31).

A citação acima revela um conteúdo que consideramos ser partilhado por Xarez (2012), ao referir que a técnica é um meio para atingir o fim supremo da dança que é tão simplesmente a comunicação através do movimento, a transmissão ao público de emoções, sentimentos e ideias. Se o bailarino não domina de forma adequada a técnica, esta não viabilizará a prossecução do seu fim.

Partindo desta premissa, da aula de técnica de dança como meio de preparação do corpo e construção da técnica para servir um propósito essencial – a *performance* artística -, o Programa de Treino elaborado e aplicado ao longo deste estágio, desenvolveu a aprendizagem e domínio da técnica clássica, em particular na área de técnica de pontas, como instrumento/ferramenta e meio para atingir esferas mais altas a nível artístico – a aprendizagem de variações de Repertório Clássico (RC), culminando com a apresentação pública das mesmas num Teatro – o ex-líbris da Dança - promovendo desta forma a familiaridade com as tradições do teatro como refere Minden (2005).

De forma a dar cumprimento a estes objetivos, formação técnica e artística do bailarino, pareceu-nos essencial promover a interdisciplinaridade entre a TDC e o RC. Embora a

turma do 3º ano da Academia de Dança do Vale do Sousa (ADVS), não apresentasse uma aula apenas direcionada ao trabalho de RC, foi essencial, para o cumprimento dos nossos objetivos, promover esta articulação nas aulas de TDC.

Neste contexto, foi desenvolvido um Programa de Treino que permitisse às alunas da turma de estágio, experienciarem a aplicação específica da técnica em contexto interpretativo e expressivo de variações de RC. Desta forma colocam-se aqui várias questões pertinentes para a investigação: Como elaborar um programa de treino de técnica de pontas adequado ao conteúdo das variações de RC selecionadas? Quais os aspetos técnicos e artísticos a serem considerados? Que estratégias implementar para viabilizar de forma eficaz a aprendizagem dessas variações pela amostra? Como desenvolver a sua *performance* artística?

Neste sentido, o Relatório aqui desenvolvido visa apresentar e analisar as atividades realizadas no decurso do estágio, que decorreu no período de Outubro de 2014 a Julho de 2015, na Academia de Dança do Vale do Sousa, com a turma do 3º ano de Dança, no âmbito da TDC, com o intuito de encontrar respostas para estas questões.

Entendemos organizar o Relatório Final em cinco capítulos divididos em secções e subsecções. No **capítulo I**, apresentamos o enquadramento geral do nosso estudo, sua contextualização, os objetivos gerais e específicos que o orientam, a abordagem dos Princípios do Programa de Treino, assim como a caracterização da instituição de acolhimento. O **capítulo II** apresenta a fundamentação teórica que constitui a base do nosso estudo, e onde se baseiam e alicerçam os seus princípios. O **capítulo III** apresenta o método de investigação em que se apoia o estudo, instrumentos de recolha de dados e técnicas utilizadas, a caracterização da amostra, o plano de ação e os procedimentos de intervenção. No **capítulo IV**, apresentamos a descrição da prática do estágio, procedendo-se à apresentação e análise dos dados recolhidos ao longo da fase de implementação do Programa de Treino. No último capítulo, **capítulo V**, são apresentadas as principais conclusões e a reflexão última sobre o trabalho realizado no decorrer da investigação, sendo sugeridos caminhos para investigações futuras. Finalizamos este Relatório de Estágio com a bibliografia e os anexos.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO GERAL

1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTÁGIO

O presente estágio realizou-se no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, tendo-se desenvolvido na ADVS, durante o ano letivo 2014/2015, com uma turma de oito alunas do sexo feminino, pertencentes ao 3º ano de Dança, desta instituição de ensino.

O estágio foi desenvolvido através de uma abordagem de investigação-ação, utilizando estratégias metodológicas e pedagógicas que permitiram avaliar o processo de ensino-aprendizagem no caso de um grupo de alunas que frequentavam, no ano letivo referenciado, o 3º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado, e que se propunham à aprendizagem de variações de Repertório Clássico (RC).

Foram fatores determinantes na escolha da nossa área de intervenção neste estudo, o facto de a nossa formação na área da dança, quer como alunas quer como professoras, ter sido sempre fortemente alicerçada na TDC. Embora consideremos importante a versatilidade e a multidisciplinaridade dos professores de dança, a verdade é que acreditamos no aprofundamento do estudo em determinada área dum técnica específica como uma mais-valia para o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. Consideramos que, esse estudo aprofundado, permite potenciar as capacidades dos professores em determinada área específica, o que consequentemente viabiliza uma maior consistência e solidez na transmissão de conhecimentos durante esse processo.

A prática do estágio decorreu na disciplina de TDC, tendo sido desenvolvido na aula denominada, pela instituição de acolhimento, de “Corpo de Baile”. Aula esta frequentada apenas pelas alunas do 3º ano de Dança que adquiriam, no início do ano letivo 2014/2015, uma maior competência na área de TDC e, particularmente, na técnica clássica de Pontas.

A aula em questão, tem como objetivo proporcionar às alunas o estudo no âmbito do RC, permitindo, simultaneamente, desenvolver e aperfeiçoar a técnica clássica de pontas, sendo a finalidade última a *performance* artística das variações de RC aprendidas durante esse ano letivo.

A existência desta aula de “Corpo de Baile”, dentro da disciplina da TDC, veio permitir e viabilizar o trabalho que se apresenta neste Relatório Final de Estágio.

2 OBJETIVOS DO ESTÁGIO

O Programa de Treino foi elaborado e aplicado por forma a fortalecer e potenciar o trabalho de técnica clássica de Pontas das alunas desta turma, permitindo, através da sua aplicação, a aquisição dos conhecimentos necessários à aprendizagem de algumas das variações de RC escolhidas de acordo com as suas características, capacidades e competências técnicas.

Assim, o objetivo geral do Estágio foi a elaboração e aplicação de um Programa de Treino de Técnica de Pontas, para o 3º ano de Dança da ADVS, tendo como meta a aprendizagem de variações de RC. Todo o Programa de Treino implementado teve como finalidade última a apresentação, com virtuosismo técnico e artístico, das variações de RC aprendidas.

Para atingir esta meta final foram definidos alguns objetivos que se listam abaixo:

- 1 Analisar as componentes técnico-artísticas das variações de RC selecionadas;
- 2 Planificar as aulas desenvolvendo os elementos técnicos e artísticos existentes nas variações de RC selecionadas;
- 3 Desenvolver estratégias e metodologias de ensino que providenciem um fortalecimento da técnica clássica de pontas;
- 4 Desenvolver estratégias e metodologias de ensino que permitam a abordagem artística das variações de repertório previamente definidas, nomeadamente a nível da musicalidade, expressão e interpretação;
- 5 Desenvolver estratégias de aperfeiçoamento da qualidade técnico-artística das variações de RC em estudo;
- 6 Desenvolver nas alunas um conhecimento mais aprofundado e uma maior aproximação ao RC.

3 INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO

A ADVS, escola de realização do estágio, é uma instituição de ensino particular situada no norte do País, na região do Vale do Sousa, cidade de Paredes.

Esta escola foi fundada em 2005 pela Professora Bianca Tavares, e em 2010 foi-lhe concedida pela Direção Regional de Educação do Norte (DREN) a autorização definitiva de funcionamento nº 256 para ministrar o Curso Básico de Dança, sendo, em 2012, esta autorização alargada ao Curso Complementar de Dança. A ADVS conta atualmente com cerca de 300 alunos, dos quais 91 frequentam o curso oficial de dança em regime de articulado, e os restantes o curso livre, em regime extra-curricular.

Em regime livre, os cerca de 200 alunos estão distribuídos por diferentes modalidades: TDC, com metodologia e exames da *Royal Academy of Dance* (RAD); Dança Jazz; Dança Contemporânea; Dança Moderna; Sapateado; Teatro Musical; Barra no Chão e *Hip Hop*. No entanto, a maioria destes alunos frequenta as aulas de TDC.

O Corpo Docente da ADVS é, neste momento, constituído por seis professores de TDC, um professor de técnica de dança moderna, dois professores de técnica de dança contemporânea, três professores de expressão criativa, um professor de música, um professor de sapateado e um professor de *hip hop*.

A ADVS é uma escola cujos programas de estudo privilegiam a TDC, sendo o método da RAD, como já referimos, o método referencial nesta área.

O espaço físico da ADVS é constituído por três estúdios de dança, uma sala de aulas teóricas, uma sala de professores, um gabinete da direção, um espaço multifuncional (receção, bar, local de convívio dos alunos), dois balneários femininos, um balneário masculino, um balneário para professores e restantes funcionários.

4 MÉTODO DE ENSINO

O ensino da TDC, dado o rigor com que deve ser executada, exige uma preparação e planificação cuidada de cada aula por parte do professor. Como refere Warren (1989), para que o professor de TDC cumpra o seu papel de forma competente, deve preparar metodicamente as suas aulas como qualquer outro professor de uma qualquer disciplina académica. A mesma autora refere que o papel do professor na aula de TDC passa por conduzir a mesma de forma fisicamente benéfica e instrutiva, encorajando o desenvolvimento e aperfeiçoamento técnico e artístico de cada aluno, através de uma atmosfera de aprendizagem positiva e inspiradora.

Na dança clássica surgem diversas metodologias de ensino. Mencionaremos alguns, que pela qualidade que lhes é reconhecida se destacam: a escola Francesa, uma das mais antigas e fundada por Louis XIV, que deu origem à Ópera de Paris; a escola Italiana de Enrico Cecchetti; a escola Dinamarquesa de Bournonville; a escola Russa fundada por Agrippina Vaganova; o método da RAD em Inglaterra, entre outros. Não obstante tratar-se da mesma técnica de dança, referimo-nos à dança clássica, existem estilos distintos que são transmitidos e consubstanciados por diferentes métodos de ensino de ampla repercussão e reconhecimento internacional.

Como já foi referido, o plano de estudos aplicado na ADVS é baseado na TDC, tendo como referência neste estudo o método da RAD.

A RAD é uma instituição internacional de ensino da TDC sediada no Reino Unido. Fundada em 1920 como *Association of Teachers of Operatic Dancing of Great Britain*,

que desenvolveu um programa de avaliações e exames (*syllabus*) a ter como meta e objetivo final no treino dos alunos, adequado às diferentes faixas etárias.

De acordo com Minden (2005), foi Philip Richardson, diretor da revista *Dancing Times*, que juntou os representantes dos principais estilos ou métodos de dança clássica na época: Adeline Genée da Dinamarca, Tamara Karsavina da Rússia, Lucia Cormani de Itália, Edouard Espinosa de França, e Phyllis Bedells de Inglaterra, com o objetivo de unificar as diversas técnicas de dança clássica, reunindo o melhor de cada método com o intuito de elevar a qualidade do treino da dança clássica em Inglaterra.

Em 1928, *Queen Mary* tornou-se a primeira patrona da Associação, e em 1936, depois de receber a Carta Régia do rei George V, tornou-se em *Royal Academy of Dancing*, passando mais tarde a denominar-se *Royal Academy of Dance*.

Já com 95 anos de existência, atualmente, a RAD conta na sua presidência com a ex-bailarina do *Royal Ballet* – Darcey Bussell – e como patrona Sua Majestade Rainha Elisabeth II.

O treino da RAD preconiza uma técnica alicerçada em bases fortes, nunca privilegiando “o mais” em detrimento da colocação correta e da técnica clara e precisa. Este método caracteriza-se principalmente pela correção de cada posição e de cada movimento, com grande atenção aos detalhes. Os seus programas apresentam o produto final a atingir em cada nível aferido por exame e não um programa de treino, este deve ser desenvolvido e elaborado pelo próprio professor. Esse programa de treino deverá ter como base a progressão correta da técnica, de forma a permitir o alcance dos objetivos pretendidos no conteúdo de cada grau de ensino.

Sendo o método da RAD, o método de ensino da TDC adotado pela ADVS, e consistindo este Estágio na elaboração e aplicação de um Programa de Treino de Técnica de Pontas, para alunos do 3º ano de Dança da ADVS, com vista à preparação de Variações de RC, esse Programa de Treino será elaborado e aplicado tendo como base as premissas do método da RAD.

5 PRINCÍPIOS BASILARES DO PROGRAMA DE TREINO ADOTADO

Para a **elaboração** do Programa de Treino foram tidos em linha de conta uma diversidade de fatores:

- 1- Os objetivos e conteúdos programáticos, na área da TDC, da instituição de acolhimento, referentes ao ano letivo anterior frequentado pela amostra -2º ano de Dança - e ao presente ano letivo - 3º ano de Dança- (Anexo I);
- 2- Os conhecimentos adquiridos e o nível técnico atingido, na área da TDC e em especial na área de técnica de pontas, pela turma em questão;

- 3- As capacidades adquiridas pela turma a nível da musicalidade, tendo sido avaliada nesta área a capacidade de resposta aos diferentes ritmos musicais e dinâmicas do movimento;
- 4- As capacidades adquiridas pela turma a nível da *performance* artística, como expressão facial, corporal e dinâmica do movimento, capacidade de projetar sentimentos e emoções para um público e interpretação através do conhecimento da motivação do movimento;
- 5- Definição das características e necessidades individuais de cada uma das alunas da turma;
- 6- Definição das variações de repertório a serem abordadas, tendo em conta a análise dos fatores enumerados anteriormente, por forma a permitir uma seleção de variações de RC, o mais ajustada possível à realidade da amostra;
- 7- Definição dos conteúdos técnicos e artísticos das variações de RC selecionadas, por forma a serem considerados na elaboração do Programa de Treino;
- 8- Análise do tempo disponível para a aplicação do Programa de Treino;
- 9- Continuidade, progressão e individualização do Programa de Treino por forma a permitir a sua maior eficácia.

Para que o objetivo final fosse atingido, o Programa de Treino elaborado, foi dividido em diferentes etapas na sua **aplicação**:

1ª Etapa da Aplicação do Programa: Consolidação do vocabulário aprendido no ano letivo anterior – 2º ano de Dança, e aprendizagem do vocabulário referente ao 3º ano de Dança, com incidência no vocabulário da área da técnica clássica de pontas;

2ª Etapa da Aplicação do Programa: Estabilidade e fortalecimento da técnica clássica de pontas;

3ª Etapa da Aplicação do Programa: Introdução dos diferentes elementos técnicos que, não fazendo parte dos conteúdos programáticos do 3º ano de Dança, são necessários à aprendizagem das variações de RC de eleição;

4ª Etapa da Aplicação do Programa: Aprendizagem das variações de RC selecionadas e desenvolvimento da *performance* artística;

5ª Etapa da Aplicação do Programa: Aperfeiçoamento e amadurecimento das variações de RC aprendidas.

CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1 ESTÉTICA DAS SAPATILHAS DE PONTAS NA DANÇA CLÁSSICA

A Dança Clássica é uma linguagem artística, que utiliza o corpo humano, a música, a inspiração e a sensibilidade do bailarino. A imagem da bailarina em pontas é o ex-líbris desta forma de arte, e que a torna tão diferente de todas as outras. Como refere Dufort, a propósito da bailarina clássica em pontas:

Her shape has a mysterious quality; a flowing elegante line runs upwards from her toe, through her body, into her upraised arm and beyond. There is a feeling of balance and harmony, of effortless co-ordination. To the spectator it seems so easy, so natural, that he hardly pauses to wonder how it is done. And this is how it should be: for classical ballet is one art form for which outstanding technique is a minimum requirement. In fact, holding a position like this needs tremendous effort; and it is a tribute to the dedication and training of every professional dancer that this is the last thing we think of when watching a ballet. (Dufort, 1990, p.13).

É verdade, que dançar “nas pontas dos dedos” é muito mais do que o alcance da correta técnica clássica, pressupondo uma combinação de movimentos, onde a técnica tem de andar de mãos dadas com a elegância, expressividade e musicalidade.

The ultimate goal of dancing en pointe is to make it seem effortless. Ideally, the pointe shoe should appear to be a natural extension of the foot. The action of going up en pointe and coming down should be so controlled and smoothly executed as to be barely noticeable. A dancer should be able to dance allegro movements en pointe with sharpness and brilliant attack, and adagio movements with softness and fluidity. The mastery of these two extremes undoubtedly provides the greatest challenge in developing pointe technique. (Warren, 1989, p.349)

Como refere Warren (1989), a sapatilha de pontas deve parecer uma continuidade do pé da bailarina, e a técnica de pontas, é uma técnica avançada que exige um grande controlo e gradação no uso da energia, apenas a necessária para alcançar cada movimento naturalmente e sem esforço, e com elegância e graça.

As sapatilhas de ponta conferem um certo misticismo à dança clássica, sendo o símbolo universal da dança clássica. E a sua influência na estética desta forma de arte, é de tal forma notória e importante que podemos considerar, tal como Minden, que o uso da sapatilha de ponta transforma a bailarina e a própria dança.

It elongates: its conical shape extends and tapers the line of the leg. It elevates: dancers are about four to five inches taller on pointe. It creates an illusion of effortless grace and lightness as the dancer skims the floor, spins, and sustains balances. (Minden, 2005, p.187)

Hoje em dia, dançar “em pontas” faz parte da estética do *ballet* clássico, estética que começou a surgir e a ser desenhada apenas a partir do sec. XIX, por volta do ano de 1830.

Como refere, ainda, Minden (2005), foi Marie Taglioni a grande pioneira da “dança dos dedos”, pois, embora não haja certezas e seja possível que antes dela outras bailarinas tenham dançado “em pontas”, a verdade é que foi Marie Taglioni que revolucionou a história do *ballet*, e transformou o que parecia atração circense numa expressão artística e dramática com a sua graça, beleza, elevação e estilo. Estreou em 1832, na Opera de Paris, o bailado do pai, Filippo Taglioni, “*La Sylphide*”, desempenhando todo o seu papel em pontas, criando assim um novo estilo marcado por saltos flutuantes e delicados equilíbrios no *arabesque*, utilizando as sapatilhas de pontas.

O romantismo foi uma era de notório desenvolvimento na técnica da dança clássica, começando a surgir uma nova estética, que vai para além da forma, e visa alcançar uma nova expressão artística, onde a leveza, elegância e estilo começam a ser almejados. A preocupação com imagens sobrenaturais, espíritos, fadas e mitos, transmitia aos seus espectadores a magia do sonho, principalmente pelos movimentos fluidos da bailarina, que se movimenta com inacreditável agilidade, deslizando na ponta dos pés.

Como refere Warren (1989), a estética das sapatilhas de pontas e da técnica de pontas, embora tenha evoluído desde o período romântico, tem por base a elevação da bailarina a um plano acima do nível do chão, permitindo uma qualidade de movimento etérea, alongando a linha de pernas das bailarinas.

Movimentando-se com extrema leveza e fluidez, a bailarina, encanta com a sua virtuosidade. Sendo estas as características que inspiram os amantes desta forma de arte.

2 QUANDO INICIAR O TRABALHO DE TÉCNICA DE PONTAS

A técnica de pontas surge como um grande desafio para as bailarinas, e a iniciação do trabalho de pontas deve ser uma decisão levada a cabo após uma avaliação cuidada, tendo em conta uma diversidade de fatores, que vários autores enumeram desde a avaliação da maturidade biológica, à avaliação das capacidades físicas, passando pela avaliação da técnica adquirida e duração e frequência das aulas de treino. Por essa razão, esta é uma decisão que deverá dizer respeito, apenas, ao professor responsável. Como refere, Fewster (1988), o trabalho de pontas deve iniciar apenas com o aval do professor, e provavelmente demorará um ano de treino até atingir bons resultados, sendo de grande importância o gradual e lento processo de aprendizagem, por forma a permitir que a força e o correto alinhamento seja desenvolvido pelas alunas.

Perante a pergunta, “Quando se deve iniciar o trabalho de pontas?”, a resposta que surge, naturalmente e sem grande hesitação, é, “Entre os 11 e os 12 anos de idade.”. No entanto, apesar de durante muitos anos ter existido esta convicção, a verdade é que esta é uma afirmação, por si só, incorreta, não se podendo referenciar uma idade cronológica tida como padrão para iniciar o trabalho de pontas, já que muitos outros fatores deverão ser levados em linha de conta.

Como refere Howse & McCormack (2000), iniciar o trabalho de pontas antes de a criança estar física e tecnicamente preparada pode ser muito prejudicial. Esperar pela “hora certa” terá muitas vantagens, havendo um risco muito menor de ocorrência de lesões. Ideia, também, defendida por Dufort (1990), que considera que sendo a técnica de pontas uma prática que exerce imensa pressão e tensão sobre o pé, a criança tem de estar preparada a vários níveis, incluindo a sua constituição óssea. Tal como Sparger (1970):

(...) This moment will arrive at different times in different children, not only by virtue of previous training but according to their physical type, and in this may be included the growth of the bones. (...). (p.78).

Daqui resulta, que a decisão de quando iniciar o trabalho de pontas, para além de fatores relacionados com a avaliação da idade cronológica e de maturidade biológica, é uma decisão que implica a avaliação de uma serie de outros fatores, que convergem numa preparação física e técnica adequada às exigências desse trabalho.

Assim, a análise de cada um desses fatores determinantes na iniciação do trabalho de pontas parece-nos pertinente:

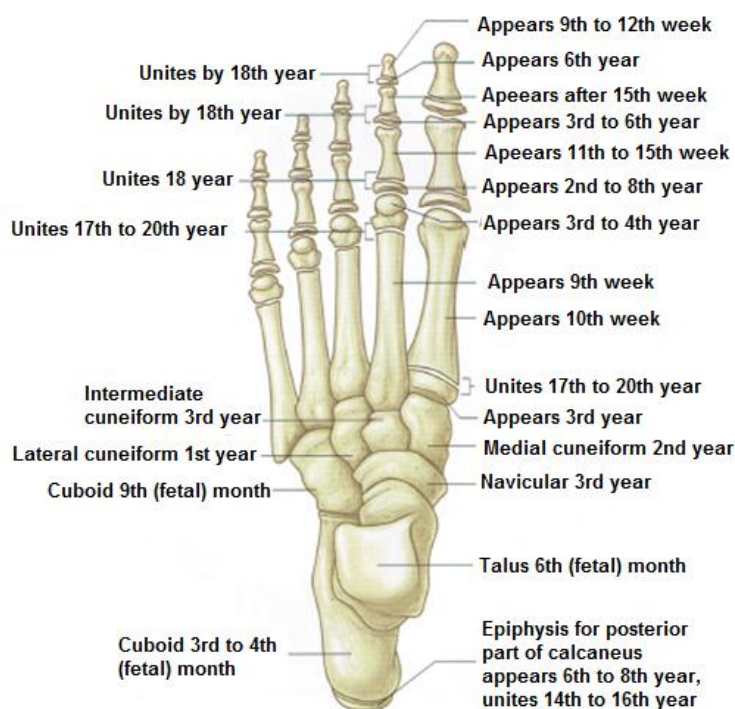
A) Idade Biológica

Não sendo o desenvolvimento do ser humano linear, pode existir um fosso de vários anos entre a idade cronológica (definida no documento de identificação pessoal como o cartão de cidadão), e a idade biológica, também designada por Xarez (2012), como idade maturacional (que pode ser avaliada por especialistas através de exames radiológicos e outros indicadores do desenvolvimento biológico). Sendo que esta deverá ser tida em conta aquando da decisão da iniciação do trabalho de pontas. “O fim do crescimento ósseo ao nível do pé, através do fecho ou fusão das placas de crescimento situadas nas epífises ósseas, é um processo que no caso das raparigas pode estar concluído apenas aos 14 anos de idade cronológica” (Xarez, 2012, p.128).

A epífise é a área em cada extremidade de um osso longo. Esta área tende a ser maior do que o corpo (diáfise). Nos ossos dos adultos a epífise é óssea; durante o crescimento ósseo, a epífise é formada por um material cartilágneo chamado de “placa de crescimento” ou “placa epifisial”. A diáfise é o corpo do osso longo (parte principal/eixo). É constituída principalmente por substância compacta, que lhe confere grande força. (...) A epífise está localizada nas extremidades dos ossos longos, onde são comprimidas pelo osso que constitui a articulação. É neste local que ocorre o crescimento dos ossos longos. Visto que a epífise de um osso em crescimento não está firmemente conectada à diáfise, pode deslizar ou se deformar. (...) Nas radiografias, o osso em crescimento apresenta uma linha bem definida entre a “placa epifisial” e o resto do osso. Visto que esta linha não existe no osso adulto normal, sua ausência indica que não há mais crescimento ósseo. (Lippert & Azevedo (Trad), 2013, pp.12-13).

Ora, sendo o pé é uma das estruturas mais complexas do corpo humano, a ossificação dos vários ossos do pé ocorre em alturas diferentes, terminando no final da adolescência ou mesmo apenas aos 20 anos de idade. À nascença o pé é composto maioritariamente por suave cartilagem que gradualmente, com a idade, se converte em osso (fig.1).

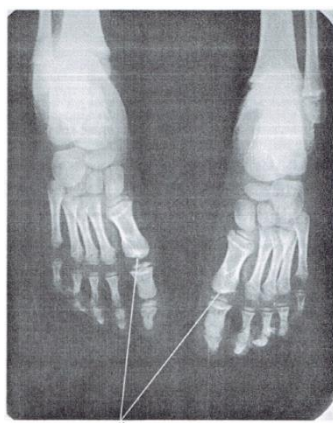
Figura 1 - Figura representativa da ossificação dos ossos do pé



Gray & Standring (Ed), 2008/1858, p.1434)

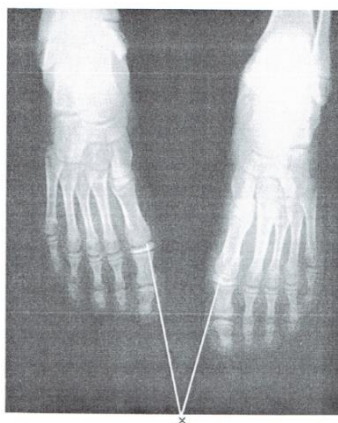
Para melhor compreensão deste processo, passamos à análise de 3 radiografias tiradas aos pés em diferentes idades (fig.2, 3 e 4), e, portanto, em diferentes fases de crescimento ósseo.

Figura 2 - Raio X do pé aos 4 anos de idade



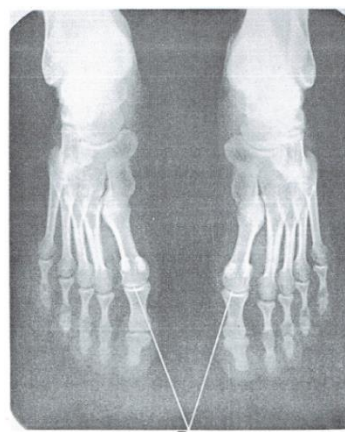
(Sparger, 1970, p.75)

Figura 3 - Raio X do pé aos 11 anos de idade



(Sparger, 1970, p.76)

Figura 4 - Raio X do pé aos 19 anos de idade



(Sparger, 1970, p.77)

Como podemos verificar, o raio X da fig. 2 apresenta uma linha bem definida entre a “placa epifisial” e o resto do osso. Na fig. 3, embora menor, ainda existe esse espaço. Na fig. 4, podemos verificar que essa linha não existe, indicando que já não há crescimento ósseo.

O crescimento completo dos ossos do pé verifica-se com o fecho da epífise, o que ocorrerá na adolescência e não aos 12 anos de idade, logo a submissão ao trabalho de pontas nesta idade não deve ocorrer arbitrariamente. No entanto, a verdade, é que esta é, em média, a idade em que normalmente se inicia o trabalho de pontas.

Guimarães e Simas (2001), justificam a determinação dessa idade pelo facto de ser quando a extremidade inferior está suficientemente forte para manter o equilíbrio e o alinhamento correto sem a ajuda proporcionada do contacto de todo o pé no chão. Logo, o sustentar sobre as pontas não será somente uma evolução técnica, mas também uma adaptação do corpo a uma nova forma de equilíbrio com fortalecimento ósseo e muscular.

B) CAPACIDADES FÍSICAS/TÉCNICAS

Na verdade, e de acordo com a maioria dos autores, como Howse & McCormack (2000), o trabalho de pontas não se deve iniciar antes de a criança ter força, flexibilidade e controlo no pé e tornozelo. No entanto, a questão não se coloca apenas na capacidade e força do pé e tornozelo, será necessária força e controlo a outros níveis.

Desde logo, a criança tem de ter capacidade de segurar o *turn-out* ou *en dehors* (rotação externa na articulação coxo-fémural) a partir da anca e permanecer estável quer esteja apoiada em duas pernas ou apenas em uma perna. O *en dehors* é de primordial importância no controlo e equilíbrio da distribuição do peso do corpo, já que define a posição específica dos membros inferiores a partir da pélvis. Esta força e estabilidade também tem de estar presentes no tronco. A criança deve ter atingido um desenvolvimento físico que se traduz no controlo abdominal e pélvico, alinhamento correto (cabeça-ombros-anca Joelho-tornozelo-pé). Se existir pouca força ou controlo inadequado nos músculos da área do tronco, anca, pernas e pés, quando a criança subir para as pontas estará bastante instável e desprotegida, estando sujeita a um maior risco de lesões.

Como reforça, ainda, Xarez (2012), é necessário observar a força a nível abdominal que permita um alinhamento corporal correto e estável. As crianças e jovens praticantes de dança devem ter adquirido um grau de maturidade técnica que lhes permita no mínimo assegurar a execução das habilidades em *relevé* em meia ponta com uma estabilidade e segurança que lhes permita avançar para o trabalho em pontas.

Na verdade, como refere Sparger (1970), a salvaguarda da criança começa na primeira aula de TDC. Desde logo, deve ser entendido pelos alunos que os pés devem estar bem apoiados no chão, com o peso distribuído em três pontos: atrás no calcanhar, e à frente nas cabeças do primeiro e do quinto osso do metatarso, (fig.5), e que o alinhamento do pé e perna nunca deve ser alterado, não tendo o pé uma existência independente. Esse alinhamento começa na cabeça, tronco, cintura pélvica e acaba na perna e pé.

Figura 5 - Figura representativa da base triangular da distribuição do peso no pé



(Lippert & Azevedo (Trad), 2013)

This triangle constitutes a base from which the muscles of the leg and sole of the foot can work strongly in holding up the arch. In this position the long muscles of the leg, give the ankle and foot the stability necessary for balance. (Sparger, 1970, p.42).

Depois da compreensão desta distribuição triangular do peso em *piéd plat* e do respetivo alinhamento, a criança poderá avançar, gradual e progressivamente, para as diferentes etapas até atingir a posição de ponta e respetiva colocação do peso.

Para Howse & McCormack (2000), essa progressão deverá ser feita através de um *rise* para 1/4 de ponta, 1/2 ponta, depois para 3/4 de ponta e finalmente para a ponta, usando os mesmos músculos e todo o movimento bem controlado. Assim, antes de se atingir a ponta na sua totalidade, a bailarina deve ser capaz de passar por quatro estádios diferentes de elevação:

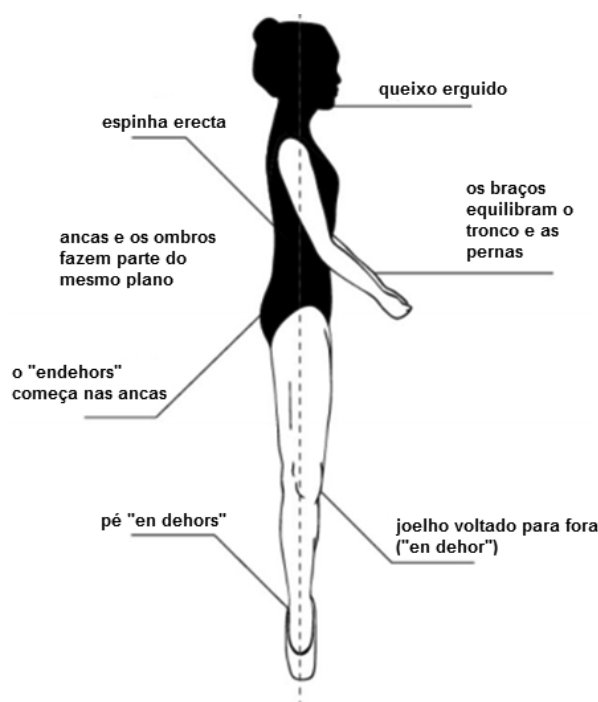
- 1/4 ponta – calcanhar ligeiramente elevado do chão, o peso é distribuído por toda a região anterior do pé, desde a zona mais anterior das cabeças metatarsais, até à ponta dos dedos;
- 2/4 ou meia ponta – elevação média do calcanhar, o peso é colocado diretamente sobre o arco transversal e os dedos, sendo este um ponto de equilíbrio importante;
- 3/4 ponta – elevação no máximo da sua amplitude do calcanhar, o peso é colocado na região mais anterior das cabeças metatarsais e quase na sua totalidade, nos dedos, sendo este um ponto de equilíbrio perigoso, apenas viável para pés excepcionalmente fortes;

- *Sur les pointes* – O peso é distribuído na sua totalidade na ponta dos dedos. O *en pointe* caracteriza-se por uma subida à ponta dos dedos, o que leva a que o peso passe a ser suportado na ponta do primeiro, segundo, e conforme a forma do pé, possivelmente também pelo terceiro dedo do pé. Esta subida produz uma linha de extensão total da perna com o pé, desde a tíbia até aos dedos (RAD, 1997).

Uma vez em ponta, a base da bailarina é muito reduzida, pelo que a transferência de peso deve ser muito exata. O que irá exigir um controlo mais preciso da posição e do alinhamento da cabeça, tronco e pernas.

Em pontas, a força e a estabilidade são os fatores cruciais para manter a posição corretamente. Para além da força dos pés, a força e estabilidade dos joelhos, ancas e coluna vertebral são também necessárias. Estabilidade implica firmeza, e apenas um corpo estável atinge o equilíbrio. Para manter posições estáticas ou em ações motoras, é necessário um alinhamento correto dos segmentos. “A perfeição de execução depende do bom alinhamento das várias partes que o constituem, nomeadamente o eixo longitudinal dos pés, joelhos, pélvis, coluna e cabeça.” (Rufino, 2011, p.62) – fig.6.

Figura 6 - Figura representativa da postura correta da bailarina em pontas



(Rufino, 2011, p.69)

Segundo Lawson (1984) citada por Rufino (2011), para manter a postura correta (fig.6), a bailarina deve considerar:

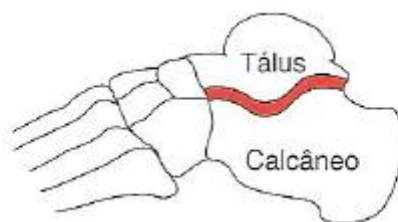
- A coluna vertebral, que deve estar constantemente ereta, mas flexível, ou seja, o corpo deve ser utilizado como um todo, havendo uma participação ativa das vertebrae nas linhas do movimento;
- A pélvis e os ombros devem estar num mesmo plano, alinhados num retângulo vertical imaginário;
- O alinhamento do corpo deve permitir traçar uma linha imaginária desde a cabeça ao pé de apoio, que é o eixo onde deve cair a gravidade do corpo;
- Manter sempre o *en dehors*;
- Os braços participam do movimento. Os seus movimentos devem ser isolados do ombro para não se perder a estabilidade da linha ombros-pélvis;
- Os movimentos dos membros superiores e inferiores devem estar coordenados, são um todo. Esta consciência do corpo como um todo ajuda a compensar ou a retificar qualquer desequilíbrio muscular;
- A cabeça precisa de ter liberdade de movimentos, e deve estar posicionada com o queixo erguido por forma a não provocar alteração da estática das vértebras cervicais. Adicionalmente, Howse & McCormack (2000), consideram as capacidades proprioceativas como uma parte essencial do equilíbrio em pontas, pelo que a prática pode melhorar esta habilidade.

Ainda a este propósito, Rufino (2011), refere, que os requisitos para que a bailarina se equilibre em pontas não passam apenas pela ação dos músculos, mas também pela consciência do movimento e resistência muscular. A proprioceção do movimento do pé passa por sentir as linhas de forças ósseas e musculares e equilibra-las.

Podemos, então, concluir, como referem Weiss, Rist & Grossman (2009), que os professores, antes de iniciarem o trabalho de pontas, devem fazer uma avaliação prévia ao trabalho de pontas, para aferir do correto controlo postural (controlo abdominal e pélvico), alinhamento apropriado (anca-joelho-tornozelo-pé), suficiente força e estabilidade nos membros inferiores.

Para atingir a posição vertical desejada do pé em ponta, torna-se, ainda, necessário, como refere Hamilton em citação de Warren (1989), que o pé da bailarina tenha híper mobilidade. Sendo esta híper mobilidade produzida pela combinação conjunta de 3 articulações do pé: tornozelo, articulação talocalcânea ou subtalar (formada pela face articular calcânea do tálus e a face articular talar do calcâneo – fig.7), e pela articulação do metatarso.

Figura 7 - Figura representativa da articulação talocalcânea ou subtalar.



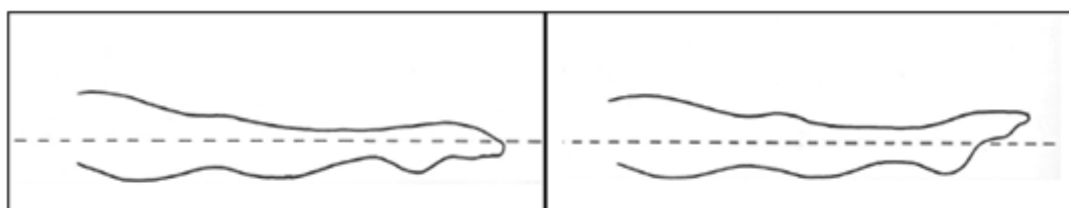
(Lippert &Azevedo (Trad), 2013, p. 272)

Esta hiper mobilidade do pé da aluna deve ser igualmente avaliada antes de iniciar o trabalho de pontas. Para esta avaliação, segundo Howell (2006), poderão ser feitos três testes para verificar a flexibilidade ou hiper mobilidade do pé da criança:

- *Demi-Pointe range* – para medir o alcance da meia ponta. A bailarina sentada, relaxa os dedos dos pés e empurra o pé para a posição da meia ponta, podendo ir além mas sempre mantendo o tornozelo alinhado;
- *Pointe range* – avaliação da amplitude articular do tornozelo com recurso a um goniómetro – a bailarina sentada no chão com as pernas paralelas, esticadas e alinhadas. Colocação do goniómetro ao nível do maléolo externo e os eixos deste, alinhados com o perónio e o quinto metatarso, em flexão plantar (amplitude normal entre os 20º e os 50º segundo *La Fuente* (2003));
- *Toe to Wall test* – para medir a flexão dorsal do tornozelo. Colocar uma fita métrica no chão contra a parede. De frente para esta, com os pés em paralelo e os joelhos alinhados, encosta-se o *hállux* e o joelho à parede, posteriormente desliza-se o pé para trás sem mover o joelho e sem levantar o calcanhar do chão (a distância atingida deverá rondar os 10 e os 11 cm).

Warren (1989), refere, da mesma forma, um simples teste para verificação do alcance da ponta, sem necessidade de utilização de um goniómetro (fig.8): sentada no chão com as pernas esticadas à frente do corpo, paralelas e alinhadas. Com joelhos bem esticados, esticar o pé pressionando o dedo grande bem em direção ao chão, se os dedos conseguem alcançar um ponto mais perto do chão do que o próprio calcanhar, o pé é suficiente flexível para o trabalho de pontas.

Figura 8 - Figura representativa de um teste de avaliação da flexibilidade do pé



Warren, 1989, p. 70

Perante o exposto podemos, então, concluir, que melhores resultados serão obtidos se o início do trabalho de pontas não se verificar antes de a criança estar preparada fisicamente. Não havendo uma idade referência para iniciar o trabalho de pontas, devendo esta decisão ser tomada individualmente e de acordo com o desenvolvimento e a preparação física da criança em causa. Raramente antes dos 12 anos de idade e preferencialmente mais tarde.

C) FREQUÊNCIA E DURAÇÃO DAS AULAS DE TREINO

Um dos fatores que tem uma relação direta com o desenvolvimento muscular e capacidades proprioceativas é a idade com que as crianças iniciam o estudo da TDC.

Embora as aulas de dança possam iniciar aos 4 anos de idade, a técnica de dança clássica propriamente dita não deve iniciar antes dos 8 anos (tanto Cecchetti como Balanchine defendiam este pressuposto)

Segundo Weiss et al (2009), as crianças que iniciam as aulas de TDC aos 8 anos de idade ou mais tarde, e que frequentam estas aulas pelo menos duas vezes por semana, poderão iniciar o trabalho de pontas no quarto ano de treino. Para aquelas crianças que praticam aulas de TDC apenas uma vez por semana, o trabalho de pontas deve ser desencorajado, pois, progridem mais lentamente do que aqueles que frequentam essas aulas duas ou mais vezes por semana.

Na verdade, e segundo Sparger (1970), até o alinhamento do corpo estar consolidado, são precisos muitos anos de prática, no mínimo, três a quatro anos de treino intensivo.

Posição essa reforçada por Warren (1989):

No student should ever be encouraged to dance en pointe unless she can practice in her pointe shoes, supervised in class, a minimum of three times a week, preferably every day. Pointe work is not for once-a-week amateurs. Only with continued practice will a dancer form the necessary calluses on her toes and gain suficiente strength in her legs, feet, and the ankles to dance en pointe safely.

(p.81).

O crescimento e desenvolvimento de cada criança que frequenta as aulas de TDC deve ser analisado e avaliado individualmente. Todas as turmas terão crianças em diferentes níveis de desenvolvimento físico, com capacidades também diferentes, sendo ao professor que compete essa avaliação antes da decisão do início do trabalho de pontas. Naturalmente que a maturidade da criança também é um ponto a considerar nesta decisão, já que é um trabalho que tem de ser desenvolvido conscientemente pela aluna, mesmo que com supervisão de técnicos habilitados, como o professor.

3 INICIO PREMATURO DO TRABALHO DE PONTAS

Como defendem Howse & McCormack (2000), o trabalho de pontas deve ser evitado se os pés e corpo da criança ainda estão pouco fortes ou frouxos. O facto de a criança iniciar o trabalho de pontas sem ter adquirido amplitude de movimento, força e estabilidade, poderá causar tensão indevida no tronco, cintura pélvica e pernas.

Os riscos maiores de iniciação prematura do trabalho de pontas existem para as crianças com hiper mobilidade dos pés e tornozelos. Apesar deste tipo de pé ser esteticamente muito agradável e até “requisitado” no mundo do *ballet*, a verdade é que é o tipo de pé que corre grandes riscos quando iniciado o trabalho de pontas. Normalmente, são pés com fragilidade para trabalhar seguramente em pontas, pelo que deverá ser efetuado um trabalho de fortalecimento dos músculos do pé e tornozelo, capaz de segurar a posição correta do pé em ponta, com o alinhamento correto até aos dedos dos pés, não permitindo ir “além da ponta”.

Sparger (1970), refere para estes casos o trabalho *terre à terre*, onde são usados os músculos do pé, e todos aqueles movimentos que exercem pressão no chão e resistência, como é o caso dos *battements tendus* e *battements frappés*.

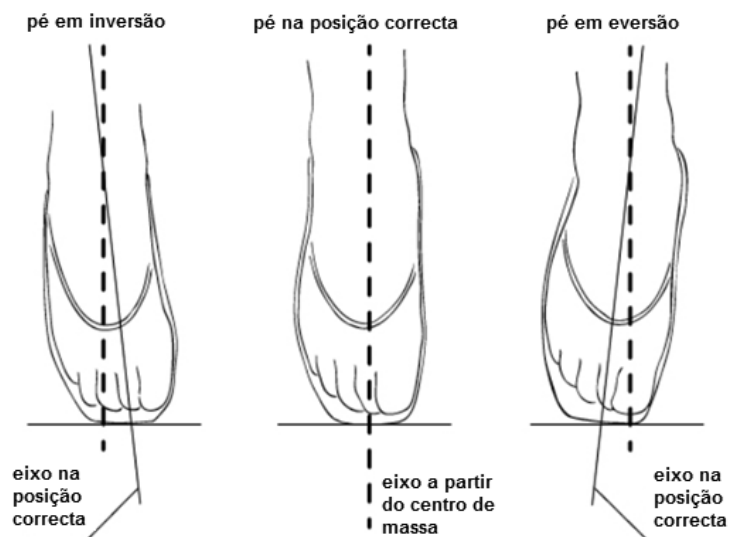
Ainda segundo a autora, este tipo de pé é mais propício a *sickle in* e a *sickle out*, posições suscetíveis de desenvolver lesões nos pés, sendo, portanto, ambas muito perigosas quando a bailarina está em pontas.

Se o pé “*sickles out*” (pé em eversão), o peso da bailarina, em vez de estar distribuído diretamente através do joelho e tornozelo para o chão, será, pelo contrário, desviado para o lado interno do pé, esticando e forçando os ligamentos e músculos para além da sua capacidade, e principalmente colocando um peso extra na parte lateral do dedo grande, provocando o seu desvio da posição normal, resultando no *hallux valgus*.

Por seu lado o “*sickling-in*” (pé em inversão), coloca o peso na parte externa do pé, criando pressão oblíqua indesejável na zona da articulação tibio-társica, ficando o pé vulnerável a entorses, principalmente no caso de voltas repentinas.

Como podemos verificar pela fig. 9, estando o pé em posição de *sickle in* ou *sickle out*, o alinhamento não se encontra no eixo correto, tornando-se perigoso para a bailarina.

Figura 9 - Figura representativa da posição correta do pé em ponta.



(Rufino, 2011, p.71)

Por outro lado, crianças com pés e tornozelos pouco flexíveis e pouca amplitude de movimento, também estão em risco quando iniciam o trabalho de pontas. Para garantir a correta colocação em pontas, a linha do metatarso deve estar alinhada com a tibia quando o pé está em ponta, este alinhamento dificilmente será atingido por pés com pouca flexibilidade. Esta incapacidade anatómica causará muita tensão não só no pé e tornozelo, mas também nas pernas, cintura pélvica e tronco. A insuficiente amplitude de movimento deste tipo de pés dificilmente melhora com o tempo e mesmo com o treino, e crianças com estas restrições podem nunca obter a flexibilidade necessária para o trabalho de pontas.

Neste contexto, Howell (2006) sugere alguns exercícios que se podem realizar para ajudar a aumentar a elasticidade e a amplitude articular:

- Alongamento dos gastrocnémios – com ambos os pés em paralelo e um mais à frente que o outro, e ambos os calcanhares apoiados no chão – fletir o joelho da frente mantendo o joelho da perna de trás esticado, o alongamento deverá sentir-se no topo da massa muscular da parte posterior da perna;
- Alongamento do solear – na mesma posição do exercício anterior, mas com os pés um pouco mais próximos. Dobrar os dois joelhos, o alongamento será sentido na zona inferior da massa muscular da parte posterior da perna;
- Alongamento da parte anterior do tornozelo – ajoelhado no chão, com os tornozelos alinhados e sem encostar os hálux e os calcanhares comprimidos

contra as nádegas. Com a mão levanta um dos joelhos sem que se mova a anca e o corpo mantém-se reto ao longo de todo o exercício;

- Massagem com bola de golfe – colocar a bola na planta do pé, fazendo um pouco de pressão, mover o pé para a frente e para trás, até chegar a um local mais sensível. Quando sentir esse ponto sensível de mais tensão, o pé sem mexer, aumenta um pouco mais a pressão, até a tensão diminuir, reiniciando-se o exercício durante cerca de dois minutos;
- *Toe swapping* – sentado numa cadeira, e com ambos os pés apoiados no chão. Os dedos também devem estar totalmente apoiados no chão. Levantar apenas o hálux e depois pousá-lo e levantar os outros quatro dedos em simultâneo, repetir várias vezes e se necessário ajudar a isolar os movimentos com as mãos;
- Alcance da ponta através da meia ponta – sentado no chão com costas retas e os joelhos esticados, este exercício ajuda no uso dos dedos e dos pequenos músculos que os controlam, isolando a extensão. Inicialmente plantarflexiona-se o tornozelo, mas não os dedos, e só depois completa-se a extensão dos mesmos, e por fim repete-se o exercício no reverso (flexiona-se os dedos e só depois o tornozelo);
- Rises sentado – sentados numa cadeira com o pé totalmente apoiado no chão, levanta-se lentamente o calcanhar do chão, como potenciação dos pequenos músculos do pé, até atingir a máxima extensão e alongamento da parte anterior do tornozelo (até ao máximo da meia ponta), no fim reverte-se o exercício descendo o calcanhar com resistência. Os dedos devem estar alongados e relaxados;
- Exercício para o hálux – ajoelhado numa perna e com o outro pé apoiado no chão e com o peso distribuído corretamente pelo pé, levantar com a mão o hálux do chão sem mover a primeira cabeça metatarsal e redistribuir o peso, e tentar trazê-lo até ao solo com a força do flexor contra a força exercida pela mão.

4 DIFERENTES TIPOS DE PÉS

Um programa de treino de técnica de pontas tem de ser desenvolvido de uma forma cautelosa e gradual, podendo acontecer de ter de ser diferente para alunas da mesma faixa etária e até da mesma turma.

Vários são os autores que se referem aos diferentes tipos de pés, considerando que essa diferença influenciará a forma como um Programa de Treino deverá ser elaborado e aplicado para que se torne eficaz, não podendo deixar de levar em linha de conta as diferentes características e capacidades inerentes aos diferentes pés.

The fact that the formation of feet varies considerably provides the answer. A foot with toes of average length, when the big toe is not disproportionately long, presents no problema. The other formation, toes too long in proportion to the instep, needs more help than the ordinary set of exercises can supply.
(Karsavina, 1956, pp. 14-15).

A maioria dos autores, como Minden (2005), identificam os diferentes tipos de pés, de acordo com o tamanho dos dedos, dividindo-os em três grupos: pé egípcio, pé grego e pé quadrado (*peasant foot*), (fig.10).

Como podemos observar na figura, o **Pé Egípcio**, caracteriza-se pelo dedo grande (*hallux*) ser maior do que os demais. A largura deste tipo de pé é, normalmente, estreita ou média. Por seu lado, o **Pé Grego**, caracteriza-se pelo segundo dedo ser maior do que os restantes. A largura deste tipo de pé é, também, estreita ou média, mas entre o primeiro e segundo dedo existe, normalmente, um espaço significativo. Relativamente ao **Pé Quadrado ou “Peasant Foot”**, este tipo de pés apresentam-se pelo menos com três dedos do mesmo comprimento e os outros dois mais curtos. Em largura, estes pés, tendem a ser largos ou médios.

Para além destes três grupos de pés, outras características há que diferenciam os pés, e que já aqui referimos, que igualmente devem ser tidas em linha de conta, e que, dependendo da sua maior ou menor força e flexibilidade, irão influenciar a aplicação de um determinado Programa de Treino de Técnica de pontas.

Bailarinas com tornozelo hiper-extenso, demasiado flexível, desenvolvem um arco proeminente. Segundo a estética do *ballet* clássico, estes são pés bonitos, mas pouco fortes. *“Beautifully arched feet are not only crucial to a dancer’s line, but are also essential for relevé and/or pointe work. In order to achieve a vertical position of the foot en pointe, as well as to rise to a three-quarter position en demi-pointe, the combination of the ankle and the instep must be hiper-mobile”* (Warren, 1989, p.70).

No entanto, estes pés hiper flexíveis normalmente têm associados problemas de pouca força, provocando pouca estabilidade quando estão em ponta. Como refere Laane (1983), citação de Rufino (2011), nos pés muito arqueados ou de forte flexão plantar ao nível das articulações tibio-társica, médio-társica, tarso-metatarsica e metatarso-

Figura 10 - Figura representativa dos diferentes tipos de pés



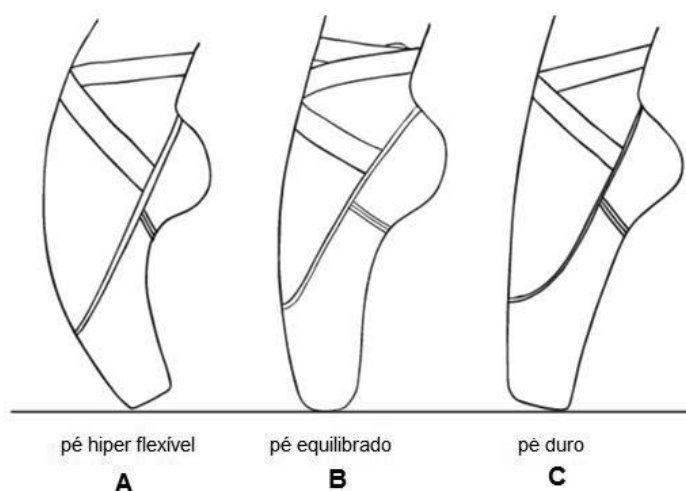
(Rufino, 2011, p.35)

falângica, apesar de, em princípio, os ligamentos destas zonas estarem alongados demais, quem controla o movimento e a sua liberdade ou limitação são os músculos, pelo que é possível minorar os efeitos do pé demasiado flexível, com trabalho muscular específico.

Da mesma forma, o pé demasiado rígido e, portanto, pouco flexível, pode ser alongado. Um pé pouco arqueado ou de fraca flexão plantar é mais fácil de solucionar que um pé demasiado flexível, pois, os ligamentos uma vez estendidos dificilmente recuperam a sua forma original.

O pé que podemos visualizar na fig.11B, tem um peito do pé pouco arqueado e menos flexível que o pé da fig. 11A, obtendo mais facilmente a estabilidade em ponta, não dando grandes problemas. Já o pé da fig.11A, tem um arco que inicia praticamente na articulação do tornozelo, tendo como consequência o antepé mais flexível, com pouca força. Na fig.11C, podemos visualizar um arco do pé duro, com uma articulação do tornozelo pouco flexível.

Figura 11 - Figura representativa de diferentes pés: flexibilidade



(Rufino, 2011, p.39)

5 ANATOMIA DAS SAPATILHAS DE PONTAS

Os diferentes tipos de pés irão exercer a sua influência, também, na escolha da sapatilha de ponta a utilizar pela bailarina. O momento da compra e escolha da sapatilha de ponta é muito importante e de grande responsabilidade, devendo ser acompanhada, sempre que possível, pela professora responsável. Existem vários tipos de sapatilhas de ponta, indicados para as diferentes fases do treino e para os mais diversos formatos de pés. A escolha acertada vai ditar o desempenho da bailarina, sendo este um processo essencial para garantir um trabalho de pontas seguro e correto, por forma a evitar eventuais lesões.

Para as bailarinas as sapatilhas de ponta, precisam ser a continuação do próprio pé, e não um anexo à parte. Para que o trabalho possa se desenvolver produtivamente, a sapatilha deve ser adaptada como uma luva, de tal forma que contribua com a mobilidade do pé, sem causar dor excessiva e tensão para que o movimento não seja artificial e mecânico. (Sampaio, 2013, pp.169-170)

Segundo Minden (2005), as primeiras sapatilhas de ponta eram meras sapatilhas de cetim, calçavam como umas luvas e eram feitos de tecidos moles e não ofereciam grande suporte à bailarina, sendo rígidas o suficiente para, bailarinas fortes como Marie Taglioni, atingirem um breve e emocionante equilíbrio em pontas.

Estas sapatilhas de cetim conheceram uma grande evolução no final do sec. XIX, quando as bailarinas Italianas reforçaram a parte da frente das sapatilhas, criando o precursor da moderna caixa da sapatilha de pontas. Esta iniciativa revolucionou a técnica do *ballet* clássico e, conseqüentemente, as próprias coreografias.

Virginia Zucchi, Pierina Legnani e suas companheiras mudaram o *ballet* quando viajaram para St. Petersburg com as suas sapatilhas de cetim reforçadas. Rapidamente as bailarinas Russas adotaram este modelo mais resistente de sapatilhas. Na época não existia material sintético duradouro e, portanto, era utilizado o que existia: pele, papel, lona e cola.

Com o passar dos anos as sapatilhas de pontas foram-se tornando mais rígidas e resistentes, mais largas na plataforma e de diferentes formas e estilos. A evolução técnica da dança obrigou a este reforço da sapatilha de ponta. Por forma a permitir o desempenho de coreografias tecnicamente mais exigentes, as bailarinas exigiam mais das sapatilhas. Tendo sido esta, como refere Rufino (2011), uma evolução cíclica. No entanto, só a partir do passado sec. XX é que componentes sintéticos constituídos de termoplástico e espumas de uretano foram introduzidas com sucesso no fabrico das atuais sapatilhas de pontas.

Assim, hoje em dia, é mais fácil encontrar sapatilhas de pontas adequadas aos pés de cada aluna, existindo uma grande variedade de marcas que apresentam diversos tamanhos, larguras e rigidez. A diversidade de modelos disponíveis permitem que o encaixe da sapatilha no pé seja adequado, de forma que os dedos não deslizem nem fiquem demasiado apertados. Sapatilhas de pontas desadequadas, para além da dor que podem criar com o aparecimento de bolhas, podem colocar em risco a saúde física da bailarina, pondo em risco não só os pés, bem como a coluna e membros inferiores. Para melhor ser entendido o funcionamento de uma sapatilha de ponta aquando da sua utilização pela bailarina, a análise da “anatomia” da sapatilha parece-nos fundamental.

Na figura que se segue (fig.12) podemos observar as diferentes partes constituintes de uma sapatilha de ponta, demonstrado por uma sapatilha de pontas *Bloch*, uma das marcas especializadas na área.

Figura 12 - Figura representativa da anatomia de uma sapatilha de ponta



1- Garganta

2- Caixa/Bloco

3- Gáspea

4- Espinha ou Fuste

5- Palmilha

6- Bainha

7- Cordão

8- Gáspea

9- Plataforma

10- Asas

11- Costura lateral

12- Pregas

13- Sola exterior

14- Cinta do calcanhar

(Bloch, 2015)

- **Garganta:** abertura da sapatilha na zona da gáspea. Pode ter a forma de “U” ou “V”. É importante que os dedos dos pés fiquem abaixo desta linha da garganta;
- **Caixa/Bloco:** concavidade rígida que cobre a região frontal do pé, e é constituída pela gáspea, pela plataforma e pelas asas. Pode ser maior ou menor, dependendo do perímetro do pé na zona da articulação metatarso-falângica;
- **Gáspea:** zona dianteira dos sapatos que cobre o topo dos pés;
- **Espinha ou Fuste:** é a parte da sapatilha que ajuda a suportar o peso do corpo em pontas, uma vez que o calcanhar é apoiado nesta estrutura. Esta peça caracteriza-se por uma combinação de diferentes materiais como: couro, papelão, serapilheira endurecida com colas ou polímeros, divididos em diferentes camadas, o que permite diferentes níveis de flexibilidade, permitindo a formação do arco da região plantar. A flexibilidade desta peça influencia a *performance* da bailarina, já que esta é dependente da força que exerce ou necessita exercer sobre a ponta. A espinha ou fuste da ponta está entre a palmilha e a sola;
- **Palmilha:** superfície da sola em contacto direto com o pé, normalmente fabricada em pele de camurça;
- **Bainha:** debruado da parte superior da sapatilha de ponta, e por onde corre o cordão;
- **Cordão:** pode ser de algodão ou elástico e circula dentro do debruado da parte superior da ponta, o que permite ajustar a sapatilha ao pé;

- **Plataforma:** parte plana na ponta da sapatilha, que permite a subida e equilíbrio na ponta;
- **Asas:** região menos dura da caixa que contém menos pasta na sua composição. As asas podem variar na forma e na dureza de acordo com as necessidades, cobrindo a região das cabeças metatarsais;
- **Costura lateral:** o interior e exterior da sapatilha unidos por uma costura que pode ter diferentes alturas dependendo do tipo de pé e da preferência da bailarina. Esta costura divide a parte da sapatilha que cobre o calcanhar e a parte da frente da sapatilha que cobre os lados e o antepé;
- **Sola exterior:** normalmente é feita de couro e cobre a planta do sapato. É a superfície do sapato que entra em contacto com o chão, na posição planar;
- **Cinta do calcanhar:** reforço do calcanhar que também pode ter diferentes alturas de acordo com o tipo de pé e preferência da bailarina.

Independentemente da marca, as partes mais importantes da sapatilha de ponta são: espinha ou fuste da sapatilha, a caixa e a plataforma. Na verdade, a sapatilha de pontas torna-se inútil a partir do momento em que a espinha ou fuste é partida, ou a partir do momento em que a caixa amolece com a utilização, tornando a plataforma de sustentação mole, deixando de ter uma base estável de sustentação da bailarina.

A diversidade de modelos propostos pelas diferentes marcas de sapatilhas de pontas vão ajudar a que a bailarina encontre as sapatilhas adequadas ao seu tipo de pé, tendo em conta as suas características e estrutura muscular. Umhas sapatilhas mal escolhidas, ou seja, que não se adequam corretamente às características e necessidades do pé da bailarina, podem, como já foi referido, provocar lesões que podem ir de pequenas equimoses e pápulas ao agravamento do joanete, tendinites ou problemas nos joelhos, entre outras. Todas as variáveis devem ser tidas em conta na escolha das sapatilhas de pontas.

Rufino (2011), refere como principais variáveis que têm influência na escolha da sapatilha de ponta: o comprimento dos dedos dos pés, a constância do tamanho dos dedos dos pés, a flexibilidade do tornozelo, o arco da planta do pé, a capacidade de compressão do pé na zona dos metatarsos e o espaçamento entre os dedos.

Assim, no ato da escolha da sapatilha de ponta deve-se ter alguns cuidados e considerações:

- O comprimento dos dedos irá definir o tamanho da gáspea. Dedos mais curtos requerem uma gáspea mais curta e dedos mais compridos requerem uma gáspea mais comprida, de forma que a meia ponta seja executada de forma estável e confortável. Os dedos devem estar sempre abaixo da linha da garganta da sapatilha de ponta. Caso isso não aconteça, deve-se optar por umas sapatilhas com uma gáspea maior.

No caso dos pés Egípcios, em que o primeiro dedo é maior que os restantes, é aconselhável não comprar pontas com uma caixa demasiado larga, pois, obrigará o peso do corpo a fazer pressão apenas neste dedo e não distribuir a pressão pelos restantes. Sendo indicada uma caixa mais justa, de forma que a pressão seja feita ao nível da articulação metatarso-falângica. No entanto, a caixa não deverá ser apertada demais, pois, poderá provocar *hállux valgus* (joanete), ou seja, desvio do dedo grande da sua posição natural em direção lateral com proeminência interna na base do pé.

No pé Grego, onde o segundo dedo é maior que os restantes, deve-se optar também por uma caixa de ponta mais apertada.

Os pés quadrados devem optar por caixas mais largas. Neste tipo de pés, os nódulos das articulações metatarso-falângicas estão ao mesmo nível, tendo menor capacidade de compressão ao nível do metatarso relativamente aos pés egípcios e gregos, cujas articulações encaixam a alturas diferentes quando em pontas, tendo maior capacidade de compressão a nível do metatarso.

- O arco formado pelo pé, como refere, ainda, Rufino (2011), também interfere na escolha do tipo de rigidez da sapatilha de ponta. Bailarinas com um tornozelo híper-extenso, muito flexível, normalmente desenvolvem um arco proeminente. Pés com esta característica (como p. ex o pé ilustrado na fig.11A), podem fazer com que a bailarina saia “do eixo”, pois, a curvatura ultrapassa a base de sustentação. Para ajudar a corrigir e a manter o equilíbrio, o pé mais flexível requer uma gáspea mais comprida e/ou uma espinha ou fuste mais rígida. Por seu lado, pés menos flexíveis e mais duros, como o ilustrado na fig.11C, requerem, por seu lado, uma gáspea mais curta e uma espinha ou fuste mais maleável.

- A altura e peso da bailarina são aspetos, também, a serem tidos em linha de conta aquando da escolha da rigidez do fuste da ponta. Quanto maiores forem os valores de altura e peso, mais pressão será exercida sobre os pés, e conseqüentemente, mais força será exercida sobre a ponta, sendo aconselhável uma ponta mais rígida quanto maiores forem estes valores.

Minden (2005), recomenda alguns testes e cuidados na altura da escolha da sapatilha de ponta:

- 1- Estabelecer o comprimento correto. Executar um *demi-plié* - o dedo grande deve apenas tocar na sapatilha. Sentir pressão no dedo grande indica que a sapatilha está pequena ou apertada, o que causará dor na descida dos saltos.
- 2- Estabelecer a largura correta. As sapatilhas de ponta devem ser confortáveis mas não apertadas à volta do metatarso.

As sapatilhas não podem estar muito apertadas nem com folga. A caixa da sapatilha deve “abraçar” os dedos, caso contrário o pé não estará devidamente

apoiado, e o pé irá deslizar pela sapatilha causando enorme pressão nos dedos do pé, em especial no dedo grande.

- 3- Estabelecer a rigidez e comprimento da gáspea. Calçar a sapatilha e pousar bem o pé no chão. A região dos dedos deve estar totalmente coberta pela gáspea sem estar apertada, possibilitando à bailarina sentir os três pontos de apoio (calcanhar e cabeças do primeiro e quinto osso do metatarso). Normalmente a gáspea deve cobrir entre 1/4 a 1/3 do comprimento do pé, não mais.
- 4- Colocar o pé em ponta, mas sem transferência de peso, se a sola se afastar do calcanhar significa que a sapatilha é pequena. A sola deve acompanhar a curvatura do pé.
- 5- Se houver opção de comprimento do calcanhar, selecionar o que transmite maior segurança com menos altura de calcanhar.

Para além destas especificidades, hoje em dia, existem vários tipos de protetores que, de acordo com Minden (2005), ajudam a bailarina a alcançar o conforto sem comprometer o uso correto dos pés em ponta.

Inicialmente, estes protetores eram muito volumosos, impedindo a bailarina de sentir o trabalho dos dedos no chão, e por essa razão a sua utilização era desencorajada. No entanto, atualmente, a utilização de materiais mais sofisticados permitem que sejam cumpridos os requisitos técnicos e funcionais da sapatilha de ponta.

(...) you can protect your skin from corns and blisters; you can compensate for a big toe that is shorter than your second toe; you can help stave off nonhereditary bunions-and you should. Not every foot is perfectly suited for pointe work. Painful pointe shoes distract you from concentrating on technique. Yes, your feet do have to toughen up, and there will be some discomfort, but sore toes do not make you a better dancer. (Minden, 2005, p.196).

Os protetores podem ser constituídos por lã, por uma pequena bolsa de gel, silicone, e deve cobrir os dedos até às cabeças metatarsais. Quando se utiliza protetores, a escolha da sapatilha de ponta deve ser efetuada com o protetor colocado, pois, a sua utilização tem influência, principalmente, no comprimento da sapatilha.

6 CUIDADOS BÁSICOS PARA UMA BOA PRÁTICA DE PONTAS

A higiene e preparação dos pés é um dos fatores a ter em conta para uma boa prática de pontas. A própria fricção dos pés na sapatilha de ponta e o contacto com a humidade causada pelo uso da sapatilha pode provocar o aparecimento de bolhas e calos. Estes

problemas podem ser evitados ou minorados se forem, desde logo, encetados alguns cuidados básicos.

Segundo Minden (2015), o tratamento dos pés deve ser feito diariamente. Devem ser bem lavados com sabão e de seguida devem ser bem secos, principalmente entre os dedos, antes de se realizar a hidratação.

Reinhardt (2008), sugere uma serie de cuidados para prolongar o melhor possível a saúde dos pés:

- Antes do uso das pontas, esfregar os pés com esponja abrasiva para os endurecer;
- Adicionalmente, utilizar protetores nos dedos dos pés para evitar o aparecimento de bolhas;
- Secar bem entre os dedos com papel ou uma toalha para absorver o suor e evitar o aparecimento do pé de atleta ou calos moles;
- As unhas devem ser limadas em linha reta para evitar que encravem, privilegiando a distribuição uniforme da carga sobre a unha, evitando pontos de pressão;
- Convém, ainda, salientar que se deve utilizar produtos para secar a pele, evitando, assim, fungos e maus cheiros.
- Sempre que possível, os pés devem ser massajados, pois, normalmente acumulam muita tensão. Esta massagem pode ser realizada por uma bola de golf ou com um rolo de madeira.

Caso estes cuidados não sejam suficientes para prevenir inflamações, unhas encravadas, fungos, calos ou outras situações do mesmo grau de gravidade, deve ser consultado um médico especialista, neste caso um podologista.

Para além destes cuidados de higiene com os pés, a bailarina também tem cuidados a ter com as próprias sapatilhas de pontas, por forma a garantir a sua conservação e maior durabilidade.

Assim, depois de cada utilização as sapatilhas devem ficar em local arejado, guardando-se dentro de um saco de pano ou rede para respirarem. Para conservar a sua forma, deve-se preencher o interior da sapatilha com jornal, devendo secar dessa forma. Pelo que não se devem guardar as sapatilhas de pontas encaixadas dentro uma da outra.

A eficácia das sapatilhas de pontas durante o respetivo treino, também depende de alguns procedimentos preparatórios que devem ser executados corretamente.

Para não saírem dos pés, as pontas são seguras com duas fitas de cetim. Desde logo, as fitas devem ser cosidas corretamente, sendo o sítio exato da costura destas fitas dependente dos atributos do pé. Sendo cada uma das fitas colocada no interior de cada um dos lados da sapatilha, ligeiramente inclinada para a frente para evitar que surjam rugas quando a fita estiver apertada.

Depois de costuradas e calçadas, a bailarina deve ajoelhar-se num dos joelhos e colocar o pé da outra perna apoiado no chão de forma que o tendão de Aquiles esteja no máximo da sua extensão, e só nessa altura é que deverá apertar as fitas, evitando que estas fiquem apertadas em demasia e provoquem lesões na articulação tibiotársica.

7 COMO INICIAR O TRABALHO DE PONTAS

Como refere Minden (2005), o trabalho de pontas inicia-se mesmo antes da utilização da sapatilha de ponta. Na verdade, apenas depois de um treino adequado com colocação correta do peso e considerável técnica de fortalecimento em meia ponta, é que a criança estará apta para calçar as sapatilhas de pontas. “*In order that the student be able to stand on pointe correctly and with stability, it is necessary to prepare the legs by exercises on demi-pointe*”. (Kostrovistskaya & Pisarev, 1989, p.402).

A técnica de pontas não difere da técnica da dança clássica, sendo antes uma extensão desta, pelo que apenas se torna necessário solidificar e fortalecer alguns princípios fundamentais como o correto alinhamento, *en dehors*, utilização correta do pé.

Este trabalho em meia ponta é crucial e pode ser complementado com exercícios específicos de fortalecimento dos pés e tornozelos, através, por exemplo, de exercícios com utilização da banda elástica, ou outros exercícios como os referidos por Howell (2006), e que já oportunamente foram referenciados e exemplificados neste capítulo.

O trabalho inicial, já com a sapatilha de ponta calçada, deve passar por uma adaptação da aluna ao formato da sapatilha, que agora contém uma caixa endurecida à volta dos dedos e uma sola rígida. Esta adaptação deve fazer-se, inicialmente, com simples caminhadas pelo estúdio para que o pé se adapte e vá moldando a sapatilha à sua forma, obrigando o pé a trabalhar contra a resistência da sola rígida. Seguindo-se caminhadas em meia ponta para ajudar a criança a encontrar o seu ponto de equilíbrio nesta posição, agora com uma sapatilha com sola substancialmente mais rígida do que aquela a que estava habituada.

A utilização da meia ponta com sapatilhas de ponta é de extrema importância para o correto desenvolvimento do trabalho de pontas, pois, só assim a bailarina está apta a sentir e a ter consciência do trabalho dos dedos no chão e a executar as subidas e descidas da ponta com resistência através da utilização dos dedos, sendo esta capacidade que, certamente, irá ditar a forma como se irá desenvolver o trabalho de pontas no futuro.

Depois desta primeira adaptação, os primeiros exercícios de pontas devem ser executados na barra, e, inicialmente, de frente para esta, permitindo ajuda no

alinhamento correto do corpo e tendo o apoio necessário até ganhar a força para o desenvolvimento de um trabalho de pontas correto e estável no centro.

Os exercícios desenvolvidos na barra devem começar por simples *rises* lentos em duas pernas e em paralelo e só posteriormente em 1ª posição, para a aluna ter a percepção exata do movimento durante a transferência de peso da meia ponta para a ponta.

Numa segunda fase, ainda na barra, devem ser executados *pliés*, *tendus*, *rises* em velocidades diferentes, e *relevés*, passando para os *échappés relevés* para 2ª posição. Posteriormente passar para as rápidas transferências de peso através, p.ex, de *Pas de bourrée piqué*. Gradualmente, o trabalho desenvolvido na barra vai passando por todos os movimentos básicos de uma aula de técnica de dança clássica.

À medida que os alunos vão progredindo, os exercícios passam a ser executados de lado para a barra e numa fase posterior, depois de adquirida a estabilidade e correto alinhamento, avançam para o centro, onde iniciarão a consciencialização do trabalho até ali efetuado, mas agora sem suporte.

Numa fase seguinte, após o fortalecimento do trabalho de pontas nas duas pernas, os alunos deverão avançar para movimentos apenas sobre uma perna de suporte. E também aqui, este trabalho inicia-se na barra e numa fase posterior no centro.

Ainda com referência a Minden (2006), normalmente no primeiro ano, os exercícios em pontas reservam-se a 10/15 minutos do final da aula de TDC, uma vez que o trabalho de pontas deve ser executado depois de um aquecimento adequado. Só a partir do segundo ano ou mais tarde (dependendo das escolas), é que as alunas estarão preparadas para executar uma aula inteira em sapatilhas de pontas.

Ao longo do treino, as alunas devem ser capazes de efetuar a transição de 3/4 de ponta para ponta das duas formas diferentes. De acordo com vários autores entre eles Grieg (1994), através da elevação gradual do pé até à ponta, ou através de impulsão com um pequeno salto. Na nomenclatura utilizada pelo método da RAD, o primeiro movimento é denominado "*rise*", e o segundo "*relevé*". Ora, no caso do movimento gradual, *rises*, mais esforço é exigido aos músculos extensores dos dedos, que pressionando o solo controlam a subida para a ponta, sequencialmente através de cada uma das partes do pé. No *relevé*, que normalmente parte de *fondus*, envolve um forte ímpeto da perna e pé para propelar a bailarina para a ponta. (RAD, 1997).

Como podemos concluir, o trabalho de pontas vai sendo gradualmente construído, desde muito cedo, passando por várias etapas, até a bailarina ser capaz de se apresentar em palco com a leveza, elegância e estabilidade exigidas. Este trabalho é a realização da bailarina clássica, o culminar do seu treino, trazendo uma outra dimensão ao seu desempenho técnico e artístico.

8 O REPERTÓRIO CLÁSSICO

Como referem Moatti & Sirvin (1998), a literatura é unânime ao referir que o *ballet* teve início no século XVII, nas cortes francesas do rei Luís XIV. No século XVIII, influenciada pelo Romantismo, a Dança começa a ser apresentada em teatros, sendo no período de transição do século XVIII para o século XIX, mas fundamentalmente ao longo deste último, que surge o *Ballet* e os grandes Bailados. Na verdade, foi durante o Romantismo do sec. XIX, que os Bailados de Repertório se instituíram, dando origem a famosas obras artísticas como *La Sylphide*, *Giselle*, entre outras, obras essas que se perpetuaram no tempo.

Os primeiros bailados românticos têm em comum a fantasia, o gosto pelo exotismo, o mundo onírico e as histórias de amor impossíveis entre um mortal e um espírito, desenrolando-se num cenário sobrenatural de florestas encantadas. No entanto, desde o Segundo Império, estabelecido em França no ano de 1852, que o bailado caminhou para um abandono progressivo da poesia e expressividade que caracterizava as primeiras obras românticas, começando a optar-se por ambientes mais urbanos ou exóticos, servindo estes de cenário a histórias de amor entre mortais, explorando-se as tradições e colorido local de determinadas regiões. Assiste-se por um lado ao uso crescente da pantomima enquanto técnica aliada à dança, e por outro a uma crescente afirmação das danças de carácter enquanto ponto mais alto do interesse dos bailados. O bailado concentra-se cada vez mais no virtuosismo técnico e no espetáculo visual, aspetos que caracterizam as obras de Marius Petipa, como podemos verificar por exemplo nos bailados “*La Bayadère*”, “*A Bela Adormecida*”, “*D. Quixote*”, entre outros. Petipa representa a passagem do testemunho de França, criadora do *ballet* por excelência, para a Rússia, onde a conceção dos bailados se renovou. Como refere Minden (2005), rapidamente se apercebeu que o público de S. Petersburgo, essencialmente constituído pela nobreza de corte, apreciava produções luxuosas para a exibição da técnica perfeita dos bailarinos, pelo que apostou essencialmente no virtuosismo levado ao extremo. As obras de Petipa destacam-se pela perfeição dos *pas de deux*, por imponentes corpos de baile irrepreensivelmente organizados, cenários e trajes deslumbrantes e danças de carácter. Assiste-se a uma alteração no conceito de dança, que evolui para mega produções destinadas a conquistar o público mais pelo deleite da vista do que pela comoção do espírito.

As inúmeras remontagens e adaptações dos grandes bailados é um desafio técnico e artístico que se tem vindo a perpetuar ao longo dos tempos.

Como referem Moatti & Sirvin (1998), continuar a dançar-se *ballet* de repertório é fundamental, já que, diferentemente do teatro ou da ópera, a dança é uma arte viva e a

mais efémera de todas, não podendo os bailados deixar de serem dançados sob pena de morrerem. A música que suporta o bailado não conserva qualquer traço da coreografia. Aliás, os bailados, consoante a inspiração do coreógrafo que o remonta, podem ser cortados ou alongados, pela introdução de outras músicas, ou de mais páginas. De acordo com os autores, não obstante estas alterações sofridas ao longo dos anos, os títulos, a alma e a magia mantiveram-se, permanecendo inalterável o essencial. A preocupação tem de ser sempre a de criar no espectador atual as mesmas emoções e surpresas sentidas aquando da criação original.

Estes autores consideram, ainda, que a conservação, transmissão ou reconstituição de um bailado coloca problemas muito delicados, considerando que nenhum sistema de notação do movimento ou imagem gravada são completamente satisfatórios para que se continue a coreografar e a dançar obras de repertório fiéis, no essencial e na emoção que traduzem, à criação original. Se os primeiros, por um lado exigem especialistas para o decifrarem, e por outro são incompletos por não conseguirem traduzir nem a graça, nem a emoção, a segunda não pode traduzir a profundidade dos elementos técnicos. Concluindo, os autores não têm dúvidas no que à transmissão e conservação de repertório respeita, considerando que nada substitui a transmissão viva, de um intérprete a outro e do mestre ao aluno.

No decorrer do nosso estudo foi contemplado a definição de um Programa de Treino de Técnica de Pontas, que teve como meta final a aprendizagem de variações de RC, tendo ficado definidas, ao longo do desenvolvimento desta investigação-ação, de acordo com o poderemos verificar durante a análise de cada uma das suas fases, uma das variações do bailado “D. Quixote” e outra do bailado “*Fairy Doll*”, pelo que remetemos para o Apêndice A, uma análise sucinta do enredo destes dois bailados.

9 OS CONCURSOS DE DANÇA

Com base nos objetivos do estágio - preparação de variações de RC -, e tendo sido proposto, pela professora cooperante, a participação de uma das alunas da turma do estágio num Concurso Internacional de Dança, com uma das variações preparadas durante o decorrer das aulas de estágio, foi suscitado um tema muito atual no mundo da Dança – a grande procura e oferta no âmbito dos Concursos de Dança. Em boa verdade, assistimos, hoje em dia, a um crescente número de Concursos Internacionais de Dança e a uma, cada vez maior, adesão aos mesmos por parte dos alunos de dança, quer de escolas privadas quer de escolas vocacionais.

Esta é uma realidade que nos leva a todos, profissionais de Dança, a questionarmos a razão ou motivação existente por de trás de tanta procura. Esta interrogação tornou-se

ainda mais pertinente quando foi notório o entusiasmo das alunas da turma de estágio aquando do conhecimento da possibilidade da participação num Concurso Internacional de Dança. A este entusiasmo, acresce, ainda, o facto da aluna que participou nesse concurso com uma das variações preparadas durante este estágio, referir, no decorrer das respostas dadas a um dos questionários levados a cabo pela estagiária, que, para ela, o ponto mais positivo da aprendizagem das variações de RC tinha sido o facto de ter participado no referido concurso, na categoria de solistas, concretizando assim um dos seus sonhos.

Assim, pareceu-nos pertinente para o tema em questão procurar entender este fenómeno, não pretendendo em momento algum chegar a conclusões ou verdades absolutas. Esse objetivo daria seguramente para desenvolver um outro estudo ou investigação.

A literatura sobre o tema dos Concursos de Dança é escassa ou até mesmo nula, contudo alguma produção escrita vai surgindo sobre o tema sob a forma de artigos ou outras reflexões escritas. Se por um lado estes concursos podem desvirtuar o *ballet* enquanto arte, exercendo uma influência negativa sobre os alunos, a verdade é que a maioria dos alunos de dança vivem expectantes no que respeita à sua participação em concursos e trabalham motivados para atingirem o seu melhor, quer física, quer artisticamente.

Perguntamo-nos então: Qual será o objetivo dos alunos que participam nos concursos de dança? Será a participação no Concurso um objetivo de *per si*, ou antes um meio para atingir um fim, sendo este o objetivo principal?

Em várias conversas que tivemos oportunidade de desenvolver a este respeito, quer com as alunas da turma de estágio, quer com alunos de outras escolas que pudemos conhecer durante este concurso e outros por onde já passamos durante o decorrer da nossa atividade profissional como professoras de Dança, verificamos que, para a maioria destes alunos, a participação nestes concursos pauta-se pela vontade de dançar num palco, não estando focados em nenhum prémio ou competição. O gosto deles em participar é o mesmo, quer se trate de Concursos, de Espetáculos ou Festivais de Dança, mesmo não existindo nestes a componente competitiva.

Nesta perspetiva, os Concursos de Dança cumpriam o seu papel como expoente máximo das aulas de técnica de dança. Como refere Minden (2005), a dança é uma arte performativa, em que a gratificação final é o espetáculo, é dançar num palco.

No entanto, a maior crítica apontada aos concursos prende-se com o facto de o aperfeiçoamento da técnica se sobrepor à expressividade e interpretação do movimento. Alguns profissionais da área consideram mesmo que os concursos contribuem para aproximar a dança a um desporto e afastá-la do seu sentido artístico,

como Homans citada por Robb (2013), ao referir que o *ballet* atualmente sofre de “*too much athleticism*” e “*a fear of feeling*”, sublinhando que “*The curious thing about dance now, and ballet in particular, is that it has taken the form but left the feeling.*”. Muitos são os profissionais da dança que lamentam o facto de, no âmbito dos concursos, os bailarinos apenas pensem e queiram agradar o júri e a plateia, preocupando-se ambos em perceber quem eleva mais a perna acima da cabeça ou quem consegue executar o maior número de piruetas. Tudo isto se direciona para o talento físico, como refere Susan Jaff, citada igualmente por Robb (2013), “*This is pure physical talent and that, of course, is not where the art of ballet lives*”. Portanto, para os opositores destas competições, o ponto mais negativo da questão reside no conceito de competição, institucionalizada, diferente do conceito, intrínseco ao *ballet*, de rivalidade competitiva, esta sim, saudável.

Como já referimos, a verdade é que os concursos, não obstante as críticas apontadas, se revelam verdadeiros catalizadores de inspiração e motivação para os alunos de dança.

Não podemos negar que a competição é propulsora de mudança, porque torna as pessoas mais exigentes, com elas próprias e com os outros. Tanto alunos como professores e coreógrafos tentam constantemente superar-se, numa busca incessante pela excelência. Este tipo de trabalho performativo eleva a motivação dos alunos e permite-lhes conhecer colegas com diferentes trabalhos e perspetivas na dança. Será este um ponto negativo? Consideramos que tudo dependerá de como todo o percurso é conduzido, e neste campo julgamos que o papel do professor é fundamental.

Queremos acreditar que, tendo em conta a realidade atual e controvérsia, pouco faltará para que surja literatura sobre o tema. Talvez se devesse estabelecer uma ponte entre os prós e os contra e tentar equilibrar ambos. Eventualmente, será necessária uma revisão de critérios e uma diferente valorização na apreciação dos jurados dos concursos de dança, com valorização dos aspetos da *performance* artística, sem descurar, naturalmente, o desenvolvimento e superação técnicos.

Muitas incertezas num campo, ainda, polémico, e, também, por esse motivo, tão fértil para investigação e estudo.

CAPITULO III – METODOLOGIAS DE INVESTIGAÇÃO

1 MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO

Atendendo ao tema e objetivos delineados, foi utilizada uma metodologia de investigação qualitativa aplicada à educação, apoiada em técnicas e instrumentos característicos da investigação-ação.

A investigação qualitativa é indutiva – o investigador desenvolve conceitos e chega à compreensão dos fenómenos a partir de padrões resultantes da recolha de dados (...), o plano de investigação é flexível, pois, o investigador estuda sistemas dinâmicos, (...) produz dados descritivos a partir de documentos, entrevista e da observação e por tal a descrição tem que ser profunda e rigorosa.

(Sousa & Baptista, 2011, pp.56-57)

As metodologias qualitativas têm vindo a ser amplamente utilizadas no campo da investigação das ciências sociais, particularmente na área da educação. A investigação qualitativa centra-se na compreensão dos problemas, analisando comportamentos e atitudes. O papel do investigador é fundamental na recolha dos dados, sendo a validade e fiabilidade desses dados dependentes do seu conhecimento, da sua integridade e sensibilidade.

A investigação-ação possui uma feição eminentemente empírica, “baseia-se essencialmente na observação de comportamentos e atitudes constatadas no decorrer da ação pedagógica e lidando com os problemas concretos localizados na situação imediata.” (Sousa, 2005, p.96). Referindo, ainda, Sousa (2005), que procedimentos de uma investigação-ação passam por várias etapas, “uma planificação de ações que sucedem no tempo, com determinados conteúdos programáticos e uma calendarização predefinida e dividida por etapas” (p.96). Cada etapa deve ser produto de uma avaliação, a fim de aferir da necessidade, ou não, de serem efetuados ajustes ou correções.

Na verdade, a investigação-ação “é uma metodologia dinâmica, que funciona como uma espiral de planeamento, ação e procura de factos sobre os resultados das ações tomadas, um ciclo de análise e reconceptualização do problema, planeando a intervenção, implementando o plano e avaliando a eficácia da intervenção”. (Sousa & Baptista, 2011, p. 66).

Do exposto, verificamos que a investigação-ação, no caso, o processo de elaboração-aplicação do Programa de Treino, se desenvolve numa espiral de ciclos, implicando uma relação constante entre observação-planificação-reflexão-ação.

Figura 13 - Ciclo da investigação-ação



(Sousa & Baptista, 2011, p. 65)

2 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

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

No decorrer da nossa investigação foram utilizados instrumentos de recolha de dados próprios de uma investigação qualitativa, que permitiram a recolha e o registo das informações necessárias à elaboração, planificação e avaliação de cada uma das etapas em que se desenvolveu esta investigação.

De acordo com a natureza do Estágio e de forma a cumprir os objetivos a que nos propusemos, optamos por utilizar as seguintes técnicas e instrumentos de recolha de dados: técnicas baseadas na observação; questionários; entrevistas; análise documental e meios áudio visuais. De seguida será analisada, de forma sucinta, cada uma destas técnicas e destes instrumentos de recolha de dados, e qual o seu papel em cada uma das fases de estágio.

2.1. OBSERVAÇÃO DIRETA

Numa primeira fase foram utilizadas as técnicas de observação em contexto de aula. No que respeita à investigação-ação, a observação é “controlada, sistematizada e centrada sobre uma situação específica, procurando maior rigor e objetividade dos dados observados”. (Sousa, 2005, p. 109) Foi desenvolvida uma observação

participativa, ou seja, o próprio investigador integra o meio a “investigar”, existe um envolvimento pessoal do observador na comunidade educacional, sendo esta “uma técnica de investigação qualitativa adequada ao investigador que pretende compreender, num dado meio social, um fenómeno que lhe é exterior e que lhe vai permitir integrar-se nas atividades/vivências das pessoas que nele vivem, realizando desta forma o trabalho de campo.” (Sousa & Baptista, 2011, p.89).

Optámos por uma observação estruturada, pelo facto de esta ser uma observação “previamente organizada de modo a que a recolha dos dados seja mais objetiva e concreta”. (Sousa, 2005, p. 213).

Para o efeito foram elaboradas e estruturadas, na fase inicial do Estágio, **Grelhas de Observação** (Apêndices B e C), procurando-se obter, através delas, informações em campos diversificados, desde logo, relevantes para todo o processo de investigação, como o campo comportamental e cognitivo da amostra.

No campo comportamental, a grelha de observação permitiu-nos obter informações acerca da pontualidade, capacidade de atenção e concentração, participação na aula, autoconfiança, responsabilidade, autonomia, maturidade e relacionamentos das alunas entre si e com a professora. No que respeita ao campo cognitivo, permitiu-nos obter informações acerca do conhecimento e capacidades técnico-artísticas adquiridas por cada aluna, permitindo ainda informações acerca dos pontos mais e menos fortes nesta área.

Todos os dados observados foram registados no **Diário de Bordo** (Apêndice D), tendo sido anotadas “impressões sob a forma de tópicos, diagramas e memorandos de modo a auxiliar a memória quando se vier a registar mais detalhadamente os resultados da observação.” (Carmo & Ferreira, 2008, p.118). Este registo das aulas permite uma posterior reflexão com o fim de adaptar a sucessiva planificação do Plano de Treino às necessidades da turma e conseqüentemente, à mais eficaz prossecução dos objetivos.

2.2. QUESTIONÁRIO

O questionário serve para conhecer opiniões, expectativas, interesses, atitudes, comportamentos, valores, permitindo, como referem Sousa & Baptista (2011), recolher informações simples baseadas na inquirição de um grupo representativo da população em estudo. Deste modo, é importante ter em conta o que se quer avaliar, havendo uma seleção rigorosa do tipo de questionário a aplicar por forma a permitir a credibilidade do mesmo. “Os questionários são utilizados em investigação para se obterem informações diretamente provenientes dos sujeitos, que depois se convertem em dados suscetíveis de serem analisados.” (Sousa, 2005, p.204).

Partindo desta premissa foram elaborados dois questionários dirigidos às alunas da turma em que se realizou o Estágio. Ambos os questionários aplicados foram do tipo misto, onde foram utilizadas questões de resposta aberta e questões de resposta fechada. Enquanto aquelas “requerem uma resposta construída e escrita pelo respondente (...)”, nestas “o respondente tem de escolher entre respostas alternativas fornecidas pelo autor.” (Hill & Hill, 2012, p.93). Se por um lado as questões de resposta fechada se apresentam mais vantajosas pelo facto do tratamento dos resultados ser mais simples, a verdade é que a informação facultada pelas respostas a este tipo de questões é pouco “rica”, conduzindo, por vezes, a conclusões simples demais. Assim, a utilização das questões de resposta aberta irão permitir recolha de mais informação e de informação mais detalhada. Por essa razão foram utilizadas questões dos dois tipos nos questionários elaborados.

Assim, para além das questões de resposta aberta, as questões elaboradas nestes questionários são, na sua maioria, de natureza propositiva, contendo respostas de natureza categórica, em escala, e em listagem.

O primeiro questionário (Apêndice E), foi apresentado ainda durante a fase de participação acompanhada, e foi organizado em duas partes. A primeira parte pretende aferir da opinião das alunas relativamente à importância das aulas de TDC, em especial, do trabalho de pontas, e da aprendizagem de variações de RC durante a formação académica. A segunda parte reuniu perguntas que foram desenvolvidas com o intuito de aferir dos conhecimentos, opiniões e experiências vivenciadas pelas alunas da turma do estágio na área do RC.

O segundo questionário (Apêndice F), foi apresentado já numa fase final do estágio, e foi dirigido ao trabalho desenvolvido durante a fase de lecionação. Este questionário diz respeito ao RC, e dificuldades encontradas pelas alunas, em termos técnicos e físicos, durante a aprendizagem das variações de repertório seleccionadas. Volta a ser questionada a importância da TDC e da aprendizagem de variações de RC em contexto académico, por forma a ser feito um estudo comparativo com os dados obtidos através do primeiro questionário.

Antes da aplicação de qualquer um dos questionários foi construído um questionário piloto, que abrangia todas as questões consideradas pertinentes para o estudo, tendo sido realizado um pré-teste. “ O pré-teste consiste num conjunto de verificações feitas, de forma a confirmar que ele é realmente aplicável com êxito, no que diz respeito a dar uma resposta efetiva aos problemas levantados pelo investigador.” (Sousa e Baptista, 2011, p.100).

O questionário piloto, em ambos os casos, foi apresentado a quatro colegas que prestaram a sua colaboração, sugerindo ajustes que julgassem pertinentes

relativamente à sua apresentação, linguagem, clareza e facilidade no preenchimento das questões. Tendo sido os respetivos questionários reformulados, tendo em conta as sugestões e ajustes que consideramos adequados.

O questionário piloto reformulado foi entregue, em momento ulterior, a 3 alunos com as características da amostra, com o intuito de aferirmos da adequação do mesmo ao público-alvo.

Após esta validação foi elaborado o questionário final, cada um deles destinado às 8 alunas do 3º ano do ensino artístico vocacional da ADVS.

Em ambos os casos, o questionário final foi elaborado e apresentado de acordo com o protocolo formal de atuação, contendo a identificação do investigador, o âmbito em que se insere, os objetivos de estudo, garantia do anonimato e confidencialidade dos dados.

2.3. ENTREVISTA

A entrevista é um “instrumento de investigação cujo sistema de coleta de dados consiste em obter informações questionando diretamente cada sujeito.” (Sousa, 2005, p.247). As entrevistas podem ser dominantes para a recolha de dados ou podem apenas ser utilizadas como um complemento de informação, recolhida através do ponto de vista do entrevistado.

Neste contexto foi elaborado um guião de entrevista com o intuito de recolher informações junto do entrevistado quanto à questão do ensino do RC em contexto académico, tendo, para o efeito, a entrevista sido realizada à professora cooperante e diretora da instituição de acolhimento. Os dados aqui recolhidos, permitiram-nos definir, ou pelo menos limitar, a escolha das variações de RC a serem abordadas pelo Programa de Treino de Técnica de Pontas.

Com o intuito de cumprir os objetivos pretendidos, optámos por uma entrevista semiestruturada ou semi-diretiva. Este tipo de entrevista “já tem guião, com conjunto de tópicos ou perguntas a abordar na entrevista.” (Sousa & Baptista, 2011, p. 80), conferindo uma certa liberdade ao entrevistado. O entrevistador parte de algumas ideias já preconcebidas para as perguntas formuladas durante a entrevista, embora sempre sensível às ideias e factos desenvolvidos pelo entrevistado durante a mesma.

Seguindo todos os procedimentos, a entrevista foi gravada, transcrita, validada e anexada ao trabalho (Apêndice G), tendo sido realizada a respetiva análise de conteúdo.

2.4. ANÁLISE DOCUMENTAL E REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Foram consultados e utilizados, no decorrer do estágio, documentos oficiais e bibliografia diversa, e que mereceram a devida referência no presente Relatório, com o intuito de recolher informações que consideramos pertinentes e relevantes para o

desenvolvimento da presente investigação, assim como para dar cumprimento aos objetivos a que nos propusemos alcançar.

2.5. MEIOS AUDIO-VISUAIS

No decorrer do estágio foi realizado um registo fotográfico e audiovisual, mais precisamente durante o período de lecionação não acompanhada. Este procedimento permitiu não só documentar o processo de ensino-aprendizagem, como também possibilitou a observação e análise das fragilidades ou potencialidades de índole técnico e artístico, permitindo uma subsequente reflexão e, quando necessário, levou a uma adaptação das estratégias implementadas.

Adicionalmente, foi realizado, também, um registo fotográfico e audiovisual da apresentação pública das variações de RC aprendidas. Esta gravação permitiu observar o desempenho das alunas em contexto de espetáculo/apresentação pública, num local e ambiente propícios e adequados à arte do *ballet* e, portanto, do RC – o Palco/Teatro. Para a realização destes procedimentos, foi elaborado o respetivo documento de consentimento autorizado (Apêndice H).

3 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Uma das características da investigação qualitativa reside numa amostra pequena e não demonstrativa. Este tipo de amostra “pode ser usada com êxito em situações nas quais seja mais importante captar ideias gerais e identificar aspetos críticos do que propriamente a objetividade científica.” (Sousa & Baptista, 2011, p.77).

A amostra selecionada para este estudo, como já foi referenciado, são oito alunas do sexo feminino, pertencentes à turma do 3º ano de Dança, da ADVS, no ano letivo 2014/2015, que no seu total é composta por 30 alunos, 27 alunos do sexo feminino e 3 do sexo masculino.

Tendo em conta o objetivo geral deste estágio, a definição de um Programa de Treino na área da técnica de pontas, tendo como meta a aprendizagem de variações de RC, entendemos necessário ser a amostra constituída pelas alunas do sexo feminino com capacidades físicas para adquirir competências técnicas nessa área. Assim, do universo das 27 alunas do sexo feminino da turma do 3º ano de Dança, foram selecionadas oito alunas com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos.

Dentro desta amostra de oito alunas, três iniciaram a aprendizagem de dança na ADVS muito cedo, através dos cursos livres preconizados nesta instituição; quatro destas alunas apenas iniciaram o estudo de dança na ADVS no 1º ano de ensino artístico em regime articulado, sendo este ano letivo efetivamente o 3º ano de dança que frequentam na ADVS; e uma das alunas chegou a praticar aulas de dança em curso livre muito nova,

desistiu, voltando para a ADVS em momento ulterior com idade para reiniciar no 1º ano de ensino artístico, estando agora a frequentar, também, esta turma do 3º ano de dança.

4 PLANO DE AÇÃO E PROCEDIMENTOS

O Estágio teve início no dia 6 de Outubro de 2014. A duração do Estágio, de acordo com o art. 9º do Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, é de sessenta horas anuais repartidas da seguinte forma:

- 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.

No cumprimento destes requisitos, as sessenta horas de prática pedagógica foram repartidas pelos três períodos do ano letivo de 2014/2015, tendo sido o Plano de Ação determinado em conformidade com esta distribuição.

Este plano inicial das sessenta horas de prática pedagógica, face à sua especificidade, foi expandido, de comum acordo com as partes envolvidas, tendo contabilizando um total de setenta e nove horas (como podemos verificar na calendarização das diferentes fases de estágio – Apêndice I). Esta necessidade verificou-se de forma a permitir acompanhar a turma até final do ano letivo, mais precisamente, até à apresentação pública das variações de RC aprendidas (dia 22 de Julho).

Como podemos verificar pela calendarização sistematizada no Apêndice I, as 79 horas de prática pedagógica foram repartidas da seguinte forma:

- 9 horas de observação estruturada;
- 9 horas de participação acompanhada;
- 51 horas de lecionação;
- 10 horas de colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante.

Através do trabalho de observação desenvolvido no início do estágio, foi possível planificar o Programa de Treino a ser aplicado nas horas de participação acompanhada e de lecionação, através de uma reflexão.

Assim, com base nos objetivos do estágio e no plano de ação desenvolvido, podemos dividir este em 2 fases principais:

- 1ª Fase – Observação
- 2ª Fase – Implementação do Programa de Treino

Numa primeira fase, durante a observação das aulas de TDC da professora titular, foram elaboradas e preenchidas as Grelhas de Observação e registadas as observações livres nos Diários de Bordo. Estas observações e respetivos registos, permitiram, por um lado, caracterizar a turma em termos de comportamento, motivação, maturidade, relações entre alunos e relação professor-alunos, e, por outro, permitiram observar a metodologia aplicada, analisar as competências técnicas e artísticas da turma, quer globalmente quer individualmente. Esta fase demonstrou ser de primordial importância para a elaboração do Programa de Treino de Técnica de Pontas. Paralelamente, foram efetuadas algumas pesquisas documentais, com vista ao aprofundamento e desenvolvimento do suporte teórico na área de TDC, e particularmente na área da técnica clássica de pontas, por forma a sustentar solidamente o Programa de Treino a ser aplicado na fase posterior de participação acompanhada e lecionação.

Para a definição das variações de RC, e como reflexão sobre esta temática, procuramos recolher dados através do inquérito por questionário. Este questionário teve como público-alvo as oito alunas da turma do estágio, e teve como objetivo aferir do conhecimento, gosto, interesse, opiniões e experiência das alunas nesta área, dados esses que foram levados em conta na seleção das variações de repertório a abordar. Esta recolha de dados foi complementada com informações mais concretas e específicas no âmbito do ensino do RC em contexto académico, disponibilizadas pela entrevista realizada à professora cooperante e diretora da ADVS.

Após esta seleção, consideramos pertinente o visionamento de vídeos dos bailados de RC onde se inserem as variações selecionadas (Apêndice J), com o intuito de proporcionar por um lado um conhecimento mais aprofundado desses bailados de repertório, através da pesquisa sobre o enredo, personagens, compositor, coreógrafo, etc, e por outro lado como incentivo artístico, funcionando como estímulo para o empenho de cada uma das alunas.

Numa segunda fase, após o período de planificação/reflexão, procedeu-se à ação. A implementação do Programa de Treino teve início nas aulas de participação acompanhada, onde se procedeu a uma consolidação do vocabulário aprendido pelas alunas, e a um fortalecimento do trabalho de técnica de pontas.

Nas aulas de lecionação continuou a ser desenvolvido e aplicado o Programa de Treino elaborado inicialmente, continuando a ser feita uma reflexão sobre a viabilidade e eficácia da aula anterior, readaptando, sempre que necessário, o Programa de Treino à realidade e às necessidades concretas e individuais de cada uma das alunas.

Foi nesta fase de lecionação, que o Programa de Treino foi completado com a aprendizagem das variações de RC anteriormente definidas.

Assim, para um melhor entendimento de todo o processo, entendemos dividir as aulas de lecionação por blocos, tendo sido definidos 3 blocos de acordo com os objetivos específicos de cada um desse grupo de aulas.

Sendo que o **Bloco I** correspondeu a 13 aulas (1h30 min cada) de TDC, onde se verifica uma continuidade do trabalho direcionado à estabilidade e fortalecimento da técnica de pontas, abordando, agora, os vários elementos técnicos integrantes das variações de RC selecionadas; o **Bloco II** correspondeu a 15 aulas (1h30min cada) de RC onde já são abordadas e ensinadas as variações selecionadas; e finalmente o **Bloco III** correspondeu às últimas 6 aulas (1h30min cada) destinadas ao aperfeiçoamento e amadurecimento das variações de RC.

Em resumo, e de acordo com a análise já efetuada no capítulo I deste relatório, a fase de implementação do Programa de Treino propriamente dito pode ser subdividido em 5 etapas, cada uma delas desenvolvida em cada uma das diferentes fases do estágio, e que passamos a esquematizar da seguinte forma:



No que diz respeito às horas de colaboração em outras atividades, entendeu-se serem estas destinadas às atividades complementares desenvolvidas no âmbito do próprio estágio, tendo sido efetuadas durante o acompanhamento e apoio no decorrer do Concurso Internacional de Bailado do Porto (onde uma das alunas da turma de estágio

participou com uma das variações de repertório aprendidas), e da apresentação pública das variações de repertório aprendidas durante o estágio.

Após esta breve explanação do plano de ação desenvolvido e seus procedimentos, apresentamos, no quadro seguinte, a sua sistematização:

Quadro 1- Sistematização dos procedimentos no decorrer de Estágio

	1º Período letivo	2º Período letivo	3º Período letivo
Fases do Estágio	<ul style="list-style-type: none"> - 9 horas de Observação Estruturada - 6 horas de Participação Acompanhada 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 horas de Participação Acompanhada - 16h30m de Lecionação (Bloco I) 	<ul style="list-style-type: none"> - 34h30m de Lecionação (Bloco I – 3h; Bloco II – 22h30m; Bloco III – 9h) - 10h Colaboração em outras atividades
Procedimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Calendarização; - Observações; - Pesquisa documental e revisão bibliográfica; - Análise do tipo de pés de cada uma das alunas; - Verificação da adequação das pontas utilizadas por cada uma das alunas; - Preparação e realização da entrevista; - Elaboração e entrega do 1º questionário; - Análise dos dados recolhidos; - Elaboração do Programa de Treino; - Início da implementação do Programa de Treino nas aulas de participação acompanhada; 	<ul style="list-style-type: none"> - Lecionação de 11 aulas de TDC; - Visionamento de vídeos dos bailados de repertório clássico selecionados; - Continuação da revisão bibliográfica; - Análise dos dados recolhidos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Lecionação de 23 aulas de TDC (2 aulas do Bloco I; 15 aulas do Bloco II e 6 aulas do Bloco III); - Participação em outras atividades; - Elaboração e entrega do 2º questionário; - Gravação áudio visual; - Análise dos dados recolhidos.

CAPITULO IV – PLANO DE AÇÃO - APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

De acordo com o descrito no capítulo anterior, este Estágio cumpriu a totalidade de horas e procedimentos previstos no Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

De seguida apresentaremos uma análise pormenorizada de cada um desses procedimentos e dados recolhidos, expondo essa análise por ordem cronológica do desenvolvimento de cada uma das fases do Estágio, cumprindo com a sua logica sequencial.

Neste capítulo, analisaremos, pormenorizadamente as duas fases que consideramos fundamentais do estágio realizado:

- 1ª Fase – Observação
- 2ª Fase – Implementação do Programa de Treino

1 OBSERVAÇÃO

As observações em contexto de aula foram efetuadas na fase da observação estruturada, que se desenvolveu nas aulas de TDC da professora titular/cooperante. O Estágio teve início no dia 6 de Outubro de 2014, através da observação destas aulas. Nesta fase, o trabalho desenvolvido pela professora titular foi um trabalho de consolidação de todo o conteúdo aprendido no ano anterior, de forma a evoluir e ser iniciada a introdução dos novos conteúdos contemplados no programa do 3º ano (Anexos A e B). De salientar a ênfase dada nas primeiras aulas ao fortalecimento do trabalho realizado em meia ponta, tanto na barra como no centro, por forma a melhor preparar as alunas para o trabalho de técnica de pontas a desenvolver nas aulas seguintes. Nestas aulas, foi, então, possível observar um trabalho gradual, a nível técnico, de preparação para o trabalho de técnica de pontas. As anotações de Diário de Bordo permitiram-nos apresentar de seguida (quadro 2), de forma sucinta, os tópicos desse trabalho gradual observado nestas aulas.

Quadro 2 - Principais pontos observados nas aulas lecionadas pela professora titular durante a fase de observação estruturada

Barra	<ul style="list-style-type: none"> • Nas primeiras aulas os exercícios foram executados em meia ponta. Foco no fortalecimento do trabalho dos pés/articulações; • Utilização de <i>pliés</i> em meia ponta; • <i>Battements tendus e battements glisses</i> com <i>pointe e flex</i>; • <i>Rises e Relevés</i> a partir de duas pernas e de uma perna; • Exercícios com equilíbrio no final em meia ponta, em um pé e nos dois pés; • Trabalho de coordenação das duas pernas, como p.ex: <i>battements fondus</i> em <i>piéd plat</i> e em meia ponta; • Utilização de rotações na barra, <i>détournés, pirouettes en dehors e en dedans</i>; • Musicalmente, verifica-se a utilização de diferentes ritmos no mesmo exercício; • Grande ênfase na qualidade e amplitude do <i>Port de bras</i>; • Grande ênfase na correção da postura em meia-ponta e da rotação externa das pernas, <i>en dehors</i>; • Utilização de diferentes direções: <i>croisé, effacé, écartés</i>; • Grande ênfase nas diferentes dinâmicas dos diferentes movimentos; • A partir do momento que as aulas começam a ser executadas, desde início, com sapatilhas de ponta verifica-se introdução de <i>rises e relevés</i> em pontas, primeiro de dois pés para dois e posteriormente de um pé para um; • Gradualmente vão sendo introduzidos em pontas, e na barra, <i>échappés</i> nas diferentes posições, <i>pirouettes, détournés, courus</i>;
Centro	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os movimentos abordados no centro, são preparados na barra, inicialmente em meia ponta e posteriormente em pontas; • Introdução gradual de elementos em sapatilhas de ponta: <i>rises, relevés, échappés</i>; • Inicialmente são introduzidos em pontas os elementos de dois pés para dois pés; • Só posteriormente, são introduzidos elementos de subida para ponta a partir de um pé; • Utilização de exercícios com mudança de direção; • Utilização de exercícios com equilíbrio em pontas, inicialmente nos dois pés e mais tarde equilíbrio num pé; • Indicações dadas para a leveza e fluidez de movimentos; • Novamente ênfase na colocação correta da postura em pontas e da rotação externa das pernas, <i>en dehors</i>; • Exercícios com utilização de espaço; • Exercícios complexos, com combinação de vários elementos.

1.1. GRELHA DE OBSERVAÇÃO I

Nesta fase de observação estruturada, começou por ser realizada uma apreciação geral da turma, tanto a nível comportamental como a nível técnico-artístico, de acordo com a Grelha de Observação I (Apêndice B). Esta grelha foi preenchida de acordo com as observações feitas em contexto de aula e complementadas com as anotações do Diário de Bordo, e tem como objetivo avaliar o aspeto comportamental da turma enquanto grupo e sua dinâmica, assim como as competências técnicas e artísticas do mesmo. O grupo era composto por 8 alunas do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos.

Tornou-se claro pelas primeiras observações que a turma observada é uma turma assídua, pontual, concentrada e disciplinada. Todas as alunas mantêm um bom relacionamento entre si e com a professora. É uma turma ativa e interessada em aprender e evoluir.

De uma forma geral, observamos que a turma tinha um nível técnico médio, embora fosse visível a facilidade técnica de algumas das alunas comparativamente a outras. A turma tinha um trabalho de TDC muito consistente, notando-se um desenvolvimento de trabalho de pormenor, com grande incidência na postura correta e manutenção do *en dehors*. Aliás, bem característico do método da RAD, que como já referimos por diversas vezes, é o método de eleição da instituição de acolhimento. No entanto, e precisamente por este ser um método que não privilegia “o mais” em detrimento da colocação correta e da técnica clara e precisa, nota-se que a turma é bastante cautelosa e consciente, tentando executar todos os exercícios com perfeição e grande atenção aos detalhes. A turma apresentava boas condições físicas, no entanto, demonstrava fragilidades no trabalho de técnica clássica de pontas, nomeadamente no que diz respeito a força dos membros inferiores, o que consequentemente teve repercussões a nível da postura e alinhamento correto e da manutenção do *en dehors* durante o trabalho de pontas.

A nível de expressão, interpretação e projeção artística, a turma apresentava no geral pouca determinação, sendo que algumas das alunas da turma demonstravam nitidamente uma grande falta de confiança, particularmente no centro, onde ficavam mais retraídas.

Procurando estabelecer uma estratégia geral para o cumprimento dos objetivos estabelecidos para o estágio, registamos as observações relativas às exigências e especificidades da técnica de pontas, com o intuito de observar e adquirir ferramentas que tornassem possível uma maximização da nossa intervenção, e que nos permitisse tirar conclusões no que diz respeito à escolha das variações de RC, nomeadamente a nível técnico. Para o efeito tornou-se necessário nesta primeira fase observar os aspetos

técnicos mais fortes e mais frágeis do grupo, que foram registados na grelha de observação I e que apresentamos no quadro que se segue:

Quadro 3 - Observações aspetos gerais da turma

OBSERVAÇÃO ASPETOS GERAIS DA TURMA	
Aspetos comportamentais	<ul style="list-style-type: none"> • A turma demonstra um grande interesse em aprender, verificando-se disponibilidade para absorver novos conhecimentos e/ou para alargar e aprofundar os conhecimentos já adquiridos; • Demonstram grande concentração durante o decorrer da aula; • É uma turma conscienciosa e responsável, executando todas as correções efetuadas pela professora de forma meticulosa e cuidadosa; • Verifica-se uma boa interação dentro do grupo e do grupo com a professora; • Sente-se que todas as alunas desta turma assumem verdadeiramente um compromisso com o trabalho, verificando-se uma atitude positiva e construtiva durante a aula; • No geral, a turma demonstra ter alguma maturidade;
Aspetos técnicos e artísticos	<p style="text-align: center;">Gerais</p> <p>Aspetos mais fortes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boa consciência corporal; • Boa coordenação; • Bom controlo de movimento; • Boa amplitude de movimentos do tronco e pernas; • Boa mobilidade e destreza de movimentos; • Trabalho bastante consistente no geral; • Estabilidade do trabalho em meia ponta; <p>Aspetos mais frágeis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pouca Expressividade; • Projeção do movimento; • Falta de consciência e controlo das várias dinâmicas do trabalho de pontas; • Dificuldades no trabalho de pontas, principalmente no controlo dos movimentos de um pé para um pé; • Pouca leveza no trabalho de pontas de algumas alunas; • Pouca força muscular nos membros inferiores de algumas alunas; • Dificuldade na manutenção da rotação externa em pontas; • Dificuldade na manutenção do alinhamento correto em pontas;

1.2. GRELHA DE OBSERVAÇÃO II

Foi elaborada uma grelha de observação II (Apêndice C), que tem como objetivo registar as observações que dizem respeito ao comportamento e desempenho técnico e artístico de cada uma das alunas, individualmente. Procuramos registar os pontos fortes e as fragilidades de cada uma das alunas, no intuito de definir estratégias que fossem ao encontro das suas necessidades individuais. Estes aspetos foram registados na grelha de observação II, e sistematizados na tabela das observações individuais, que pela sua especificidade, extensão e densidade de informação se remete para o Apêndice K.

1.3. REFLEXÃO

Nesta fase pretendemos aferir das capacidades técnicas da turma em geral e de cada uma das alunas em particular, por forma a iniciar a elaboração do Programa de Treino de Técnica de pontas, ou seja, observar e avaliar principalmente o correto controlo postural (abdominal e pélvico); o alinhamento apropriado (anca-joelhos-tornozelo-pé); a força e estabilidade dos membros inferiores; a capacidade de manutenção do *en dehors*. As fragilidades técnicas de cada uma das alunas da turma foram tidas em conta na elaboração e implementação do Programa de Treino, de forma a maximizar a eficácia do mesmo. Por essa razão esta fase foi fundamental para conseguirmos prosseguir na concretização das seguintes fases do estágio.

As grelhas de observação sistematizadas e as notas dos Diário de Bordo, permitiram um conhecimento aprofundado da realidade da amostra e das necessidades individuais de cada uma das alunas. A reflexão e análise dos dados recolhidos contribuíram para a definição de estratégias de ensino adequadas, de forma a garantir o melhoramento e a resolução das necessidades de cada uma das alunas, com o intuito de alcançar os objetivos do Programa de Treino – aprendizagem de variações de RC.

Pelo facto de esta ser uma turma constituída por alunas que, independentemente das suas maiores ou menores potencialidades e/ou fragilidades, são, no geral, alunas concentradas, estudiosas, aplicadas e esforçadas, foi possível observar ao longo das aulas, uma evolução gradual, tanto a nível técnico como a nível artístico. Apesar de esta evolução ser diferente em cada uma das alunas, precisamente pelos diferentes níveis de capacidades e competências técnicas e artísticas, a verdade é que esta entrega e dedicação foi um grande incentivo ao longo das várias fases do estágio.

2 IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA DE TREINO

Foi a partir da fase de observação, reflexão/planificação que se procedeu à **ação** - ou seja, à **implementação** do Programa de Treino.

Esta fase de implementação do Programa de Treino propriamente dita, pode, como já observamos no capítulo anterior, ser subdividida em cinco etapas diferentes, mas relacionadas entre si. Cada uma dessas etapas será desenvolvida nas fases do estágio que dizem respeito à implementação do Programa de Treino – Participação Acompanhada e Lecionação.

Como poderemos analisar de seguida, a aplicação do Programa de Treino teve uma sequência gradual lógica, que se desenvolveu numa espiral de ciclos, implicando uma relação constante entre observação-planificação-reflexão-ação.

2.1. PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA

Antes do início desta fase de participação acompanhada, os objetivos de cada aula foram dados a conhecer à professora titular/cooperante. Apesar de existir esta definição prévia de objetivos, a planificação de cada aula foi feita após observação e reflexão sobre os resultados da aula anterior, registados no Diário de Bordo, de forma a adequar o Programa de Treino, sucessivamente, à realidade da turma e às necessidades concretas e individuais de cada uma das alunas, como já referido.

Em particular, esta observação estruturada permitiu a elaboração do Programa de Treino a ser aplicado na 1ª e 2ª etapa, desenvolvidas durante as fases de participação acompanhada e as primeiras aulas do Bloco I da lecionação.

Assim, nesta fase de participação acompanhada, desenrolou-se a 1ª etapa da implementação do Programa de Treino – consolidação do vocabulário aprendido no ano letivo anterior e aprendizagem do vocabulário referente ao 3º ano de Dança (Anexos A e B), com incidência no vocabulário da área de técnica clássica de pontas – verificando-se, portanto, uma continuação do trabalho já desenvolvido pela professora titular durante a fase de observação estruturada. Estas aulas tinham como objetivo principal o fortalecimento da técnica clássica de pontas, verificando-se aqui, desde logo, o que definimos como sendo a 2ª etapa da implementação do Programa de Treino – a estabilidade e fortalecimento da técnica clássica de pontas.

As primeiras duas aulas de participação acompanhada foram coordenadas e dirigidas pela professora titular, sendo colaboração da estagiária a nível das correções individuais de cada uma das alunas. As restantes quatro aulas foram coordenadas e dirigidas pela estagiária, sendo a intervenção da professora titular pontual, e apenas a nível de correções individuais e coletivas.

2.1.1. AVALIAÇÃO DOS TIPOS DE PÉS QUE CONSTITUÍAM A AMOSTRA

Na primeira aula de participação acompanhada, com concordância da professora titular, foi analisado, no início da aula, o tipo de pés de cada uma das alunas de acordo com as diferentes morfologias presentes na literatura. Para além desta análise e avaliação, a final foi efetuada uma verificação da adequação das sapatilhas de pontas utilizadas por cada uma das alunas.

Não obstante a observação ao longo das aulas da professora titular, que decorreram durante a fase de observação estruturada, já nos tivessem permitido obter alguns dados indicadores das características dos pés das alunas, a verdade é que a possibilidade de efetuarmos esta avaliação mais pormenorizada permitiu-nos um conhecimento mais aprofundado das potencialidades e/ou fragilidades dos pés de cada uma delas para o trabalho de técnica de pontas. Desta forma, adicionando a esta a avaliação os dados obtidos através da observação efetuada anteriormente, e que contemplavam, no seu vasto campo, também, as competências técnicas da turma, foi possível ajustar e adequar a elaboração e aplicação do Programa de Treino à realidade da amostra.

Posto isto, esta avaliação na sua fase inicial, e de acordo com o inicialmente exposto neste ponto, compreendeu apenas a observação do **comprimento dos dedos** dos pés de cada uma das alunas, por forma a uma caracterização precisa de acordo com a figura 10 deste documento.

Posteriormente, passamos a uma avaliação da **flexibilidade** de cada um dos pés das alunas. A este respeito, apoiamos a nossa decisão em Hamilton, citado por Warren (1989), quando refere que a híper mobilidade do pé, fundamental para bom trabalho de técnica clássica de pontas, é produzida pelo trabalho conjunto de três articulações do pé: tornozelo, articulação subtalar (fig. 7) e metatarso.

Partindo desta premissa, o teste de avaliação de flexibilidade ou híper mobilidade foi utilizado em dois níveis: ao nível do alcance da meia ponta e ao nível do alcance da ponta.

Para a avaliação do **alcance da meia ponta** foi utilizado o teste definido por Howell (2006), como o nome indica, *Demi-Pointe Range*. Cada uma das alunas sentou-se numa cadeira, pés pousados no chão, bem apoiados e paralelos, de seguida relaxaram os dedos dos pés e empurram o pé para a posição da meia ponta. Quem conseguisse, podia ir para além da meia ponta, mas mantendo sempre o tornozelo alinhado. Neste teste o ponto de referência estipulado foi o alcance de, pelo menos, um angulo de 90º na articulação do dedo grande do pé, sendo efetuado o registo de quais as alunas que atingiam este angulo, ficavam aquém ou iam para além dele.

Para o nível do **alcance da ponta** foi utilizado o teste definido por Warren (1989) de acordo com a figura 8. Cada uma das alunas sentou-se no chão com as pernas esticadas à frente do corpo, paralelas e alinhadas. Com joelhos bem esticados, esticaram o pé pressionando o dedo grande bem em direção ao chão. Aquelas alunas em que os dedos conseguiram alcançar um ponto mais perto do chão do que a linha do tornozelo, têm um pé suficientemente flexível para o trabalho de pontas, caso os dedos não consigam sequer alcançar a linha do tornozelo, estando mais afastados do chão do que este, o pé dificilmente conseguirá subir para as pontas dos dedos. Neste teste o ponto de referência estipulado foi a linha do tornozelo, sendo efetuado o registo das alunas que em flexão plantar os dedos ficavam mais perto ou mais afastados do chão comparativamente a esta linha.

Os resultados desta avaliação foram registados na grelha de avaliação dos tipos de pés que constituíam a amostra (Apêndice L). Após esta avaliação, relativamente à adequação das sapatilhas de pontas utilizadas por cada uma das alunas, na totalidade das oito alunas, apenas verificamos um caso de inadequação das sapatilhas de pontas ao tipo de pé. Este foi o caso da aluna 3, que com um pé hiper flexível desenvolve um arco proeminente, necessitando de uma sapatilha de ponta com uma gáspea mais comprida e/ou uma espinha ou fuste mais rígida, do que as sapatilhas de ponta que utilizava na altura.

Obteve-se, então, um conjunto de conclusões relativamente às características dos pés de cada uma das alunas e correspondente sapatilha de ponta adequada em cada um dos casos analisados. Estes elementos foram sistematizados e remetidos para o Apêndice M.

No total da turma, verificamos a existência de três casos mais delicados em termos de características de pés para o trabalho de técnica de pontas e que necessitaram de um acompanhamento mais específico: uma aluna com *sickle in*¹, uma aluna com pés muito flexíveis e outra aluna com pés muito rígidos. Assim houve necessidade de apoiar estes casos paralelamente ao Programa de Treino aplicado. Esse apoio traduziu-se na marcação e execução de exercícios específicos para cada um dos casos. Inicialmente estes exercícios eram executados no final da aula e na presença da estagiária, para garantir a sua correta execução, após esta fase e depois de estarem corretamente interiorizados pelas alunas, passaram a ser executados numa rotina diária, sem a presença da estagiária. De entre os vários exercícios, elaborados de acordo com a pesquisa bibliográfica efetuada e já devidamente referenciada em capítulo próprio, entendemos registar aqui um exemplo dos exercícios utilizados em cada um dos casos:

¹ Colocação do peso na parte esterna do pé (pé em inversão), cf figura 9 deste relatório.

- Caso dos pés muito rígidos – ajoelhada no chão, com os tornozelos alinhados e sem encostar os hálux e os calcanhares comprimidos contra as nádegas. Com a mão levanta um dos joelhos sem que se mova a anca e o corpo mantém-se reto ao longo de todo o exercício;
- Caso dos pés muito flexíveis – sentada com pernas paralelas esticadas à frente do corpo com a banda elástica à volta dos dedos dos pés, esticar o pé através da utilização do metatarso, contra a resistência da banda elástica;
- Caso do *sickle in* – exercício com banda elástica para fortalecer a articulação do tornozelo. Execução de *rises* com banda elástica à volta do tornozelo e presa a uma perna de uma cadeira.

2.1.2. QUESTIONÁRIO

Como já referimos, ainda durante esta fase de participação acompanhada, foi desenvolvida uma pesquisa documental e procuramos, ainda, desenvolver uma reflexão sobre a temática do RC, através do inquérito por questionário, destinado às oito alunas que constituíam a turma onde se desenvolveu o estágio. Este questionário teve como intuito aferir do conhecimento, gosto, interesse, opiniões e experiências das alunas nesta área, dados esses que foram tidos em conta aquando na seleção das variações de RC a abordar na fase da lecionação.

Este questionário foi organizado em duas partes (Apêndice E). A primeira parte pretende aferir da opinião das alunas relativamente à importância das aulas de TDC, em especial, do trabalho de pontas, e da aprendizagem de variações de RC durante a formação académica. A segunda parte reuniu perguntas que foram desenvolvidas com o intuito de aferir dos conhecimentos, opiniões, e experiências vivenciadas pelas alunas da turma do estágio na área do RC.

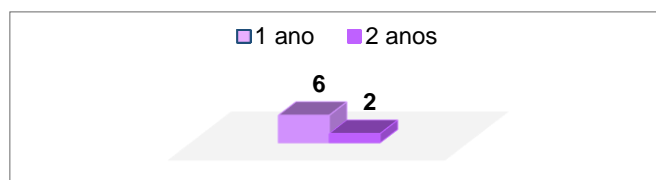
Como o âmbito do nosso estudo tem fortes alicerces na TDC, e em especial na técnica clássica de pontas, procuramos saber inicialmente há quanto tempo frequentavam aulas de TDC, sendo que três das alunas tinham iniciado a prática de dança clássica há 10 anos, quatro alunas há 3 anos e apenas uma há 6 anos. Desta forma foi possível verificar que pelo menos metade da turma tinha iniciado as aulas de dança clássica muito pequeninas, e que as restantes já frequentavam aulas de TDC há pelo menos 3 anos. Para melhor compreensão, apresentamos o gráfico 1, com os resultados referentes a esta questão.

Gráfico 1- Anos de prática de dança clássica



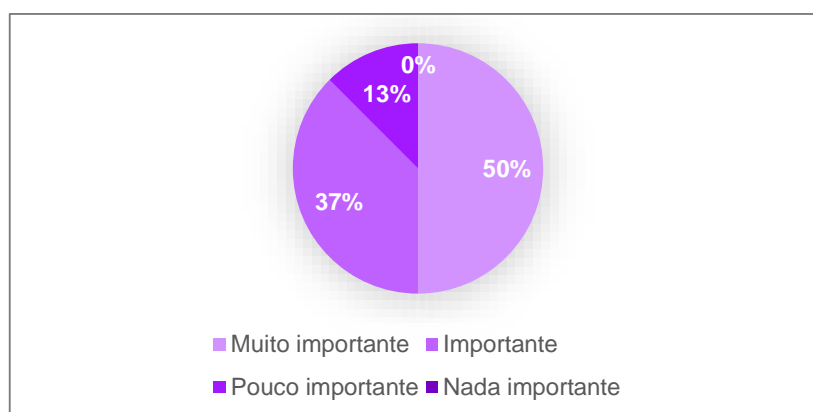
Quando nos referimos especificamente ao início do trabalho de técnica clássica de pontas, seis das alunas referiram o seu início há 1 ano e apenas duas das alunas responderam que tinham iniciado esse trabalho há 2 anos (gráfico 2). Ou seja, a maioria da turma tinha apenas um ano de prática de técnica clássica de pontas.

Gráfico 2 - Iniciação da prática de técnica clássica de pontas



Quando questionámos as alunas acerca da importância desse momento para cada uma delas, quatro das alunas (50% do total de respondentes) assinalaram a resposta “Muito importante”, três das alunas (37%) assinalaram a resposta “Importante”, e apenas uma das alunas (13%) assinalou a resposta “Pouco importante”. A indicação “Nada importante” não foi assinalada. Por onde concluímos que para a maioria da turma esse momento tinha sido “Muito importante” ou pelo menos “Importante” (gráfico 3).

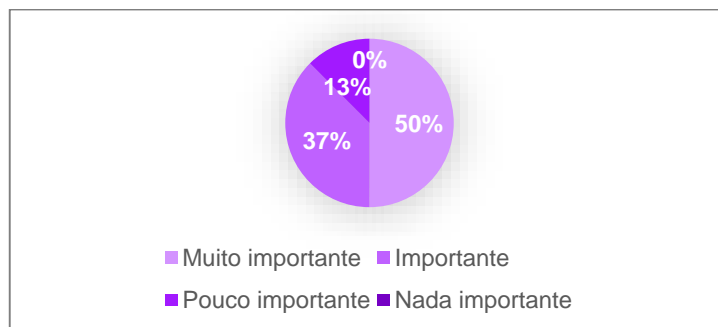
Gráfico 3 - Importância atribuída ao início do trabalho de pontas



Quando questionámos as alunas acerca da importância da aquisição de uma boa técnica clássica de pontas na sua formação em dança, quatro das alunas (50%) responderam que consideravam “Muito importante”, três das alunas (37%) consideraram “Importante”, e apenas uma das alunas (13%) respondeu que

considerava “Pouco importante”. A indicação “Nada importante” não foi assinalada. A maioria considera, portanto, “Muito importante” ou pelo menos “Importante” a aquisição de uma boa técnica clássica de pontas na sua formação em dança, (gráfico 4).

Gráfico 4 - Importância atribuída à aquisição de uma boa técnica clássica de pontas durante a formação em dança.



Ainda nesta questão, procuramos saber “o porquê” da opção assinalada, pelo que apresentamos no quadro a seguinte as justificações apontadas pelas alunas.

Quadro 4- Tratamento das respostas abertas do 1º questionário – questão nº 5

Questão	Resultados das opções assinaladas	Respostas dadas
Achas importante adquirir, durante a tua formação em dança uma boa técnica clássica de pontas? Justifica a tua resposta.	Muito importante – 50%	R1: porque quero ser uma boa bailarina clássica; R2: porque a técnica tanto em pontas como em meia ponta é o principal para podermos evoluir e melhorar; R3: porque só assim conseguimos dançar coreografias mais difíceis tecnicamente; R4: porque quero ter uma boa técnica para entrar numa companhia de dança;
	Importante – 37%	R5: porque a técnica é essencial para um bailarino em qualquer estilo de dança; R6: porque faz parte da técnica de ballet clássico; R7: Para melhorar o trabalho de pés e perna;
	Pouco importante – 13%	R8: Porque quero ser bailarina de dança contemporânea;
	Nada importante – 0%	

Nas questões seguintes tentamos aferir do conhecimento, opiniões e experiências das alunas na área do Repertório Clássico. Inicialmente tentamos aferir se a turma tinha conhecimento do significado da designação “Bailado de Repertório Clássico”. Aqui, as

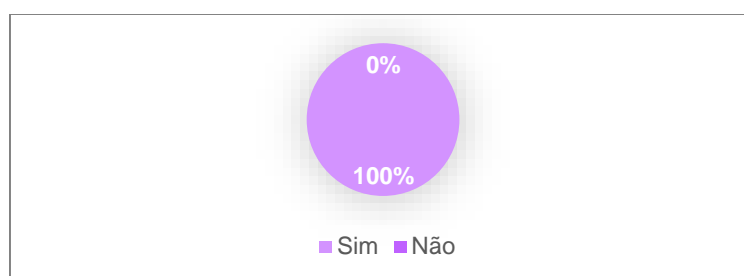
respostas foram unânimes, todas as alunas (100%) responderam afirmativamente à questão colocada, de acordo com o gráfico 5.

Gráfico 5- Noção da designação de “Bailado de Repertório Clássico”



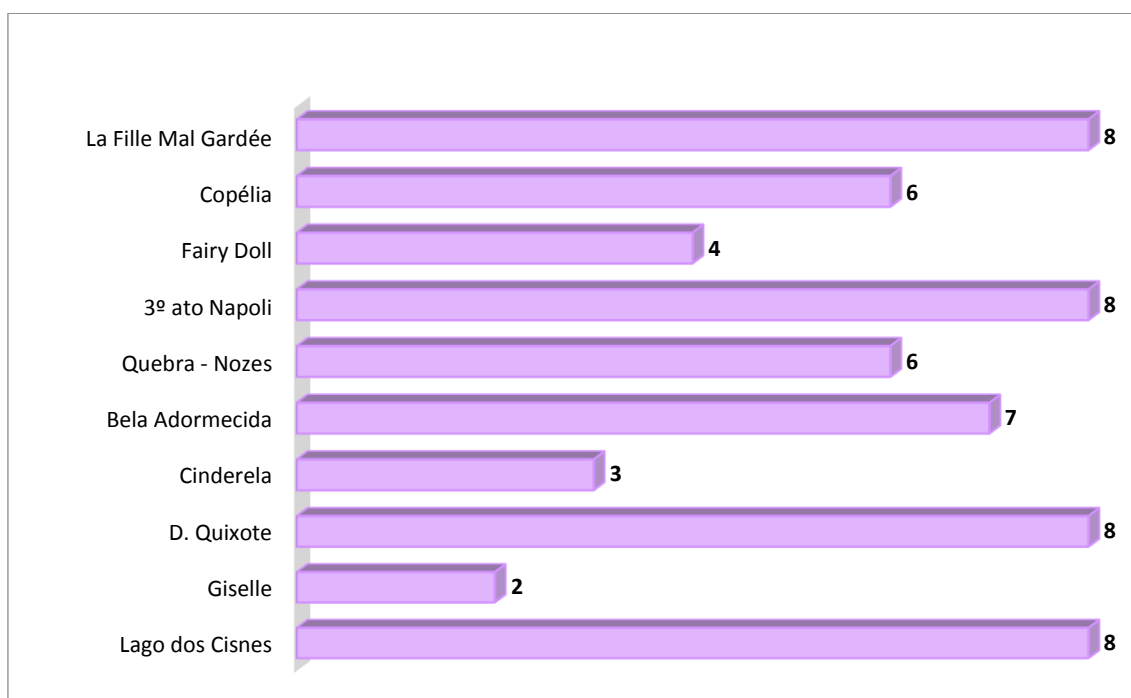
No seguimento desta questão tentamos, ainda, saber se conheciam algum bailado de RC. E, mais uma vez, a resposta foi unânime e as oito alunas (100%) da turma responderam afirmativamente, gráfico 6.

Gráfico 6 - Grau de conhecimento de Bailados de Repertório Clássico



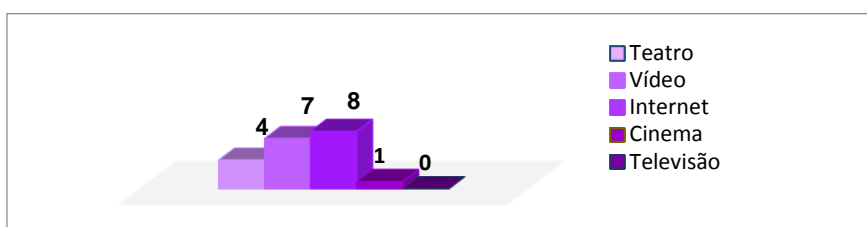
Quando perguntamos qual ou quais, de entre as várias respostas, verificamos que as oito alunas da turma referiram os bailados “Lago dos Cisnes”, “Dom Quixote”, “La Fille Mal Gardée” e “Nápoli”. Relativamente a estes dois últimos, esta unanimidade ficou explicada quando verificamos as respostas à questão 11 – ou seja, estes foram os bailados de RC que todas as alunas já tinham tido oportunidade de dançar, mesmo que parte deles, em espetáculos da ADVS. Apresentamos de seguida um gráfico com as várias opções apresentadas, gráfico 7.

Gráfico 7 - Quais os bailados de Repertório Clássico que conhecem



Seguidamente, procuramos saber quais os meios de acesso a estes Bailados de RC. E de entre as opções apresentadas em listagem, verificamos que apenas quatro alunas tinham tido oportunidade de assistir a Bailados de RC em teatros; sete das alunas já tinham visualizado alguns bailados através de vídeos (dvd); e a totalidade das alunas já tinham assistido a bailados de RC a partir da internet. Apenas uma aluna já tinha tido oportunidade de assistir a um Bailado de RC no cinema, beneficiando da atual possibilidade de visualizar bailados transmitidos em direto para as salas de cinema. A opção televisão não foi escolhida por nenhuma das alunas, o que acreditamos está diretamente relacionado com a pouca, ou mesmo nula, transmissão televisiva deste género de programas. Para melhor compreensão analisemos o gráfico 8.

Gráfico 8 - Meios de acesso a Bailados de Repertório Clássico



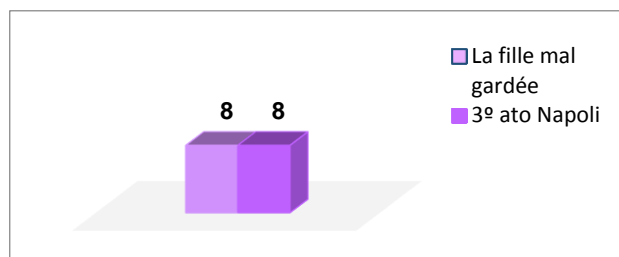
Procuramos, ainda, saber se as alunas já alguma vez tinham dançado algum Bailado de RC. Ao que todas as alunas (100%) responderam afirmativamente, gráfico 9.

Gráfico 9 - Participação em Bailados de Repertório Clássico



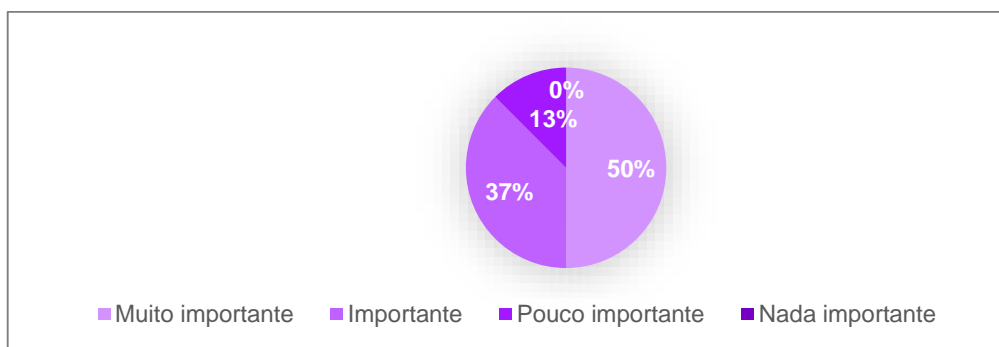
No seguimento desta questão procuramos saber qual ou quais os Bailado de RC em que tinham participado. Onde verificamos que todas as alunas (100%), já tinham dançado em adaptações realizadas pela ADVS dos bailados “La Fille Mal Gardée” e 3º ato do “Napoli”, gráfico 10.

Gráfico 10 - Bailados de Repertório Clássico em que participaram



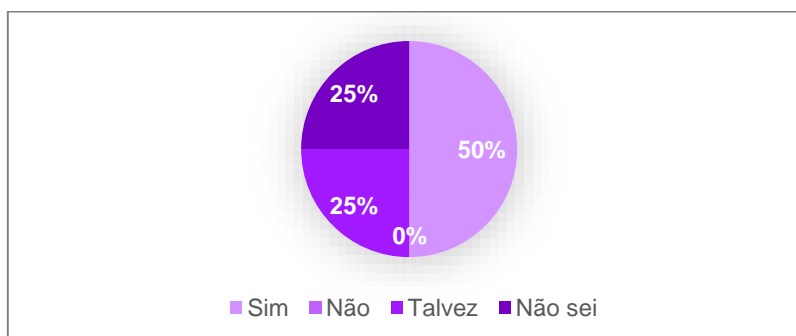
Pareceu-nos pertinente perceber se a turma considerava importante na sua formação em dança a aprendizagem de variações de RC. Quatro das alunas (50%) responderam que consideravam essa aprendizagem “Muito importante”; três das alunas consideraram “Importante”; e apenas uma das alunas considerou essa aprendizagem “Pouco importante”, sendo esta resposta justificada, para a aluna, pelo facto de esta querer seguir uma carreira profissional na área da dança contemporânea (coerente, aliás, com a resposta à questão nº 5). Nenhuma das alunas considerou a resposta “Nada Importante” (gráfico 11). Verificamos, então, que a importância atribuída à aprendizagem de variações de RC corresponde, em termos percentuais, à importância atribuída pela turma à aquisição de uma boa técnica de pontas (questão nº 4), pelo facto de ambas as questões estarem relacionadas com o gosto pela TDC e seu desenvolvimento e aperfeiçoamento. Como verificamos pelas respostas à questão nº 5, a maioria destas alunas tem uma grande vontade de aprender e melhorar, sendo que algumas delas ambicionam seguir a via profissional na área da dança clássica. Naturalmente, que esta realidade constituiu para nós um grande incentivo no decorrer deste estudo.

Gráfico 11 - Importância atribuída à aprendizagem de variações de Repertório Clássico na formação académica



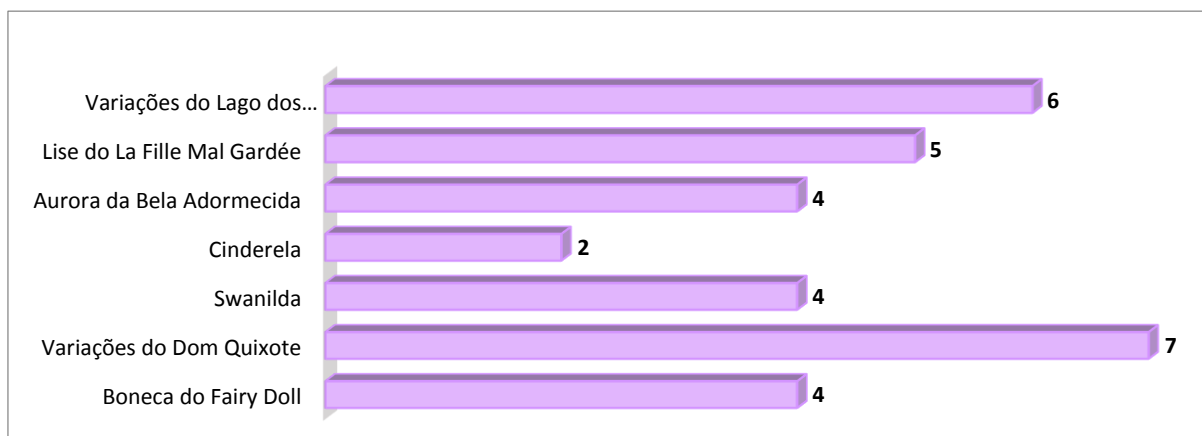
Finalmente, procuramos aferir do interesse da turma em aprender alguma variação de Repertório Clássico específica. A esta questão quatro das alunas (50%) responderam afirmativamente; duas das alunas (25%) responderam que “Talvez” e outras duas (25%) responderam “Não sei”. Nenhuma das alunas respondeu negativamente, (gráfico 12).

Gráfico 12 - Interesse em aprender alguma variação de Repertório Clássico específica



No seguimento desta questão, procuramos saber qual ou quais as variações de Repertório Clássico que gostariam de aprender. Apresentamos de seguida (gráfico 13), a lista das variações escolhidas. Assim, sete das alunas gostariam de aprender variações do bailado “Dom Quixote”, embora não identificassem nenhuma variação em particular; seis das alunas gostariam de aprender variações do bailado “O Lago dos Cisnes”, não mencionando, também aqui, nenhuma variação especificamente; cinco das alunas referiram especificamente variações da Lise do bailado “La Fille Mal Gardée”; quatro das alunas referiram-se a variações da Aurora do bailado “A Bela Adormecida”, variações da Swanilda do bailado “Copélia” e a variação da Boneca Fada do bailado “Fairy Doll”. Verificamos que mesmo as alunas que na questão anterior tinham respondido “Talvez” ou “Não sei”, referiram aqui mais do que uma variação que gostariam de aprender.

Gráfico 13 - Variações de Repertório Clássico que gostariam de aprender



No final das aulas pertencentes ao bloco II da lecionação voltamos a realizar um inquérito por questionário à turma, em que um dos objetivos desse questionário foi averiguar, se a nossa intervenção e a aprendizagem das variações de RC selecionadas, atuou como elemento incentivador e motivador para a prática de TDC e para um aumento do interesse pela visualização e aprendizagem de RC. Esta análise será apresentada e analisada na fase de lecionação.

2.1.3. ENTREVISTA

Aproveitando a colaboração da professora cooperante, também fundadora e diretora da instituição de acolhimento, que consideramos ser a pessoa mais indicada para nos fornecer alguns dados pertinentes para este estudo, avançamos com um convite para que nos fosse concedida uma entrevista.

Na sequência deste convite à professora Bianca Tavares, e após sua concordância, foi elaborado um guião de entrevista com o intuito de recolher informações quanto à questão do ensino do Repertório Clássico em contexto académico. Os dados aqui recolhidos, permitiram-nos limitar a escolha das variações de RC a serem abordadas durante a implementação do Programa de Treino.

Com o intuito de cumprir os objetivos pretendidos, optámos por uma entrevista semiestruturada ou semi-diretiva. Seguindo todos os procedimentos, a entrevista foi gravada, transcrita, validada e anexada ao trabalho (Apêndice G), tendo sido realizada a respetiva análise de conteúdo.

Através desta análise de conteúdo da entrevista, foi possível verificar a concordância da professora Bianca Tavares relativamente à importância do ensino do RC em contexto académico, considerando este um ponto positivo na formação académica, e conseqüentemente, nas aulas de estágio. De entre as várias razões apontadas para apoiar esta opinião, consideramos pertinente referir os resultados em termos de melhoria técnica e artística, pelo facto de ser um trabalho performativo que eleva a

motivação dos alunos, que quando apenas com aulas diárias de técnica a vão perdendo, não esquecendo a repercussão deste conhecimento na cultura “balética” dos alunos, mesmo daqueles que não pretendem seguir a dança como uma carreira profissional. No que concerne à escolha das variações de RC, a abordar no decurso da formação académica, foram enunciados, pela entrevistada, alguns pontos pertinentes a considerar nesse processo de seleção. Desde logo as capacidades físicas e artísticas dos respetivos alunos e sua maturidade, acrescentando a estes fatores, a não concordância do ensino de variações de principais em determinadas faixas etárias. Indo de encontro a este princípio, e tendo em conta que as alunas que constituem a amostra para este estudo se encontram na faixa etária dos 12/13 anos, houve uma preocupação nesse sentido, pelo que não foram tidas em linha de conta, na seleção das variações, aquelas que pertencem às bailarinas com papel de principal.

2.1.4. REFLEXÃO

Nesta primeira fase de implementação do Programa de Treino, proporcionou-se um contacto efetivo com a turma, o que permitiu uma apreciação mais individual de cada uma das alunas da turma. A avaliação efetuada aos tipos e características dos pés de cada uma das alunas mostrou-se de primordial importância para uma melhor elaboração, aplicação e adaptação de todo o Programa de Treino.

O questionário aplicado às oito alunas da turma, foi fundamental para a recolha de dados referentes aos aspetos relacionados com o interesse e conhecimento sobre os Bailados de RC e as diferentes variações. De acordo com as respostas obtidas foram, por um lado definidos os objetivos específicos da fase da lecionação através da seleção das variações de RC a estudar, e por outro permitiu-nos proporcionar à turma um conhecimento mais aprofundado do RC que foi âmbito do nosso estudo. Os dados obtidos através da entrevista realizada à professora titular e diretora da ADVS, como já referimos, também se mostraram de grande interesse para a definição das variações de RC a serem abordadas durante a fase da lecionação.

Tendo sido cumpridos os objetivos propostos para esta fase de participação acompanhada, este período de adaptação mostrou-se essencial para se desenvolver uma passagem consciente para a fase seguinte de lecionação e respetiva definição de objetivos concretos, permitindo a elaboração do Programa de Treino a ser aplicado nas 3ª, 4ª e 5ª etapas da sua implementação.

2.2. LECIONAÇÃO

A terceira fase de estágio desenvolveu-se durante o 2º e 3º período, cumprindo-se, nesta fase, um total de 51 horas (19h30m – bloco I; 22h30m – bloco II; 9h – bloco III).

Esta fase do estágio assume um papel fundamental do nosso estudo, abrangendo a interdisciplinaridade das duas áreas de intervenção, a TDC e o RC.

Nas aulas de lecionação continuou a ser desenvolvido e aplicado o Programa de Treino elaborado inicialmente, continuando a ser feita uma reflexão sobre o resultado obtido na aula anterior, através da análise dos registos efetuados nos respetivos Diário de Bordo, readaptando, sempre que necessário, o Programa de Treino à realidade e às necessidades individuais das alunas, tendo sido nesta fase que o Programa de Treino foi completado com a aprendizagem das variações de RC anteriormente definidas.

Nesta fase da implementação do Programa de Treino, continuamos a desenvolver os objetivos da 2ª etapa – estabilidade e fortalecimento da técnica clássica de pontas – verificando-se uma continuidade do trabalho já desenvolvido. Desenrolando-se, agora, todo o restante processo de aprendizagem através da implementação das restantes três etapas do Programa de Treino: 3ª etapa - introdução dos diferentes elementos técnicos necessários à aprendizagem das variações de RC; 4ª etapa - aprendizagem das variações de RC; e finalmente a 5ª e última etapa - aperfeiçoamento e amadurecimento das mesmas.

Como já foi referido, dividimos as aulas de lecionação em 3 blocos, de acordo com os objetivos específicos das diferentes etapas da implementação do Programa de Treino. Seguidamente apresentamos e analisamos sucessivamente os três blocos de aulas.

2.2.1. BLOCO I

A lecionação deste bloco de 13 aulas foi distribuída ao longo do 2º período, sendo que as duas últimas aulas foram dadas no início do 3º período, de acordo com a calendarização demonstrada no Apêndice I.

No decorrer do estágio, a fase de lecionação implica a definição de objetivos claros, precisos e rigorosos, indo ao encontro da meta que nos propomos atingir. Sendo a nossa meta o ensino de variações de RC, a seleção das mesmas tornava-se imperativa. Para essa seleção foi tida em primeira linha de conta a faixa etária da turma, maturidade e respetivas competências técnicas e artísticas. A recolha dos dados obtidos através do questionário e da entrevista, que se desenrolaram na fase de participação acompanhada, tiveram, igualmente, um peso considerável na tomada desta decisão. Assim, tentamos, por uma lado, escolher variações de RC que se adequassem à faixa etária/maturidade da turma vs competências técnicas, e por outro, que estivessem dentro do leque do conhecimento e preferências das alunas, cumprindo paralelamente o princípio da professora cooperante e diretora da ADVS, não selecionando variações que pertencessem ao papel de principal.

Pesando e articulando todos estes fatores, optámos pela seleção das seguintes variações de RC:

- Variação do “Cupido” do 2º ato do bailado “D. Quixote”
- Variação da “Boneca fada” do bailado “*Fairy Doll*”

A escolha destas variações prendeu-se particularmente com o facto de qualquer uma delas poder adequada e incorporada por crianças. E embora seja do nosso conhecimento que qualquer uma destas variações tem componentes técnicas exigentes, a nossa opção partiu da convicção de que é possível adaptar os bailados de repertório clássico, em conformidade com as idades, maturidade e capacidades técnicas dos alunos, sem que se perca o estilo, a musicalidade e o conteúdo técnico-artístico.

Para o efeito, consideramos pertinente o visionamento de vídeos destes dois bailados de RC, “*D. Quixote*” e *Fairy Doll*”, com o intuito de proporcionar por um lado um conhecimento mais aprofundado do seu estilo, e por outro lado, como incentivo artístico, funcionando como estímulo para o empenho de cada uma das alunas.

Através da recolha de dados registados nas fases anteriores do estágio, foram definidos alguns objetivos para as primeiras aulas deste bloco, sendo que o objetivo primordial, a par do fortalecimento da técnica clássica de pontas, pautou-se pela introdução dos diferentes elementos técnicos das variações de RC selecionadas. Para o efeito foram tidos em conta os conteúdos programáticos da ADVS (Anexo A e B). Conteúdos esses que tinham sido consultados e estudados durante a planificação das aulas que se desenvolveram na fase anterior - participação acompanhada - tornando-se, agora, necessário fazer uma correspondência entre esses conteúdos programáticos e os elementos técnicos das variações de RC a ensinar. Este procedimento permitiu aferir dos elementos técnicos a introduzir *ex novo* na planificação das aulas a implementar nesta fase.

Depois de identificados os novos elementos técnicos, foi necessário proceder à sua desconstrução ou desmembramento, por forma a encontrar uma progressão lógica e gradual até chegarmos ao movimento pretendido. Nesta fase do Programa de Treino os exercícios implementados respeitaram esta construção gradual e lógica de cada um dos elementos técnicos, até ser possível, para as alunas, a sua execução plena no centro. Esta progressão iniciou-se, naturalmente, na barra e só depois de verificada a força, estabilidade e consistência no movimento é que este passou a ser executado no centro. Assim, para uma melhor identificação desses elementos técnicos novos a serem abordados, apresentamos nos quadros seguintes (quadros 5 e 6) a sistematização da correspondência entre os conteúdos programáticos da ADVS e os elementos técnicos

das variações selecionadas. Cada um dos quadros correspondente a cada uma das diferentes variações para uma sistematização mais clara e precisa.

Quadro 5 - Sistematização da correspondência entre os elementos técnicos da variação “Cupido” e os conteúdos programáticos da ADVS para o 3º ano de dança

ANÁLISE DOS ELEMENTOS TÉCNICOS ²	
VARIAÇÃO “CUPIDO”	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DA ADVS
<i>Demi-detourné;</i>	- <i>Demi-detourné</i> em meia ponta (1º ano);
<i>Relevé</i> em 5ª posição;	- <i>Relevé</i> em 5ª posição em pontas (2º ano).
<i>Pas de chat</i> para <i>dégagé devant en fondu</i> ;	<i>Pas de chat</i> para <i>dégagé devant en fondu</i> (2º ano);
<i>Pas de bourrée couru en avant</i> em paralelo;	<i>Couru sur place</i> (3º ano);
<i>Jeté passé derrière en attitude</i> ;	<i>Jeté passé derrière</i> (3º ano);
<i>Assemblé battu dessous en Tournant.</i>	<i>Assembles battu</i> (3º ano).
<i>Sissonne relevé</i> para <i>attitude derrière en ouvert</i> ;	
<i>Relevé développé devant</i> ;	
<i>Demi-assemblé soutenus en dedans en pointe en fondu</i> ;	
<i>Posé en avant</i> para <i>attitude devant</i> ;	
<i>Relevé em attitude devant</i> ;	
<i>Chassé</i> para <i>pirouette en dedans em petit retiré derrière</i> .	

² A terminologia utilizada é a referente ao método da RAD, método utilizado no ensino da TDC pela instituição de acolhimento e como tal, utilizado na aplicação do Programa de Treino.

Quadro 6 - Sistematização da correspondência entre os elementos técnicos da variação "Boneca Fada" e os conteúdos programáticos da ADVS para o 3º ano de dança

ANÁLISE DOS ELEMENTOS TÉCNICOS	
VARIAÇÃO "BONECA FADA"	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS ADVS
Posé passé en avant para 1º arabesque en l'air;	Posé en avant para arabesque en l'air em meia ponta (3º ano);
Pas de bourrée piqué dessous;	Pas de bourrée piqué em meia ponta (3º ano);
Relevé passé derrière;	Relevé passé derrière em meia ponta (1º ano);
Relevé em 5ª posição;	Relevé em 5ª posição em ponta (2º ano);
Changement battu;	Changement battu (3º ano);
Posé en avant em petit retiré derrière;	Posé en avant para retiré derrière em meia ponta (3º ano);
Posé en avant para 5ª posição;	Posé en avant para 5ª posição em meia ponta (1º ano);
Pas de chat para degagé devant;	Pas de chat para dégagé devant (2º ano);
Posé de côté devant e derrière;	Posé de côté (3º ano).
Dupla Pirouette en dedans em attitude derrière;	
Posé de côté com pequeno hop en pointe;	
Ballonné relevé;	
Relevé développé devant;	
Posé pirouette en dehors;	
Relevé em 1º arabesque en l'air;	
Petit développé passé en pointe en fondu.	

Como podemos verificar pela sistematização nos quadros anteriores, alguns dos elementos técnicos destas variações já eram parte integrante dos conteúdos programáticos estabelecidos pela ADVS para o 3º ano de dança, embora a maioria desses elementos tivessem sido estudados, apenas, em meia ponta. Assim, a estrutura e planificação das aulas a desenvolver neste bloco da lecionação, teve como ponto de partida este estudo de correspondência entre os conteúdos programáticos e os elementos técnicos das variações de RC selecionadas. A partir deste conhecimento foi possível elaborar um programa de treino para este primeiro bloco de aulas da fase da lecionação, que permitisse a aquisição dos novos elementos técnicos por parte das alunas, a par da consolidação de todos os outros já adquiridos.

A planificação destas aulas teve em conta a estruturação lógica sequencial e adequada de implementação de exercícios – aquecimento, exercícios na barra com progressão para os do centro e de allegro, e retorno à calma. Cada um dos exercícios é introduzido com um objetivo específico e de forma progressiva ao longo de um período de tempo, em função do tempo de aprendizagem e evolução dos alunos. Cada um dos elementos técnicos das variações foi desenvolvido dentro da estrutura normal de uma aula de TDC, como podemos verificar pelo exemplo do Apêndice N que contempla a planificação da 4ª aula do bloco I. Como referimos, esta aula é um exemplo das aulas implementadas ao longo deste bloco. Neste contexto, consideramos pertinente apresentar de forma sistematizada a introdução de cada um dos elementos técnicos das variações ao longo deste bloco de aulas e sua respetiva progressão e aspetos de ensino. Esta sistematização foi elaborada na tabela do Apêndice O. Todos estes elementos técnicos apresentados nesta tabela foram introduzidos de forma progressiva durante estas 13 aulas do bloco I, inicialmente na barra e depois no centro, de acordo com o quadro que se segue:

Quadro 7 - calendarização da introdução dos diferentes elementos técnicos das variações de RC selecionadas durante as aulas do Bloco I

Elementos técnicos		19 J	26 J	2 F	9 F	19 F	2 3	2 M	9 M	16 M	23 M	24 M	9 A	11 A
BARRA	<i>Relevé 5ª posição</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Relevé passé derrière</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Demi-detourné</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Posé en avant 5ª posição</i>	x		x		x	x	x	x	x	x			
	<i>Posé passé en avant para 1ª arabesque en l'air</i>	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x

	<i>Pas de bourrée piqué dessous</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
	<i>Posé en avant para petit retiré derrière</i>	x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Posé de côté Devant e derrière</i>	x	x	x			x	x		x	x			
	<i>Relevé em 1º arabesque em l'air</i>			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Relevé developpé devant</i>					x	x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Posé en avant para attitude devant</i>						x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Ballonné relevé</i>							x	x	x	x	x	x	x
	<i>Relevé en attitude devant</i>						x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Petit developpé passé en pointe en fondu</i>						x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Sissonne relevé para attitude derrière</i>										x	x	x	x
	<i>Demi-assemblé soutenus en pointe en fondu</i>							x	x	x	x	x	x	x
	<i>Posé de côté com pequeno hop en pointe</i>									x	x	x	x	x
	<i>Pas de bourrée couru en avant em paralelo</i>	x	x	x	x				x		x		x	x
CENTRO	<i>Relevé em 5ª posição</i>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Changement battu</i>						x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Pas de chat para dégagé devant</i>						x		x			x	x	x
	<i>Relevé passé derrière</i>		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Demi-detourné</i>						x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Posé en avant 5ª posição</i>						x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Posé passé en avant para 1º arabesque em l'air</i>								x	x	x	x	x	x
	<i>Pas de bourrée piqué dessous</i>		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	<i>Jeté passé derrière en attitude</i>								x	x	x	x	x	x
	<i>Assemblé battu dessous en tournant</i>					x	x	x		x	x	x	x	x
	<i>Posé en avant para Petit retiré derrière</i>								x	x	x	x	x	x

<i>Posé de côté</i>		x	x				x	x	x	x	x	x	x	x
<i>Devant e derrière</i>														
<i>Relevé em 1º arabesque em l'air</i>											x	x	x	x
<i>Relevé développé devant</i>										x	x	x	x	x
<i>Posé en avant para attitude devant</i>									x	x	x	x	x	x
<i>Ballonné relevé</i>											x	x	x	
<i>Pirouette en dedans en attitude derrière</i>												x	x	x
<i>Petit développé passé en pointe en fondu</i>										x	x	x	x	x
<i>Sissonne relevé para attitude derrière</i>										x	x	x	x	x
<i>Demi-assemblé soutenus en pointe en fondu</i>											x	x	x	x
<i>Posé de côté com pequeno hop en pointe</i>												x	x	x
<i>Pas de bourrée couru en avant em paralelo</i>	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x
<i>Posé pirouette en dehors</i>						x	X	x	x	x	x	x	x	x
<i>Chassé pirouette en dedans en petit retiré</i>										x	x	x	x	x
<i>Relevé attitude devant</i>										x	x	x	x	x

- Elementos técnicos integrantes do conteúdos programáticos da ADVS	- Elementos técnicos já abordados em meia ponta	- Elementos técnicos novos
---	---	----------------------------

Por seu lado, a aplicação dos diários de bordo ao longo da lecionação permitiu a análise do desenvolvimento do Programa de Treino e respetiva reestruturação de estratégias, sempre que necessário, e a sua aplicação na aula seguinte.

As últimas duas aulas deste bloco, que tiveram lugar nas primeiras aulas do 3º período, foram planeadas com o intuito de ser feita uma recapitulação de todos os elementos trabalhados ao longo deste bloco de aulas, com especial incidência nos elementos técnicos das variações de repertório clássico selecionadas e que cuja aprendizagem se iniciaria de seguida.

2.2.2. BLOCO II

Considerando os objetivos definidos para esta fase de lecionação – a aprendizagem das variações selecionadas – impunha-se a análise e reflexão sobre as fases que a antecederam e respetivos resultados.

O Bloco II da lecionação constituiu uma progressão lógica do trabalho técnico desenvolvido no bloco anterior, tendo uma ligação direta com essas aulas. Este bloco teve como objetivo a aprendizagem das variações de RC selecionadas e desenvolvimento da *performance* artística, e correspondeu a 15 aulas de RC desenvolvidas durante o 3º período de acordo com calendarização do Apêndice I. Durante este bloco II de aulas continuou a ser desenvolvido o trabalho iniciado no bloco I, e paralelamente foram sendo abordadas as diferentes sequências das variações.

Assim, estas 15 aulas do bloco II foram planificadas com o objetivo de:

1. Transpor o trabalho técnico efetuado nas aulas de TDC do Bloco I para estas aulas de RC, promovendo a interdisciplinaridade;
2. Desenvolver um dos objetivos do estágio e proceder ao ensino das variações “Cupido “ e “Boneca Fada”.

As aulas foram planeadas através de um *build up* consciente e progressivo da coreografia das variações. Nestas aulas todos os exercícios da barra foram elaborados para serem a base das sequências das variações a executar no centro, de forma contínua e gradual. Assim, o ensino das variações passou por diferentes etapas:

- 1ª etapa: Aprendizagem da coreografia das variações por secções em função da capacidade de concentração e memorização das alunas. Nesta etapa ainda não são contemplados alguns pormenores de expressividade e estilo. Paralelamente, e sempre que se verificou necessário, a sequência técnica era desenvolvida inicialmente em meia ponta e depois de interiorizada passava ser desenvolvida em pontas.
- 2ª etapa: Depois de ensinadas todas as secções da coreografia, reforçar as secções que apresentavam maiores fragilidades.
- 3ª etapa: Depois de todas as secções das variações estarem ensinadas e trabalhadas as respetivas fragilidades, trabalhou-se a variação na totalidade com respetiva ocupação de espaço. A interiorização de todos os componentes da variação na totalidade, fez-se pela repetição na execução. Mesmo depois das alunas saberem as variações na totalidade, sempre que se mostrou necessário, voltávamos a insistir separadamente nas partes que apresentavam alguma fragilidade técnica.
- 4ª etapa: Clarificar a musicalidade e reforçar as componentes artísticas de expressão e interpretação.

No decorrer destas diferentes etapas, observamos que algumas das alunas da turma, demonstravam dificuldades a nível de execução técnica em pontas de alguns dos elementos técnicos que eram parte integrante das variações escolhidas.

No caso da variação do “Cupido” as dificuldades verificadas foram de dois níveis:

- a nível da execução técnica: *relevé développé devant; demi assemblé soutenus en dedans en pointe en fondu e pas de bourrée couru;*
- a nível de musicalidade: *chassé pirouettes en dedans em petit retiré derrière e jeté passé derrière en attitude;*

No caso da variação da “Boneca Fada” também verificamos dificuldades neste dois níveis:

- a nível da execução técnica: *relevé em 1º arabesque; dupla pirouette en dedans em attitude derrière; posé de côté com pequeno hop en pointe e ballonné relevé;*
- a nível da musicalidade: *ballonné relevé;*

As dificuldades verificadas a nível da musicalidade foram facilmente sanadas com explicações, contagens e as sucessivas repetições da variação para uma melhor interiorização do movimento. Quanto às dificuldades técnicas, se por um lado algumas destas dificuldades foram sendo superadas com exercícios de fortalecimento de pontas que continuavam a ser desenvolvidos nesta fase, por outro lado, esses exercícios de fortalecimento necessitavam de mais tempo para se tornarem eficazes para a execução de alguns dos elementos técnicos. Na verdade, apesar de uma aplicação sistemática e rigorosa do Programa de Treino no decorrer das aulas do bloco I de lecionação, que contemplou 13 aulas de TDC, a verdade é que não se demonstrou ser suficiente para a execução de alguns elementos técnicos no centro. Pelo que consideramos, ser uma melhor opção, simplificar alguns desses elementos técnicos das variações, permitindo dessa forma uma melhor e mais confiante prestação das alunas. A nossa opção partiu da convicção de que é possível adaptar os bailados de RC, em conformidade com as idades, maturidade e capacidades técnicas dos alunos, sem que se perca o estilo, a musicalidade e o conteúdo técnico-artístico. Esta necessidade de simplificação dos elementos técnicos apenas se verificou na variação da “Boneca Fada”, uma vez que as dificuldades sentidas pelas alunas na variação do “Cupido” foram sendo superadas.

Apresentamos de seguida um quadro demonstrativo dessas simplificações:

Quadro 8 - Readaptações, após aplicação com as alunas, de alguns dos elementos técnicos da variação da “Boneca Fada”

ELEMENTOS TÉCNICOS	
VARIAÇÃO “BONECA FADA”	SIMPLIFICAÇÕES
Dupla <i>Pirouette en dedans en attitude derrière</i> ;	Posé para <i>Single pirouette en dedans en attitude</i> ;
Posé de côté com pequeno <i>hop en pointe</i> ;	<i>Sissonne fermée de côté dessus</i> ; relevé 5ª posição;
6 <i>Ballonnes relevés</i> ; relevé <i>developpé devant</i> ;	3 <i>Ballonnes relevés</i> ; relevé <i>developpé devant</i> ; <i>tombé para arabesque en l’air en fondu</i> ; <i>pas de bourrée piqué dessous para croisé</i> ; <i>assemblé dessus para croisé</i> ; relevé em 5ª posição;
Posé <i>pirouette en dehors</i> (simples e dupla).	Posé <i>pirouette en dehors</i> , simples;

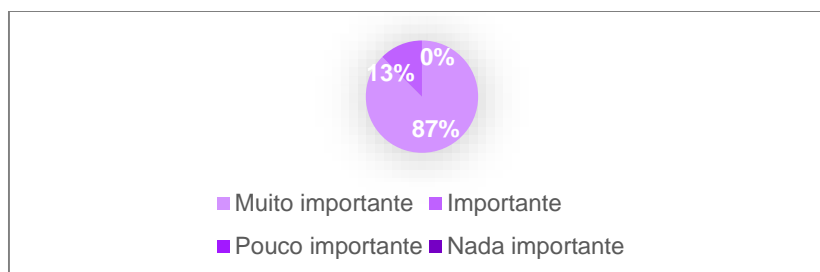
Como podemos verificar pelo quadro anterior, houve o cuidado de as adaptações/simplificações efetuadas na variação da “Boneca Fada”, serem constituídas por elementos técnicos já do conhecimento das alunas. Através da simplificação destes elementos técnicos da variação da “Boneca Fada” verificou-se uma maior confiança e segurança por parte das alunas, o que permitiu avançar para a 3ª e 4ª etapa do ensino desta variação.

Já no decorrer das últimas aulas deste Bloco II, consideramos pertinente entregar às alunas um 2º questionário (Apêndice F). Este questionário visou o trabalho desenvolvido durante esta fase de lecionação, com o intuito de aferir das dificuldades encontradas pelas alunas, em termos técnicos e físicos, durante a aprendizagem das variações de repertório selecionadas. Volta a ser questionada, ainda, a importância da TDC e da aprendizagem de variações de RC em contexto académico, por forma a ser feito um estudo comparativo com os dados obtidos através do primeiro questionário.

Assim, quando questionámos, novamente, as alunas quanto à importância da aquisição de uma boa técnica de pontas, sete das alunas (87%) referiu ser “Muito importante” e apenas uma das alunas referiu “Importante”. As opções “Pouco importante” e “Nada importante” não foram assinaladas. Comparando com a mesma questão no 1º questionário verificamos que agora um maior número de alunas considera essa

aquisição “Muito importante” e que já nenhuma das alunas considera “Pouco importante” a aquisição de uma boa técnica de pontas, como podemos verificar pelos dados do gráfico 14.

Gráfico 14 - Importância atribuída à aquisição de uma boa técnica de pontas – 2º questionário



Ainda nesta questão, procuramos compreender a fundamentação das opções assinaladas, procedimento igual ao do 1º questionário. Como podemos verificar pela análise das respostas registadas no quadro 9, a quase totalidade da turma (7 alunas) considera essa aprendizagem “Muito importante”, pois, tiveram consciência, depois de um trabalho focado e específico, da importância da qualidade da técnica de pontas na execução correta dos vários elementos técnicos de uma coreografia, seja ela de RC ou não. A aluna que considerou no 1º questionário que a aquisição de uma boa técnica de pontas seria, para ela, “Pouco importante”, uma vez que pretendia seguir a vertente contemporânea da dança, concluiu, ao longo do período de implementação do Programa de Treino, que essa aquisição é afinal “Importante”, já que a prepara física e tecnicamente para outros contextos na dança.

Quadro 9 - Tratamento das respostas abertas do 2º questionário – questão nº 2

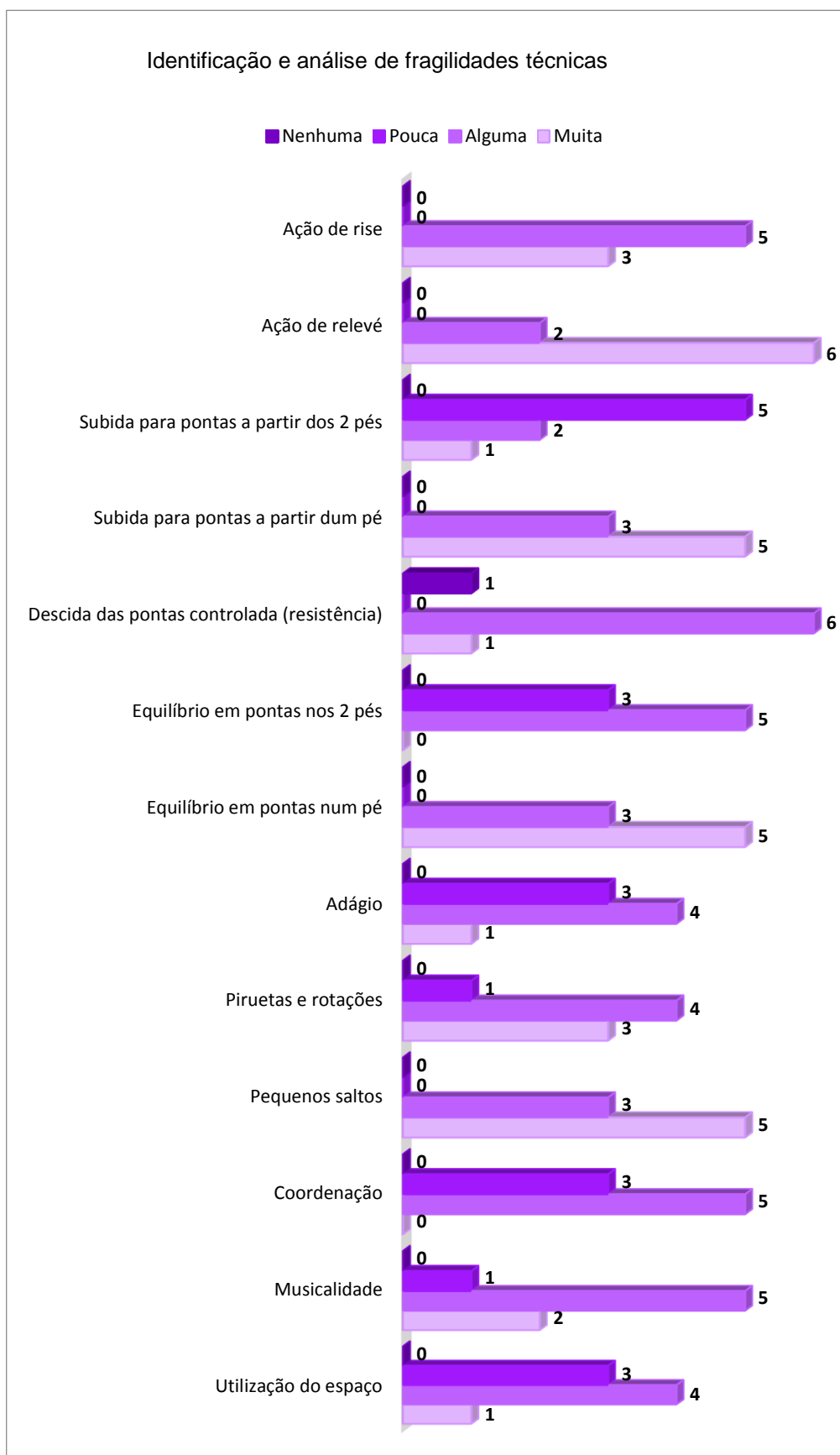
Questão	Resultados das opções assinaladas	Respostas dadas
Achas importante adquirir, durante a tua formação em dança uma boa técnica clássica de pontas? Justifica a tua resposta.	Muito importante – 87%	R1: porque quero ser uma boa bailarina clássica e dançar todos os bailados de repertório; R2: porque é fundamental para conseguirmos dançar no centro em pontas; R3: porque só assim conseguimos dançar bailados de repertório; R4: porque quero entrar numa companhia de dança e dançar todas as variações dos bailados; R5: porque só assim é possível dançar as coreografias do repertório que são mais difíceis; R6: porque precisamos de força e uma boa técnica para dançar variações de repertório; R7: para ser perfeita a dançar variações no palco;

	Importante – 13%	R8: mesmo para quem quer seguir dança contemporânea ou outro estilo de dança é importante porque ajuda a trabalhar mais os pés e as pernas e a ter mais força;
	Pouco importante – 0%	
	Nada importante – 0%	

Na questão seguinte procuramos perceber quais eram as dificuldades que as alunas experimentavam em contexto de aula, com o intuito de estabelecer uma comparação entre a perceção das alunas e as dificuldades que fomos sentindo ao longo da fase da leccionação. Apresentamos a análise dos dados no gráfico 15.

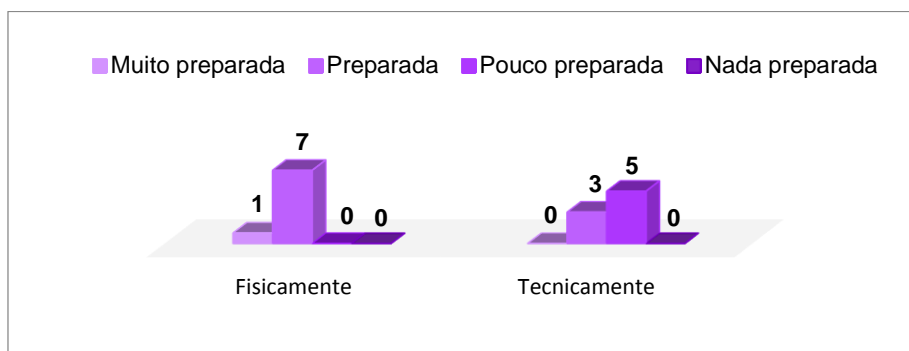
Os elementos reunidos no gráfico 15, revelam diferentes tipos e graus de dificuldades técnicas. Debruçemo-nos sobre as mesmas: as alunas sentem uma maior dificuldade na ação do *relevé* em pontas, comparativamente à ação do *rise*. Da mesma forma, verifica-se uma maior atribuição de grau de dificuldade nas subidas para pontas a partir de um pé, comparativamente às subidas para ponta a partir dos dois pés. Na verdade, esta foi a nossa perceção durante o decorrer das aulas, já que sentimos uma dificuldade acrescida em todos os elementos técnicos que tinham de ser executados em pontas a partir de um pé, principalmente, se essa ação fosse uma ação de *relevé*., o que obrigou a que fossem feitas algumas adaptações nomeadamente na variação da “Boneca Fada” onde p.ex, o número de vezes que se executa o *ballonné relevé* teve de ser reduzido. Tanto na secção de *adagio* como nas piruetas e rotações, as alunas expressam alguma dificuldade, que todavia é maior nas piruetas e rotações. Os pequenos saltos em ponta também são um elemento onde as alunas expressam, na sua maioria, muita dificuldade. Este foi, de facto, um dos componentes onde as alunas nos transmitiram mais dificuldade no desenrolar das aulas, pelo facto do tornozelo não estar na sua posição habitual, estando ligeiramente relaxado, o que implica muito controlo. De entre os componentes de coordenação, ocupação de espaço e musicalidade, de facto esta foi onde as alunas registaram um maior grau de dificuldade. Atribuímos essa dificuldade ao facto de as alunas não conseguirem executar alguns dos elementos técnicos das variações na velocidade exigida, razão pela qual estavam sistematicamente atrasadas na música. No entanto, esta foi uma dificuldade que foi ultrapassada principalmente através da interiorização dos movimentos, alcançada pelas sucessivas repetições.

Gráfico 15 - Identificação e análise de fragilidades técnicas



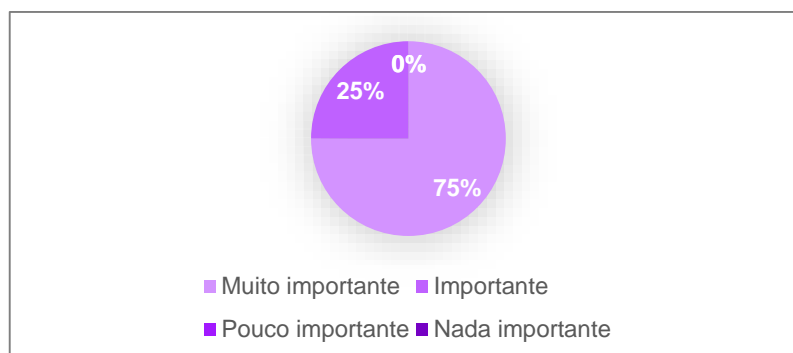
Sequencialmente, foram elaboradas perguntas relacionadas com a experiência vivenciada pelas alunas na aprendizagem das variações de RC, com o intuito de serem registadas as perceções das alunas relativamente a esta experiência (gráfico 16).

Gráfico 16 - Grau de dificuldade sentida, fisicamente e tecnicamente, na aprendizagem das variações de repertório clássico



Pela observação do gráfico 16, verificamos que embora as alunas tivessem sentido que estavam preparadas fisicamente para abordar as variações de RC selecionadas, a verdade é que tiveram dificuldades em termos técnicos, pelo que apenas três alunas se sentiram preparadas tecnicamente e cinco sentiram-se pouco preparadas a este nível. Finda esta fase de aprendizagem de variações de RC, pareceu-nos pertinente voltar a questionar as alunas sobre a importância dessa aprendizagem durante a sua formação em dança. Pelo que podemos observar através do gráfico 17, seis das alunas (75%) considera a aprendizagem de variações de RC durante a formação académica “Muito importante” e duas das alunas (25%) consideram essa aprendizagem “Importante”. O que comparativamente às respostas obtidas na mesma questão do 1º questionário, podemos verificar que atualmente as alunas atribuem uma maior importância à aprendizagem de variações de RC em contexto académico.

Gráfico 17 - Importância atribuída à aprendizagem de variações de repertório clássico na formação académica



Nesta fase de implementação do Programa de Treino, em que as alunas já passaram pela experiência de aprender as variações de RC, pareceu-nos pertinente completar esta questão com a respetiva fundamentação.

Foi muito interessante verificar as justificações dadas pelas alunas a esta questão, e que poderemos analisar no quadro que se segue:

Quadro 10 - Tratamento das respostas abertas do 2º questionário – questão nº 7

Questão	Resultados das opções assinaladas	Respostas dadas
Consideras a abordagem de variações de repertório clássico importante na tua formação em dança? Fundamenta a tua resposta.	Muito importante – 75%	R1: É uma forma de conhecermos as histórias dos bailados de repertório clássico; R2: Porque nos ajuda a aprender mais e evoluir; R3: É uma forma de estudarmos o repertório clássico; R4: É importante principalmente para quem quiser um dia ser bailarina de uma companhia profissional; R5: Porque gosto de saber dançar as mesmas coreografias que as grandes bailarinas das grandes companhias. Para mim é um incentivo; R6: Ficamos a saber muito melhor todos os bailados de repertório clássico;
	Importante – 25%	R7: Para além de ficarmos a conhecer todas as histórias dos bailados, quando formos ver um bailado que tenhamos estudado vamos apreciar muito melhor todos os passos e vamos viver muito mais o bailado; R8: Porque nos prepara muito melhor para o nosso futuro na dança;
	Pouco importante – 0%	
	Nada importante – 0%	

Verifica-se, portanto, uma evolução, também, ao nível da perceção e interesse do trabalho realizado pelas próprias alunas ao longo do decorrer do estágio no âmbito da área do RC.

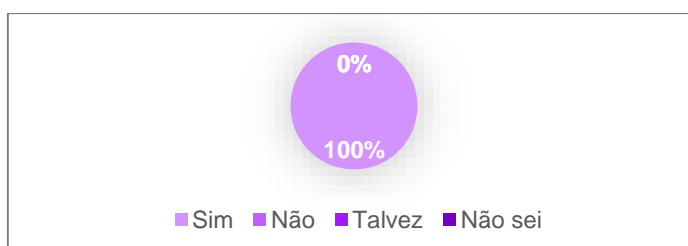
Ainda dentro da temática das variações de RC, procuramos saber quais tinham sido os pontos mais positivos e menos positivos desta aprendizagem, e que registamos no quadro 11.

Quadro 11 - Tratamento das respostas abertas do 2º questionário – questão nº 8

	Pontos mais positivos da aprendizagem das variações de repertório clássico	Pontos menos positivos da aprendizagem das variações de repertório clássico
R1	Realizei o meu sonho de dançar um solo num concurso de dança;	Para mim não teve;
R2	Fiquei a conhecer melhor as histórias de alguns bailados de repertório clássico;	Gostava de ter aprendido mais variações;
R3	Senti que o meu trabalho de pontas melhorou;	Nas primeiras aulas só de pontas fiquei com algumas bolhas nos pés;
R4	Gostei de ter mais tempo de aula a trabalhar só as pontas;	Não teve;
R5	Gostei de aprender as variações que até hoje só tinha visto as bailarinas a dançar nos vídeos da internet;	Havia partes muito difíceis;
R6	Fiquei a conhecer melhor o repertório clássico;	Só aprendemos duas variações, queria ter aprendido mais uma pelo menos;
R7	Estou mais segura no trabalho de pontas;	Não me lembro;
R8	Acho que melhorei tecnicamente porque as variações exigiram muito de mim;	As variações eram difíceis de dançar em pontas;

Tendo sido este 2º questionário entregue no final do Bloco II da lecionação, depois das alunas já terem abordado as variações de RC, consideramos pertinente questionar se gostariam de continuar o estudo de variações de RC durante a sua formação em dança. A totalidade da turma (100%) respondeu afirmativamente, não tendo sido assinaladas as opções “Não”, “Talvez” e “Não sei”, de acordo com a apresentação do gráfico 18.

Gráfico 18 - Continuidade da aprendizagem de variações de repertório clássico na formação académica



Esta unanimidade de respostas afirmativas foi, para nós, muito gratificante, pois, significa que a experiência da aprendizagem de variações de RC, vivida até esta fase, foi positiva para a turma.

2.2.3. BLOCO III

Após a aprendizagem das variações de RC selecionadas, passamos ao bloco de aulas seguinte – Bloco III da fase de lecionação. Este bloco correspondeu à 5ª etapa da implementação do Programa de Treino, e teve como objetivo o aperfeiçoamento e amadurecimento das variações de RC aprendidas, tanto a nível técnico como artístico, culminando na apresentação pública das mesmas. Este bloco de lecionação corresponde às últimas 6 aulas de RC desenvolvidas durante o 3º período de acordo com calendarização do Apêndice I.

Para esta etapa, considerou-se pertinente o visionamento da interpretação das variações por bailarinos profissionais, tendo sido efetuada uma seleção das versões a visionar (Apêndice J). Consideramos esta opção como incentivo artístico, funcionando como estímulo para o empenho, interpretação e desenvolvimento da expressão de cada uma das alunas. O visionamento destes vídeos permitiu às alunas uma identificação dos elementos técnicos e artísticos. Como refere Minden (2005), as aulas de RC são uma oportunidade de refinar e aperfeiçoar o trabalho desenvolvido nas aulas de técnicas de dança.

Sendo a preparação de variações de RC, um trabalho que vai para além da técnica, como refere a autora, procuramos, nesta etapa, a consistência do trabalho técnico, mas, fundamentalmente, a insistência das nossas diretrizes e correções iam no sentido da *performance* artística.

Na verdade, e como refere Xarez (2012), a expressão de ideias, sentimentos e emoções será a finalidade e a técnica será o meio para atingir esse fim supremo de expressão e comunicação através do movimento dançado. Referindo, ainda, o autor a este respeito que “A dança não pode ser reduzida a um desfile de habilidades técnicas que podem até fazer sentido numa aula, mas que, num palco podem até raiar o ridículo. O virtuosismo técnico terá sempre espectadores, mas pede-se que a dança, tal como a música, seja um pouco (de preferência muito) mais do que isso.” (p.129).

Várias estratégias foram utilizadas para a melhoria da *performance* artística. Para além do visionamento dos vídeos, foram gravadas as aulas para as próprias alunas se reverem e conseguirem fazer a autoanálise das suas prestações, possibilitando a observação e análise das fragilidades de índole técnico e artístico, permitindo uma

subsequente reflexão. Consideramos ser esta uma das formas mais eficazes de autoavaliação, fomentando a motivação o que conduz à melhoria da *performance*.

Dado que a apresentação pública estava para breve tivemos em consideração, ainda, e de acordo com Xarez (2012), o peso das variáveis psicológicas, nomeadamente da concentração, ansiedade e nervosismo. Como refere o autor, as variáveis denominadas de psicológicas têm um peso determinante na *performance*, pelo que devem ser objeto de atenção e fazer parte do treino em dança, pois, da mesma forma que as capacidades físicas e as habilidades técnicas, as qualidades psicológicas são treináveis.

Partindo desta premissa, nas últimas aulas deste bloco, tentamos recriar as características do ambiente vivido na apresentação pública, preparando as alunas para a situação real de exposição ao público. Desde logo através dos espelhos tapados, utilização dos respetivos figurinos, definição de entradas, agradecimento e saída, e a assistência desta simulação de apresentação pública por outras colegas da escola. Esta simulação do ambiente da apresentação pública foi efetuada nas últimas duas aulas deste bloco. Sentimos que inicialmente, a maioria dos alunos deixou que o nervosismo influenciasse a sua *performance* nomeadamente no que respeita à expressividade e interpretação, no entanto, verificou-se uma diminuição desta ansiedade no segundo dia. À medida que as alunas se familiarizavam com todo este processo, iam adquirindo a confiança, o que lhes permitiu libertar um pouco da técnica para irem mais além, para dançarem e interpretarem. No entanto, este desenvolvimento da expressão e interpretação foi largamente limitado pelo tempo disponível para o efeito. Pelo que sentimos uma lacuna, neste campo, do nosso estudo.

A apresentação pública das variações realizou-se no dia 22 de Julho de 2015 no Teatro Municipal de Vila do Conde. O público era constituído pelos encarregados e educação, familiares e amigos das alunas. As alunas aqueceram, fizeram uma marcação de palco e por fim um pequeno ensaio geral. A apresentação iniciou-se com uma breve contextualização e descrição do enredo das variações pela estagiária ao público presente.

Adicionalmente, foi realizado, também, um registo fotográfico e audiovisual da apresentação pública. Esta gravação permitiu observar o desempenho das alunas em contexto de espetáculo/apresentação pública, num local e ambiente propícios e adequados à arte do *ballet* e, portanto, do RC – o Palco/Teatro. Consideramos, como já foi referido, este contacto com este ambiente de grande importância na formação académica de futuros bailarinos. Algumas das fotografias fruto deste registo fotográfico elaborado, estão inseridas nos Apêndices P e Q, cada um deles referente a cada uma das diferentes variações.

2.2.4. REFLEXÃO

Nesta última fase de implementação do Programa de Treino – lecionação - passamos por várias etapas que culminaram na apresentação pública das variações do “Cupido” e “Boneca Fada”.

No decorrer desta fase várias foram as estratégias aplicadas para superar as dificuldades que foram surgindo e, assim, dar cumprimento aos objetivos definidos.

As alunas da turma de estágio iniciaram o seu trabalho de técnica de pontas no ano letivo anterior – 2º ano de dança. Apesar de uma aplicação sistemática e rigorosa do Programa de Treino no decorrer das aulas do bloco I de lecionação, que contemplou 13 aulas de TDC, constatámos que estas não se mostraram suficientes para o cumprimento das exigências dos elementos técnicos, nomeadamente, da variação da “Boneca Fada” selecionada do bailado “*Fairy Doll*”, tendo sido necessário proceder a uma adaptação e simplificação desses conteúdos técnicos, de acordo com sistematização do quadro 8. Após estas adaptações necessárias e algumas estratégias implementadas para o desenvolvimento da expressão e interpretação, consideramos ter sido possível ultrapassar as dificuldades e atingir os objetivos propostos.

No final do Bloco II de aulas, foi entregue às alunas um questionário, com o intuito de verificar se e alguma forma a nossa intervenção tinha contribuído de forma positiva para o interesse das alunas pela TDC e pelos bailados de RC, e sua importância na formação académica de um bailarino. Após a análise e tratamento dos respetivos dados deste questionário, verificamos um aumento positivo das percentagens em relação aos dados recolhidos com a aplicação do 1º questionário. Embora os resultados obtidos através deste questionário não tivessem influenciado a implementação do Programa de Treino, a verdade é que nos permitiram registar e avaliar a abordagem das alunas a esta experiência, dificuldades encontradas a nível físico e técnico, para além de avaliarmos a importância da nossa intervenção.

CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÃO

Após a conclusão do estágio, parece-nos fundamental desenvolver uma última reflexão que nos permita fazer um balanço acerca do trabalho desenvolvido ao longo da nossa intervenção na ADVS.

Este estágio teve como objetivo principal a elaboração e aplicação de um Programa de Treino de Técnica de Pontas, tendo como meta a aprendizagem de variações de RC. Ao longo de todo este percurso, procurámos desenvolver estratégias e metodologias de ensino que nos permitissem desenvolver as capacidades técnicas e artísticas das alunas, promovendo a interdisciplinaridade entre as aulas de TDC e as aulas de RC, com o objetivo final de facilitar esta aprendizagem de variações de RC e o aperfeiçoamento técnico e artístico da turma de estágio.

Todo o procedimento partiu de uma planificação direcionada ao fortalecimento do trabalho de técnica clássica de pontas, tendo em conta não só as capacidades técnicas da turma no geral, mas também as características e capacidades individuais de cada aluna, e à aprendizagem de todos os elementos técnicos que são parte integrante das variações de RC selecionadas – “Cupido” e “Boneca Fada”. Assim, foi realizada uma pesquisa no âmbito dos conteúdos programáticos já aprendidos pelas alunas da turma de estágio e respetiva comparação com os elementos técnicos constituintes das variações de RC selecionadas, por forma a adequar o Programa de Treino às necessidades técnicas das alunas. Após esta pesquisa, procedeu-se a estratégias de implementação do Programa de Treino, que passaram pela consolidação do vocabulário aprendido e desmembramento dos elementos técnicos novos, e posterior ensino gradual e progressivo ao longo das aulas da fase de lecionação.

Conscientes de não termos experiência em remontagens de bailados de RC e/ou de variações, desenvolvemos os nossos objetivos baseadas na nossa experiência pessoal e profissional como professoras de TDC, contemplando a verdadeira missão de um professor, que passa por desenvolver estratégias e metodologias de ensino que potenciem de forma eficaz as potencialidades dos seus alunos, ajudando-os a ultrapassar as suas fragilidades por forma a garantir que os objetivos pretendidos sejam atingidos de uma forma progressiva, gradual e correta. Para solidificar este nosso trabalho, apoiamos as nossas opções e estratégias na observação, pesquisas documentais e revisão bibliográfica, visionamento de vídeos, questionários e entrevistas. Se por um lado, as pesquisas documentais e revisão bibliográfica, permitiram uma seleção objetiva dos aspetos que melhor fundamentavam e se adequavam ao nosso estudo, facilitando uma mais clara e precisa definição de estratégias, por outro lado, a análise dos dados obtidos através dos vários instrumentos

de recolha de dados utilizados e respetiva reflexão, permitiu a reestruturação e readaptação do Programa de Treino implementado, sempre que necessário.

O trabalho desenvolvido ao longo deste estudo, enfrentou algumas dificuldades, que condicionaram o desenrolar e progresso deste, nomeadamente a dificuldade em cumprir os objetivos previamente definidos dentro do tempo estipulado e disponibilizado para o efeito. Esta dificuldade de gestão do tempo esteve relacionada com o facto das alunas necessitarem de mais tempo de preparação e acompanhamento no trabalho de técnica clássica de pontas para que fossem cumpridos os objetivos a que nos propusemos inicialmente. Consideramos que as nossas 13 aulas de TDC não foram suficientes para serem alcançados os objetivos pretendidos. Embora no final das 13 aulas fosse possível reconhecer progressos e evolução no trabalho de técnica de pontas, não ficamos totalmente satisfeitas com a qualidade de alguns componentes técnicos deste trabalho. Acreditamos que estas dificuldades se relacionaram com o facto da maioria das alunas da turma apenas ter iniciado o trabalho de técnica de pontas no ano letivo anterior, exigindo assim um trabalho de fortalecimento desta técnica mais prolongado no tempo até estarem física e tecnicamente preparadas para a aprendizagem das variações de RC selecionadas. No entanto, as adaptações e simplificações implementadas nas variações permitiram adequar a exigência técnica e artística destas às capacidades das alunas, o que resultou numa grande melhoria na *performance* das variações.

Ao longo do estágio, procuramos, ainda, desenvolver a expressividade e interpretação das alunas, fomentando o gosto e interesse pelos bailados de RC, incentivando o estudo e a visualização dos mesmos. Neste contexto, foram entregues dois questionários às alunas, em momentos diferentes de desenvolvimento do estágio, com o intuito de verificar, a final, se a nossa intervenção tinha contribuído positivamente para o interesse das alunas pela TDC e pelos bailados de RC. Após a análise e tratamento dos respetivos dados dos diferentes questionários, verificamos um aumento positivo das percentagens, demonstrando-se a nossa intervenção nesse sentido positiva.

Acreditamos que a nossa intervenção atuou como um elemento enriquecedor do processo de ensino-aprendizagem, para além de incrementar nas alunas o gosto e interesse pelo estudo e visualizações de bailados de RC, reconhecendo a sua importância como um dos agentes de formação artística. Por este facto, este estudo, para além da tecnicidade dos elementos constituintes das variações, versou sobre a expressão e interpretação das mesmas, embora já numa fase final da implementação do Programa de Treino. Para desenvolver a *performance* artística, explorámos vários campos, desde o visionamento de vídeos de RC ao estudo do enredo dos bailados selecionados, de forma a permitir que as alunas se envolvam e compreendam os aspetos essenciais das variações que vão interpretar, com resultados que

consideramos positivos e motivadores, não obstante haver sempre margem para melhoria dos métodos e processos utilizados.

Como reflexão crítica final poderemos, então, afirmar que, desta forma, demos resposta às questões colocadas na nossa introdução: “Como elaborar um programa de treino em pontas adequado ao conteúdo das variações de RC selecionadas?”; “Quais os aspetos técnicos e artísticos a serem considerados?”; “Que estratégias implementar?” e “Como desenvolver a *performance* artística?”

Neste âmbito, consideramos que, a proposta, apesar dos seus limites e desafios, foi realizada a um nível satisfatório, tendo sido encontradas as estratégias necessárias para a sua implementação e superação de dificuldades e, como tal, confirmada a pertinência de todo o processo desenvolvido.

Será importante referir que a total disponibilidade, flexibilidade e aceitação do projeto por parte da direção da escola e da professora cooperante, foi um elemento facilitador do desenvolvimento deste estágio e importante na prossecução dos nossos objetivos.

Cientes de quão ambicioso foi este projeto, por último, importa sublinhar que o tempo disponibilizado para a implementação do Programa de Treino não nos permitiu desenvolver um estudo tão aprofundado como o desejado na área da expressão na dança e sua relação com a técnica, ambas tão importantes na formação de jovens bailarinos. Dança é comunicação e transmissão de sentimentos e emoções através do movimento, e é a técnica que permite ao bailarino atingir esse fim. E aí reside a verdadeira motivação do bailarino. No entanto, sabemos que no ensino da dança estes dois polos nem sempre caminham a par, pelo que o nosso trabalho, que versa sobre ambos os aspetos, poderá no futuro servir de ponto de partida para outros estudos em torno do equilíbrio entre ambos, permitindo uma abordagem aprofundada da tão atual questão dos Concursos de Dança.

BIBLIOGRAFIA

- Bloch. (2015). Pointe shoe glossary. Consultado em agosto 7, 2015, em <http://www.blochshop.co.uk/pointe-shoe-glossary>
- Carmo, H. & Ferreira, M. (2008). *Metodologia de Investigação*. Lisboa: Universidade Aberta
- Dufort, A. (1990). *Ballet steps: Practice to performance*. London: Headway.
- Fewster, B. (1988). *Sur les pointes*. Lisboa: Edição da Escola Superior de Dança.
- Gray, H., & Standring, S. (Ed.). (2008). *Gray's anatomy: The anatomical basis of clinical practice* (40th edition). London: Churchill Livingstone. (obra original publicada em 1858).
- Grieg, V., (1994). *Inside ballet technique: Separating anatomical fact from fiction in the ballet class*. United Kingdom: Dance Books.
- Guimarães, A.C.A., & Simas, J.P.N. (2001). Lesões no ballet clássico. *Revista de Educação Física*, 12(2), pp. 86-96.
- Hill, M.M., & Hill, A. (2012). *Investigação por questionário* (2ª edição). Lisboa: Edições Sílabo, Lda.
- Howell, L., (2006). *The perfect pointe book*. Createspace Independent Publishing Platform.
- Howse, J., & McCormack, M. (2000). *Dance technique & injury prevention* (3rd edition). London: A & C Black.
- Karsavina, T. (1956). *Ballet technique: A series of practical essays*. London. Adam and Charles Black.
- Kostrovitskaya, V., & Pisarev, A. (1989). *School of classical dance*. London: Dance Books.
- La Fuente, J. L. M. (2003). *Podología General y Biomecánica*. Barcelona: Masson, S.A..

- Lippert, L.S., & Azevedo, M.F. (Trad.). (2013). *Cinesiologia clínica e anatomia* (5ª edição). Guanabara Koogan.
- Minden, E.G. (2005). *The ballet companion: A dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York: Fireside.
- Moatti, J., & Sirvin, R. (1998). *Les grands ballets du répertoire*. Larousse.
- Reinhardt, A. (2008). *Pointe shoes, tips & tricks: for choosing, tuning and care*. London: Dance Books
- Robb, A. (2013). Ballet is in crisis because it's turning into a sport. *New Republic*. Consultado em agosto 29, 2015, em <http://www.newrepublic.com/article/115169/ballet-competitions-turn-art-sport>
- Royal Academy of Dance. (1997). *The foundations of classical ballet technique*. Londres: MacBenesh.
- Rufino, R.M.L. (2011). *Estudo anatómico do equilíbrio em pontas no ballet*. Tese de mestrado, Universidade de Lisboa, Faculdade de Belas Artes, Lisboa, Portugal.
- Sampaio, F. (2013). *Balé passo a passo: História, técnica, terminologia*. Paracuru: Fortaleza.
- Sousa, A.B. (2005). *Investigação em educação*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Sousa, M.J., & Baptista, C.S. ((2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios: Segundo bolonha*. Lisboa: Pactor.
- Sparger, C. (1970). *Anatomy and ballet: A handbook for teachers of ballet* (5th edition). London: A & C Black.
- Warren, G.W. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University press.
- Weiss, D.S., Rist, R.A., & Grossman, G. (2009). When can I start pointe work: Guidelines for initiating pointe training (Versão eletrónica). International Association for Dance Medicine & Science, 90-92.
- Xarez, L. (2012). *Treino em dança: Questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

APÊNDICES

APÊNDICE A - ANÁLISE SUCINTA DO ENREDO DOS BAILADOS DE REPERTÓRIO CLÁSSICO DE ONDE SÃO PARTE INTEGRANTE AS VARIAÇÕES SELECIONADAS

1. D. QUIXOTE

D. Quixote é um bailado em quatro atos, oito cenas e um prólogo, inspirado na célebre obra literária de Cervantes “*Don Quixote de la Mancha*”. Com música de Minkus e coreografia de Marius Petipa, foi apresentado no Teatro de Bolshoi no ano de 1869. Mas Petipa não foi o primeiro coreógrafo a recorrer à obra-prima de Cervantes como inspiração para um *ballet*, mas a sua versão tem sido a preferida durante mais de um século. Petipa recriou o *ballet* em S. Petersburgo, tendo procedido a diversas alterações para o adaptar ao público mais requintado e aristocrático desta cidade. Petipa viu o seu D. Quixote ser substituído no repertório por uma nova produção da autoria de Alexander Gorsky. Tem sido a encenação de Gorsky, baseada na de Petipa, a base de todas as versões posteriores apresentadas na Rússia. Mais recentemente, em 1978, Mikhail Baryshnikov, produziu uma versão em três atos, mais simples e leve deste bailado para o *American Ballet Theatre*.

O centro gravítico da obra recai no virtuosismo das danças, na abundância, diversidade e organização das mesmas. A predominância do estilo espanhol está presente desde os cenários aos figurinos utilizados e danças de carácter.

O bailado refere a tentativa fracassada de um homem rico, Gamache, de casar com a bela Kitri, por sua vez apaixonada por Basil, um jovem da aldeia. De entre as várias peripécias, o excêntrico D. Quixote sonha que Kitri é sua idealizada Dulcineia e deseja protegê-la. A variação do “Cupido”, variação de eleição deste bailado para este estudo, está incluída no ato do sonho de D. Quixote, durante o qual ele se vê rodeado por belas figuras femininas.

2. FAIRY DOLL

O bailado *Fairy Doll*, encenado originalmente em 1880, com música de Drigo e coreografia de Legat, conta a história de uma loja de brinquedos, onde ao anoitecer, quando o dono fecha a loja, torna-se mágica e os bonecos ganham vida. Até que um

dia, um menino é esquecido na loja e presencia tudo o que acontece lá dentro. Na história, dois pierrôs disputam o amor da Boneca Fada, líder dos bonecos: bonecos russos, espanhóis, africanos, Arlequins, além da Bonequinha de Luxo, da Boneca dos Sonhos, Boneca Chinesa, Boneca Francesa, Boneca do Balão. O final do bailado acontece quando, já de manhã, os donos da loja aparecem e presenciam a despedida dos bonecos e do menino.

A variação da “Boneca Fada” é a variação escolhida para este estudo, sendo uma variação que, pelas suas características, se adapta e se enquadra naturalmente na faixa etária da turma de estágio.

APÊNDICE B – GRELHA DE OBSERVAÇÃO I

ASPETOS GERAIS DA TURMA

Nome professor:	Aula nº:
Turma:	Data:
Disciplina:	Hora:
Observador:	Período:

CrITÉRIOS	NS	S	B	MB	NO
CAMPO COMPORTAMENTAL					
Assiduidade					
Pontualidade					
Motivação					
Concentração					
Empenho					
Maturidade					
Estabelecem boa interação entre colegas					
Boa comunicação com o professor					
Evoluem ativamente na aula					
Respondem prontamente aos exercícios propostos					
Resposta aos estímulos dados pelo professor					
CAMPO COGNITIVO					
Postura e alinhamento correto					
Coordenação motora					
Controlo do movimento					

Amplitude de movimentos					
Mobilidade e destreza de movimentos					
Estabilidade do trabalho em meia ponta					
Trabalho dos pés/articulações					
Correto controlo postural em pontas (abdominal e pélvico)					
Alinhamento apropriado em pontas (anca Joelho-tornozelo-pé)					
Força e estabilidade nos membros inferiores em ponta					
Estabilidade do <i>en dehors</i> em ponta					
Respiração, fluidez e projeção do movimento					
Expressividade/Interpretação					
Musicalidade					
Deslocação espacial					

Legenda: NS – Não Satisfaz;

B – Bom;

S – Satisfaz;

MB – Muito Bom;

NO – Não

Observado;

Outras observações:

APÊNDICE C – GRELHA DE OBSERVAÇÃO II

OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL DOS ALUNOS

<p>Nome Professor:</p> <p>Nome Aluno:</p> <p>Turma:</p> <p>Disciplina:</p> <p>Observador:</p>	<p>Aula nº:</p> <p>Data:</p> <p>Hora:</p> <p>Período:</p>
---	---

Critérios	NS	S	B	MB	NO
CAMPO COMPORTAMENTAL					
Assiduidade					
Pontualidade					
Apresentação					
Concentração					
Empenho					
Motivação					
Participação na aula					
Autoconfiança					
Responsabilidade					
Autonomia					
Maturidade					
Estabelece boa interação com as colegas					
Boa comunicação com o professor					
Evolui ativamente na aula					
Responde prontamente aos exercícios propostos					
Resposta aos estímulos dados pelo professor					

CAMPO COGNITIVO					
Postura e alinhamento correto					
Coordenação motora					
Controlo do movimento					
Amplitude de movimentos					
Mobilidade e destreza de movimentos					
Estabilidade do trabalho em meia ponta					
Trabalho dos pés/articulações					
Correto controlo postural em pontas (abdominal e pélvico)					
Alinhamento apropriado em pontas (anca-joelhos- tornozelo-pé)					
Força e estabilidade dos membros inferiores em ponta					
Estabilidade do <i>en dehors</i> em ponta					
Respiração, fluidez e projeção do movimento					
Expressividade/Interpretação					
Musicalidade					
Deslocação espacial					

Legenda: NS – Não Satisfaz;

B – Bom;

S – Satisfaz;

MB – Muito Bom;

NO – Não

Observado;

Outras observações:

APÊNDICE D – DIÁRIO DE BORDO

Aula nº:	Disciplina:
Data:	Turma:
Hora início:	Nº alunos:
Hora conclusão:	

Observação	
Objetivos da aula	
Conteúdos	
Respostas / Reações dos alunos	

Dificuldades dos alunos	
Dificuldades da professora	

Reflexão	
Alterações ou Progressos da aula seguinte	

APÊNDICE E – 1º QUESTIONÁRIO

Este questionário destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, sendo utilizado para fins meramente académicos.

É garantido o total anonimato e confidencialidade de todos os dados. Se concordares em participar, solicito que respondas a todas as questões com sinceridade.

Obrigada pela colaboração!

Por favor coloca uma cruz no quadrado correspondente, completando quando solicitado.

1- Há quanto tempo frequentas aulas de técnica de dança clássica?

2- Há quanto tempo iniciaste o trabalho de técnica clássica de pontas?

3- Esse foi um momento importante para ti?

Muito importante

Importante

Pouco importante

Nada importante

4- Achas importante adquirir, durante a tua formação, em dança uma boa técnica clássica de pontas?

Muito importante

Importante

Pouco importante

Nada importante

5- Justifica a tua resposta:

6- Sabes o que é um bailado de Repertório Clássico?

Sim

Não

7- Conheces algum bailado de Repertório Clássico?

Sim

Não

8- Se respondeste afirmativamente indica quais:

9- Indica, de entre as opções apresentadas, de que forma tiveste acesso aos bailados de Repertório Clássico mencionados no número anterior:

Teatro Vídeio Internet Cinema Televisão

10- Já alguma vez participaste de um bailado de Repertório Clássico?

Sim

Não

11- Se respondeste afirmativamente indica qual ou quais:

12- Consideras importante a abordagem de variações de Repertório Clássico na tua formação em dança?

Muito importante

Importante

Pouco importante

Nada importante

13- Gostavas de aprender alguma(s) variação(ões) de Repertório Clássico específica(s)?

Sim

Não

Talvez

Não sei

14- Se respondeste afirmativamente indica qual ou quais?

Obrigada!

APÊNDICE F – 2º QUESTIONÁRIO

Este questionário destina-se à realização de um trabalho de investigação no âmbito do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, sendo utilizado para fins meramente académicos.

É garantido o total anonimato e confidencialidade de todos os dados. Se concordares em participar, solicito que respondas a todas as questões com sinceridade.

Obrigada pela colaboração!

Por favor coloca uma cruz no quadrado correspondente, completando quando solicitado

1- Achas importante adquirir, durante a tua formação em dança, uma boa técnica clássica em pontas?

Muito importante

Importante

Pouco importante

Nada importante

2- Justifica a tua resposta:

3- Define o grau de dificuldade que sentiste nos diferentes componentes técnicos desenvolvidos no treino em pontas:

Componentes técnicos	Grau de dificuldade			
	Muita	Alguma	Pouca	Nenhuma
<i>Ação de rise</i>				
<i>Ação de relevé</i>				
<i>Subida para pontas a partir dos 2 pés</i>				
<i>Subida para pontas a partir dum pé</i>				

<i>Descida das pontas controlada (resistência)</i>				
<i>Equilíbrio em pontas nos 2 pés</i>				
<i>Equilíbrio em pontas num pé</i>				
<i>Adágio</i>				
<i>Piruetas e rotações</i>				
<i>Pequenos saltos</i>				
<i>Coordenação</i>				
<i>Musicalidade</i>				
<i>Utilização do espaço</i>				

4- De um modo geral, consideraste-te fisicamente preparada para abordar as variações de repertório clássico?

Muito preparada

Preparada

Pouco preparada

Nada preparada

5- De um modo geral, consideraste-te tecnicamente preparada para abordar as variações de repertório clássico?

Muito preparada

Preparada

Pouco preparada

Nada preparada

6- Consideras a abordagem de variações de repertório clássico importante na tua formação em dança?

Muito importante

Importante

Pouco importante

Nada importante

7- Fundamenta a tua resposta:

8- Qual foi para ti o ponto mais positivo e o menos positivo, caso existam, durante a aprendizagem das variações de repertório clássico?

Mais positivo

Menos positivo

9- Gostavas de continuar a aprender variações de repertório clássico durante a tua formação em Dança?

Sim

Não

Talvez

Não sei

Obrigada!

APÊNDICE G – GUIÃO DE ENTREVISTA E ANÁLISE DE CONTEÚDO

Guia de entrevista semi-diretiva			
Blocos	Objetivos específicos	Para um formulário de questões	Notas
Legitimação da entrevista	Legitimar a entrevista. Motivar o entrevistado	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar o entrevistador; - Informar sobre o objetivo da entrevista; - Solicitar a colaboração do entrevistado; - Assegurar o anonimato e a confidencialidade das informações prestadas em entrevista; - Solicitar autorização para gravar. 	Responder de forma precisa e clara às perguntas do entrevistado
Apresentação do entrevistado	Conhecer o percurso do entrevistado que confere relevância à entrevista	<ul style="list-style-type: none"> - Breve caracterização da formação e percurso profissional; 	
Repertório Clássico em contexto académico	Obter opinião relativamente ao ensino do Repertório Clássico em contexto académico	<ul style="list-style-type: none"> - Perguntar opinião sobre o ensino do Repertório Clássico em escolas de ensino vocacional artístico como a ADVS; - Perguntar se considera esse ensino uma mais-valia na formação em dança; 	

		- Perguntar se considera um ponto positivo na formação técnica e artística dos alunos de dança;	
Variações de Repertório Clássico durante o estágio	Conhecer a opinião do entrevistado relativamente ao ensino de variações de Repertório Clássico durante o estágio	- Perguntar se considera o ensino das variações de Repertório Clássico durante o estágio um ponto positivo para as alunas; - Perguntar se devem existir limites ou cuidados na escolha dessas variações de repertório clássico;	- Se o entrevistado referir que devem existir limites e cuidados nessa escolha perguntar porquê e quais.
Adaptações ao Repertório Clássico	Conhecer a opinião do entrevistado relativamente a adaptações ou simplificações no âmbito do Repertório Clássico	- Perguntar opinião acerca da admissibilidade de adaptações do Repertório Clássico; - Perguntar opinião relativamente a simplificações do Repertório Clássico para que este se adeque às capacidades técnicas dos alunos em formação; - Perguntar se concorda com adaptações/simplificações das variações do Repertório Clássico ensinadas no decorrer do estágio;	
Experiência dos alunos da ADVS no âmbito do	Obter informações sobre a experiência dos alunos da ADVS no	- Perguntar se os alunos da ADVS já dançaram algum bailado (ou excerto) de Repertório Clássico; - Perguntar se as alunas da turma de estágio já dançaram	Se o entrevistado responder afirmativamente perguntar em que contexto

Repertório Clássico	âmbito do Repertório Clássico	algum bailado ou variação de Repertório Clássico;	
Método da RAD no ensino de variações de Repertório Clássico	Conhecer a opinião do entrevistado relativamente ao ensino de variações de Repertório Clássico através do método de ensino da RAD	- Perguntar se considera o método de ensino da RAD um ponto positivo na aprendizagem das variações de Repertório Clássico;	
Agradecimento	Agradecer a colaboração na realização do trabalho	- Agradecer a colaboração prestada.	

ANÁLISE DE CONTEÚDO

- PROTOCOLO DE ENTREVISTA VALIDADO –

(Transcrição da Entrevista)

Sei que fundou a Academia de Dança do Vale do Sousa no ano de 2005, sendo desde essa data a diretora pedagógica e professora de Técnica de Dança Clássica.

Sim é verdade, fundei a academia em 2005 e desde então assumo a sua direção pedagógica

A Academia, no âmbito da Técnica da Dança Clássica, rege-se pelo método da Royal Academy of Dance. Acredito que esta opção tenha uma relação direta com a sua formação profissional.

Sem dúvida. Sou professora registada da Royal Academy of Dance e a única formadora oficial desta instituição em Portugal. Embora a minha opinião possa parecer parcial, a verdade é que acredito, pelas provas dadas por este método ao longo da minha experiência na docência, que é um método consciente, claro e preciso da TDC. Por essa razão considero que cumpre e respeita os princípios básicos desta técnica e consequentemente transmite a segurança necessária para uma correta formação de crianças e jovens na área da dança.

Relativamente à questão principal que motiva esta entrevista, gostava de lhe perguntar a sua opinião relativamente ao ensino de repertório clássico em contexto académico, mais precisamente em escolas como a ADVS de ensino vocacional artístico

Parece-me fundamental desde o 1º ano de dança. Na minha perspectiva, deverá ser introduzido de uma forma progressiva ao longo dos 8 anos de formação, isto é, começar por introduzir os bailados de repertório através da visualização dos mesmos e pesquisa sobre o enredo, personagens, compositor, coreógrafo e onde e quando foi a 1ª apresentação. Posteriormente integrar a aprendizagem de coreografias de corpo de baile de carácter e de clássico, e apenas depois abordar coreografias de solistas, tudo devidamente adaptado à capacidade técnica e artística e maturidade dos alunos.

Considera ser essa aprendizagem neste contexto uma mais-valia para os alunos?

Sem dúvida, mesmo para aqueles que não irão seguir dançar, este trabalho traduz-se em cultura geral de um espectador conhecedor e crítico.

Considera, portanto, ser esta uma forma de transmitir aos alunos alguma cultura “balética”?

Sem qualquer dúvida. Faz parte da cultura geral para aquele que não irá seguir dança e faz parte da formação obrigatória para o que irá seguir a carreira.

Parece-me que considera, então, que essa aprendizagem pode ser um ponto positivo na formação técnica e artística dos alunos de dança?

A vontade de ser como a bailarina x ou o bailarino y que viram fazer determinada coreografia ou variação, o querer imitar e desejar ser como alguém melhor que nós faz-nos trabalhar, é uma característica existente em quase todos os alunos. Este tipo de trabalho performativo eleva a motivação dos alunos que, quando apenas com aulas diárias de técnica, a vão perdendo.

Considera que esta experiência de aprendizagem de variações de repertório clássico a ser desenvolvido neste estágio será um ponto positivo na formação destas alunas? De que forma?

Evidentemente que sim. Por todos os motivos já referidos: cultura “balética”, motivação e resultado em termos de melhoria técnica e artística.

É da opinião que deva existir algum tipo de limitação ou cuidados na escolha de repertório clássico a ser ensinado em contexto académico e particularmente nesta turma de estágio?

Esta questão é bastante controversa. Mas sou da opinião que sim, sem dúvida.

Porquê?

Penso que cada coisa a seu tempo. Como referi, deverá haver uma progressão lógica no trabalho de repertório. Para mim não faz sentido ver uma criança de 10 ou 12 anos a fazer variação de uma principal. Já vi crianças desta idade a fazerem variações da Odette, Odile ou Kitri. Para além de não terem maturidade nem capacidade física para tal, se aos 10 anos fazem este tipo de variações o que irão desejar fazer aos 17 ou 18 anos? Faz-me realmente muita confusão.

Mas essas limitações ou cuidados nessa escolha, considera que devem existir tendo em conta, como referiu, a faixa etária e nível técnico do aluno ou, pelo contrário esse é, para si, um princípio geral e abrangente a todos os alunos neste contexto?

É para mim um princípio geral, mas sempre tendo em conta o aluno: idade, nível técnico e artístico e maturidade.

A escolha das variações de repertório clássico a serem desenvolvidas neste estágio, será efetuada tendo em conta, principalmente, as competências técnicas e artísticas das alunas da turma de estágio. Considera, então, que devem ser levados em conta outros pontos para além destes?

A maturidade também.

Outro ponto polémico, e de interesse, que surge quando falamos de repertório clássico é a admissibilidade de adaptações. Assim, gostaria de lhe perguntar se considera ser possível manter, neste contexto, o repertório clássico na sua forma original, embora saibamos que hoje em dia existem várias e diferentes versões dentro do próprio repertório clássico.

Como referi, para mim, deverá haver, sempre que necessário, adaptações.

Ainda relativamente a este ponto, sabemos que em contexto académico, grande parte das vezes são feitas adaptações ao repertório clássico para que este seja simplificado e, dessa forma, possa ser dançado por alunos ainda em formação. Concorda com esta opção? Não considera que dessa forma o repertório clássico está a ser desvirtuado?

Concordo com a opção, na minha opinião, se houver um estudo por trás da contextualização da coreografia/variação que estão a estudar, o repertório não está a ser desvirtuado, caso contrário, o estatuto do bailarino profissional é que estará.

Se tiverem de ser feitas algumas adaptações para simplificar as variações de repertório clássico escolhidas no desenrolar deste estágio, concorda com essa opção?

Sim

Os alunos da ADVS já reproduziram alguma vez algum bailado de repertório clássico?

Sim, por norma fazemos de forma intercalada. Um ano o espetáculo final é de repertório no ano seguinte não.

Em que contexto?

Quer em termos de apresentação de final de ano, isto é, bailados completos, quer apenas a aprendizagem de coreografias/variações para outro tipo de apresentações.

E as alunas que neste momento fazem parte da turma deste estágio, alguma vez dançaram algum bailado ou excerto de bailado de repertório clássico?

Sim

Acha que o método de ensino da TDC eleito pela ADVS, ou seja, o método da RAD, será um ponto positivo na aprendizagem das variações de repertório clássico? De que forma?

O método utilizado é um meio para atingir um fim. Quero com isto dizer que, em nada o método deverá influenciar negativamente este tipo de aprendizagem. Não me parece que esteja mais ou menos apto neste tipo de preparação de

trabalho de repertório do que outro tipo de métodos. Tudo depende do aluno e do professor em questão.

- CODIFICAÇÃO -
(Recorte das unidades de registo)

Sim é verdade, fundei a academia em 2005/
e desde então assumo a sua direção pedagógica./
Sem dúvida. Sou professora registada da Royal Academy of Dance/
e a única formadora oficial desta instituição em Portugal./
Embora a minha opinião possa parecer parcial, a verdade é que acredito, pelas provas dadas por este método ao longo da minha experiência na docência, que é um método consciente, claro e preciso da TDC./
Por essa razão considero que cumpre e respeita os princípios básicos desta técnica/
e conseqüentemente transmite a segurança necessária para uma correta formação de crianças e jovens na área da dança./
Parece-me fundamental desde o 1º ano de dança./
Na minha perspetiva, deverá ser introduzido de uma forma progressiva ao longo dos 8 anos de formação,/
isto é, começar por introduzir os bailados de repertório através da visualização dos mesmos e pesquisa sobre o enredo, personagens, compositor, coreógrafo e onde e quando foi a 1ª apresentação./
Posteriormente integrar a aprendizagem de coreografias de corpo de baile de carácter e de clássico,/
e apenas depois abordar coreografias de solistas,/
tudo devidamente adaptado à capacidade técnica e artística /
e maturidade dos alunos./
Sem dúvida, mesmo para aqueles que não irão seguir dança,/
este trabalho traduz-se em cultura geral de um espectador conhecedor e crítico./
Sem qualquer dúvida. Faz parte da cultura geral para aquele que não irá seguir dança/
e faz parte da formação obrigatória para o que irá seguir a carreira./
A vontade de ser como a bailarina x ou o bailarino y que viram fazer determinada coreografia ou variação, o querer imitar e desejar ser como alguém melhor que nós faz-nos trabalhar,/
é uma característica existente em quase todos os alunos./
Este tipo de trabalho performativo eleva a motivação dos alunos/
que quando apenas com aulas diárias de técnica, a vão perdendo./

Evidentemente que sim. Por todos os motivos já referidos: cultura “balética”,/
Motivação/
e resultado em termos de melhoria técnica e artística./
Esta questão é bastante controversa./
Mas sou da opinião que sim, sem dúvida./
Penso que cada coisa a seu tempo./
Como referi, deverá haver uma progressão lógica no trabalho de repertório./
Para mim não faz sentido ver uma criança de 10 ou 12 anos a fazer variação de uma principal./
Já vi crianças desta idade a fazerem variações da Odette, Odile ou Kitri. Para além de não terem maturidade/
nem capacidade física para tal,/
se aos 10 anos fazem este tipo de variações o que irão desejar fazer aos 17 ou 18 anos?/
Faz-me realmente muita confusão./
É para mim um princípio geral,/
mas sempre tendo em conta o aluno: idade, nível técnico e artístico e maturidade./
A maturidade também./
Como referi, para mim, deverá haver, sempre que necessário, adaptações./
Concordo com a opção,/
na minha opinião, se houver um estudo por trás da contextualização da coreografia/variação que estão a estudar, o repertório não está a ser desvirtuado,/
caso contrário, o estatuto do bailarino profissional é que estará./
Sim/
Sim, por norma fazemos de forma intercalada. Um ano o espectáculo final é de repertório no ano seguinte não./
Quer em termos de apresentação de final de ano, isto é, bailados completos,/
quer apenas a aprendizagem de coreografias/variações para outro tipo de apresentações./
Sim/
O método utilizado é um meio para atingir um fim./
Quero com isto dizer que, em nada o método deverá influenciar negativamente este tipo de aprendizagem./
Não me parece que esteja mais ou menos apto neste tipo de preparação de trabalho de repertório do que outro tipo de métodos./
Tudo depende do aluno e do professor em questão./

- CODIFICAÇÃO -

(Agrupamento e enumeração das unidades de registo)

Indicadores	Unidades de Registo (e Unidade de Contexto)	UR/F
Formação e percurso profissional	-Sim é verdade, fundei a academia em 2005	4
	- e desde então assumo a sua direção pedagógica	
	- Sem dúvida. Sou professora registada da Royal Academy of Dance	
	- e a única formadora oficial em Portugal.	
Método da Royal Academy of Dance	- Embora a minha opinião possa parecer parcial, a verdade é que acredito, pelas provas dadas por este método ao longo da minha experiência na docência, que é um método consciente, claro e preciso da TDC.	3
	- Por essa razão considero que cumpre e respeita os princípios básicos desta técnica	
	- e conseqüentemente transmite a segurança necessária para uma correta formação de crianças e jovens na área da dança.	
Importância do ensino de RC em contexto académico	- Parece-me fundamental desde o 1º ano de dança.	1
Como introduzir o RC no decorrer da formação académica	-Na minha perspetiva, deverá ser introduzido de uma forma progressiva ao longo dos 8 anos de formação,	6
	-isto é começar por introduzir os bailados de repertório através da visualização dos mesmos e pesquisa sobre o enredo, personagens, compositor, coreógrafo e onde e quando foi a 1ª apresentação.	
	-Posteriormente integrar a aprendizagem de coreografias de corpo de baile de carácter e de clássico,	
	-e apenas depois abordar coreografias de solistas,	

	-tudo devidamente adaptado à capacidade técnica e artística	
	-e maturidade dos alunos.	
O RC como ponto positivo na formação académica	- Sem dúvida, mesmo para aqueles que não irão seguir dança,	8
	- este trabalho traduz-se em cultura geral de um espectador conhecedor e crítico.	
	- Sem qualquer dúvida. Faz parte da cultura geral para aquele que não irá seguir dança,	
	- e faz parte da formação obrigatória para o que irá seguir a carreira.	
	- A vontade de ser como a bailarina x ou o bailarino y que viram fazer determinada coreografia ou variação, o querer imitar e desejar ser como alguém melhor que nós faz-nos trabalhar,	
	- é uma característica existente em quase todos os alunos.	
	- Este tipo de trabalho performativo eleva a motivação dos alunos	
	- que quando apenas com aulas diárias de técnica, a vão perdendo.	
Importância da abordagem do RC nas aulas de estágio	- Evidentemente que sim. Por todos os motivos já referidos: cultura “balética”,	3
	- motivação	
	- e resultado em termos de melhoria técnica e artística.	
Limitações na escolha do RC abordado na formação académica	- Esta questão é bastante controversa.	12
	- Mas sou da opinião que sim, sem dúvida.	
	- Penso que cada coisa a seu tempo.	
	- Como referi, deverá haver uma progressão lógica no trabalho de repertório.	
	- Para mim não faz sentido uma criança de 10 ou 12 anos fazer a variação de uma principal.	

	<p>- Já vi crianças desta idade a fazerem variações da Odette, Odile ou Kitri. Para além de não terem maturidade,</p> <p>- nem capacidade física para tal,</p> <p>- se aos 10 anos fazem este tipo de variações o que irão desejar fazer aos 17 ou 18 anos?</p> <p>- Faz-me realmente muita confusão.</p> <p>- É para mim um princípio geral,</p> <p>- mas sempre tendo em conta o aluno: idade, nível técnico e artístico e maturidade.</p> <p>- A maturidade também.</p>	
<p>Admissibilidade de adaptações no RC</p>	<p>- Como referi, para mim, deverá haver, sempre que necessário, adaptações.</p> <p>- Concordo com a opção,</p> <p>- na minha opinião, se houver um estudo por trás da contextualização da coreografia/variação que estão a estudar, o repertório não está a ser desvirtuado,</p> <p>- caso contrário, o estatuto do bailarino profissional é que estará.</p> <p>- Sim.</p>	<p>5</p>
<p>Experiência dos alunos da ADVS no âmbito do RC</p>	<p>- Sim, por norma fazemos de forma intercalada. Um ano o espetáculo final é de repertório no ano seguinte não.</p> <p>- Quer em termos de apresentação de ano, isto é, bailados completos.</p> <p>- quer apenas a aprendizagem de coreografias/variações para outro tipo de apresentações.</p> <p>- Sim.</p>	<p>4</p>
	<p>- O método é um meio para atingir um fim.</p>	

Método RAD no ensino do RC	- Quero com isto dizer que, em nada o método deverá influenciar negativamente esse tipo de aprendizagem.	4
	- Não me parece que esteja mais ou menos apto neste tipo de preparação de trabalho de repertório do que outro tipo de métodos.	
	- Tudo depende do aluno e do professor em questão.	

- CATEGORIZAÇÃO -

categorias	Indicadores	UR	F
Formação na área da dança	Formação e percurso profissional	<ul style="list-style-type: none"> - Sim é verdade, fundei a academia em 2005; - e desde então assumo a sua direção pedagógica. - Sem dúvida. Sou professora registada da Royal Academy of Dancing, - e a única formadora oficial desta instituição em Portugal 	4
	Método da RAD	<ul style="list-style-type: none"> - Embora a minha opinião possa parecer parcial, a verdade é que acredito, pelas provas dadas por este método ao longo da minha experiência na docência, que é um método consciente, claro e preciso da TDC. - Por essa razão considero que cumpre e respeita os princípios básicos desta técnica - e consequentemente transmite a segurança necessária para uma correta formação de crianças e jovens na área da dança. 	3

	<p>Importância do ensino do RC em contexto académico</p>	<p>- Parece-me fundamental desde o 1º ano de dança.</p>	<p>1</p>
<p>Ensino do RC durante a formação académica</p>	<p>Como introduzir o RC no decorrer da formação académica</p>	<p>-Na minha perspetiva, deverá ser introduzido de uma forma progressiva ao longo dos 8 anos de formação, - isto é, começar por introduzir os bailados de repertório através da visualização dos mesmos e pesquisa sobre o enredo, personagens, compositor, coreógrafo e onde e quando foi a 1ª apresentação. - Posteriormente integrar a aprendizagem de coreografias de corpo de baile de carácter e de clássico, - e apenas depois abordar coreografias de solistas, - tudo devidamente adaptado à capacidade técnica e artística - e maturidade dos alunos.</p>	<p>6</p>

	<p>O RC como ponto positivo na formação académica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sem dúvida, mesmo para aqueles que não irão seguir dança, - este trabalho traduz-se em cultura geral de um espectador conhecedor e crítico. - Sem qualquer dúvida. Faz parte da cultura geral para aquele que não irá seguir dança, - e faz parte da formação obrigatória para o que irá seguir a carreira. - A vontade de ser como a bailarina x ou o bailarino y que viram fazer determinada coreografia ou variação, o querer imitar e desejar ser como alguém melhor que nós faz-nos trabalhar, - é uma característica existente em quase todos os alunos. - Este tipo de trabalho performativo eleva a motivação dos alunos - que quando apenas com aulas diárias de técnica, a vão perdendo. 	8
	<p>Importância da abordagem do RC nas aulas de estágio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evidentemente que sim. Por todos os motivos já referidos: cultura “balética”, - motivação, - e resultado em termos de melhoria técnica e artística 	3

	Limitações na escolha do RC abordado na formação académica	<ul style="list-style-type: none">- Esta questão é bastante controversa.- Mas sou da opinião que sim, sem dúvida.- Penso que cada coisa a seu tempo.- Como referi, deverá haver uma progressão lógica no trabalho de repertório.- Para mim não faz sentido ver uma criança de 10 ou 12 anos a fazer variação de uma principal.- Já vi crianças desta idade a fazerem variações de Odette, Odile ou Kitri. Para além de não terem maturidade,- nem capacidade física para tal,- se aos 10 anos fazem este tipo de variações o que irão desejar fazer aos 17 ou 18 anos?- Faz-me realmente muita confusão.- é para mim um princípio geral,- mas sempre tendo em conta o aluno: idade, nível técnico e artístico e maturidade.- A maturidade também.	12
--	--	--	----

	Admissibilidade de adaptações no RC	<ul style="list-style-type: none"> - Como referi, para mim, deverá haver, sempre que necessário, adaptações. - Concordo com a opção - na minha opinião, se houver um estudo por trás da contextualização da coreografia/variação que estão a estudar, o repertório não está a ser desvirtuado, - caso contrário, o estatuto de bailarino profissional é que estará. - Sim 	5
O RC na ADVS	Experiência dos alunos da ADVS no âmbito do RC	<ul style="list-style-type: none"> - Sim, por norma fazemos de forma intercalada. Um ano o espetáculo final é de repertório no ano seguinte não. - Quer em termos de apresentação de final de ano, isto é, bailados completos, - quer apenas a aprendizagem de coreografias/variações para outro tipo de apresentações. - Sim. 	4
Adequação do Método no ensino do RC	Método da RAD no ensino do RC	<ul style="list-style-type: none"> - O método é um meio para atingir um fim. - Quero com isto dizer que, em nada o método deverá influenciar negativamente esse tipo de aprendizagem. - Não me parece que esteja mais ou menos apto neste tipo de preparação de trabalho de 	4

		<p>repertório do que outro tipo de métodos.</p> <p>- Tudo depende do aluno e do professor em questão.</p>	
--	--	---	--

APÊNDICE H – CONSENTIMENTO AUTORIZADO

Caros Encarregados de Educação,

No âmbito do estágio que se insere no Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, venho solicitar a autorização de V.Exas para a participação das V/ educandas num estudo relativo ao tema “Elaboração e aplicação de um programa de treino em pontas a alunas do 3º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à aprendizagem de variações de Repertório Clássico”.

No sentido de proceder a alguns registos necessários durante este processo, solicito ainda a autorização de V.Exas para a realização de gravações audiovisuais e fotográficas de aulas, apresentações públicas ou de outras atividades que se mostrem necessárias para a prossecução dos fins do referido estágio. Todas as imagens obtidas serão exclusivamente utilizadas para fins meramente académicos e no âmbito deste estágio.

A colaboração por parte de V. Exas e a participação das V/ educandas são de importância primordial para este estudo.

Muito grata, desde já, por toda a colaboração e atenção dispensadas.

.....

(Mestranda)

Autorização

Eu, _____ Encarregado de Educação da aluna _____ declaro para os devidos efeitos que, autorizo a minha educanda a participar no estágio a realizar durante o ano letivo 2014 / 2015, destinado ao curso realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, relativo ao tema “Elaboração e aplicação de um Programa de Treino em pontas a alunas do 3º ano de Dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à preparação de variações de Repertório Clássico”.

Todos os procedimentos relativos ao referido estágio foram-me explicados e clarificadas todas as minhas questões.

Autorizo ainda que sejam realizadas gravações audiovisuais e fotográficas de aulas, apresentações públicas e outras atividades no âmbito do referido estágio, e que servirão exclusivamente de apoio a este.

Data:

Assinatura do Encarregado de Educação

.....

APÊNDICE I – CALENDARIZAÇÃO DAS DIFERENTES FASES DE ESTÁGIO

	2014			2015						
	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.
Domingo					1	1				
Segunda			1		2	2			1	
Terça			2		3	3			2	
Quarta	1		3		4	4	1		3	1
Quinta	2		4	1	5	5	2		4	2
Sexta	3		5	2	6	6	3	1	5	3
Sábado	4	1	6	3	7	7	4	2	6	4
Domingo	5	2	7	4	8	8	5	3	7	5
Segunda	6	3	8	5	9	9	6	4	8	6
Terça	7	4	9	6	10	10	7	5	9	7
Quarta	8	5	10	7	11	11	8	6	10	8
Quinta	9	6	11	8	12	12	9	7	11	9
Sexta	10	7	12	9	13	13	10	8	12	10
Sábado	11	8	13	10	14	14	11	9	13	11
Domingo	12	9	14	11	15	15	12	10	14	12
Segunda	13	10	15	12	16	16	13	11	15	13
Terça	14	11	16	13	17	17	14	12	16	14
Quarta	15	12	17	14	18	18	15	13	17	15
Quinta	16	13	18	15	19	19	16	14	18	16
Sexta	17	- 14	19	16	20	20	17	15	19	17
Sábado	18	15	20	17	21	21	18	16	20	18
Domingo	19	16	21	18	22	22	19	17	21	19
Segunda	20	17	22	19	23	23	20	18	22	20
Terça	21	18	23	20	24	24	21	19	23	21
Quarta	22	19	24	21	25	25	22	20	24	22
Quinta	23	20	25	22	26	26	23	21	25	23
Sexta	24	21	26	23	27	27	24	22	26	24
Sábado	25	22	27	24	28	28	25	23	27	25
Domingo	26	23	28	25		29	26	24	28	26
Segunda	27	24	29	26		30	27	25	29	27
Terça	28	25	30	27		31	28	26	30	28
Quarta	29	26	31	28			29	27		29
Quinta	30	27		29			30	28		30
Sexta	31	28		30				29		31
Sábado		29		31				30		
Domingo		30						31		

- Observação
 - Lecionação

- Participação acompanhada
 - Colaboração em outras atividades

APÊNDICE J – VISIONAMENTO DAS VARIAÇÕES DE REPERTÓRIO CLÁSSICO SELECIONADAS

Consideramos esta opção do visionamento das variações de RC selecionadas, como incentivo artístico, funcionando como estímulo para o empenho, interpretação e desenvolvimento da expressão de cada uma das alunas.

O visionamento destes vídeos permitiu às alunas uma identificação dos elementos técnico e artístico.

Este visionamento foi desenvolvido não só em contexto de aula, tendo sido solicitado às alunas o visionamento destes vídeos no período extra aula.

Links dos bailados completos:

“Don Quixote” – Mariinsky Ballet, 2006

https://www.youtube.com/watch?v=Zf_n5bATF9w

“Fairy Doll” – versão completa *Vaganova Ballet Academy, 1990*

<https://www.youtube.com/watch?v=GnSBrijzyx8s>

Links das variações:

“Cupido” - Evgenia Obraztsova

<https://www.youtube.com/watch?v=-oN0A9RRmYo>

“Boneca Fada” - Lezhnina-Gruzdev-Fadayev

https://www.youtube.com/watch?v=OSH7E5tSi_A

APÊNDICE K – OBSERVAÇÕES INDIVIDUAIS REFERENTES ÀS ALUNAS DA TURMA DE ESTÁGIO

OBSERVAÇÕES INDIVIDUAIS		
	ASPETOS COMPORTAMENTAIS	ASPETOS TÉCNICOS E ARTÍSTICOS
Aluna 1	<p>Aluna assidua e pontual. Aluna interessada, atenta e trabalhadora, que revela incentivo, demonstrando pouca maturidade. Estabelece bom relacionamento com as colegas e com a professora. É participativa, responsável e autónoma, demonstrando autoconfiança. Responde prontamente aos exercícios propostos e aos estímulos dados pela professora.</p>	<p>Aluna alta e bem proporcionada, com boas condições físicas, que revela, no entanto, alguma dificuldade na manutenção da rotação externa das pernas, não por incapacidade física mas provocada pela sua imaturidade. Apresenta um correto controlo postural. Mas com grande energia e grande sentido artístico e musical. Boa coordenação e boa noção espacial. Aluna com amplitude de movimentos de tronco e pernas.</p>
Aluna 2	<p>Aluna assidua, pontual, atenta e aplicada. Aluna inteligente, trabalhadora e esforçada, que revela incentivo e maturidade. Aluna muito determinada, responsável e autónoma, com boa autoconfiança. Muito prestável com as colegas. Responde prontamente aos exercícios propostos e aos estímulos dados pelo professor.</p>	<p>Aluna com boas proporções físicas e um bom desempenho geral. Boa coordenação. Expressiva e musical. Com dificuldade na colocação do pé esquerdo em ponta, pelo facto de fazer <i>sickle in</i>, não lhe permitindo atingir o alinhamento apropriado, embora demonstre algum controlo postural. Boa mobilidade e destreza de movimentos, além de fluidez e projeção de movimento. Boa dinâmica, musicalidade e utilização do espaço.</p>

Aluna 3	Aluna assidua e pontual. Aluna interessada, aplicada e trabalhadora. Demonstrando grande maturidade. É, no entanto, tímida e insegura, mas responsável. Embora estabelecendo um bom relacionamento com as colegas e com a professora. Responde prontamente aos exercícios propostos e aos estímulos do professor.	Aluna com boas proporções físicas. Demonstra boa rotação externa da perna e pé muito bonito para pontas, com características de pé com hiperflexibilidade. Necessita de fortalecer o trabalho de pontas, já que, naturalmente, demonstra pouca força e estabilidade. A sua timidez e insegurança limita um pouco a interpretação e expressão. É, no entanto, musical e com boa noção do espaço.
Aluna 4	Aluna assidua e pontual. Aluna interessada, determinada, e trabalhadora. Participativa e demonstra autonomia durante a aula. Com um bom relacionamento com as colegas e professora. Esforça-se por responder prontamente aos exercícios e estímulos da professora.	Aluna com algumas dificuldades físicas, pouca flexibilidade e com pouca rotação externa da perna. Demonstra pouca amplitude de movimentos. Aluna com algumas dificuldades no trabalho de pontas, não demonstrando o alinhamento apropriado e força e estabilidade nos membros inferiores. Pouco expressiva, mas muito musical com boa noção espacial.

Aluna 5	Aluna muito atenta, trabalhadora e que revela inteligência nas correções efetuadas, respondendo prontamente aos estímulos dados pela professora, embora um pouco tímida. Participativa e autónoma durante a aula. Demonstra um bom relacionamento com as colegas e com a professora.	Aluna com boa rotação externa, coordenação, alinhamento e postura. Técnica clássica sólida, demonstrando correto controlo postural e alinhamento apropriado. No entanto, necessita de fortalecer e ganhar mais estabilidade nos membros inferiores. Com algumas dificuldades a nível de interpretação e expressão. Boa musicalidade e utilização do espaço.
Aluna 6	Aluna trabalhadora e atenta. Muito aplicada, no entanto, a sua pouca maturidade reflete-se na execução dos elementos propostos. Com algumas dificuldades de concentração, é, no entanto, participativa e autoconfiante.	Aluna algumas dificuldades físicas, pouca flexibilidade, com pouca rotação externa e rigidez nos braços, o que por vezes dificulta a coordenação de movimento. Demonstra algumas dificuldades no trabalho de pontas, nomeadamente a nível do correto controlo postural e alinhamento apropriado. Tem, no entanto, um grande sentido de espaço e é muito musical. Pouco madura a nível de interpretação e expressão.

Aluna 7	Aluna assidua e pontual. Muito introvertida e fechada, o que se reflete na sua prestação. Demonstra ter grande falta de confiança. Tem, no entanto, um bom relacionamento com as colegas e com a professora. Tenta responder aos exercícios e estímulos propostos, mas por vezes as suas dificuldades físicas são limitadoras. É uma aluna responsável, mas que demonstra pouca autonomia e autoconfiança.	Aluna com dificuldades físicas, pouca flexibilidade e pouca rotação externa. Embora demonstre alguma estabilidade no trabalho de meia ponta, tem grandes dificuldades no trabalho de pontas, provocado principalmente pelo pé muito rígido, não conseguindo demonstrar um alinhamento correto na ponta. O facto de ser fechada e introvertida não permite desenvolver muito a interpretação e expressão. Aluna musical e com boa noção espacial.
Aluna 8	Aluna atenta, que revela grande maturidade. Concentrada e empenhada, é muito responsável e autónoma, sendo, no entanto, pouco participativa nas aulas. Demonstra um bom relacionamento com as colegas e professora. Responde prontamente aos exercícios propostos e aos estímulos dados pela professora.	Aluna com uma boa prestação geral e uma boa técnica. Demonstra um trabalho de meia ponta forte. No trabalho de pontas demonstra algum controlo e estabilidade, com correto controlo postural e alinhamento apropriado. Demonstra mobilidade e destreza de movimentos. No entanto, é uma aluna muito pouco expressiva. Musical e com boa noção espacial.

APÊNDICE L – GRELHA DE AVALIAÇÃO DOS TIPOS DE PÉS QUE CONSTITUÍAM A AMOSTRA

Nome da aluna:	Data:
Disciplina:	Hora:
Turma:	Período:

Tipo de análise	Registo dos resultados	Tipo sapatilhas de Pontas
Comprimento dos dedos	Egípcio	
	Grego	
	Quadrado	
Alcance da meia ponta	Ângulo de 90° na articulação do dedo grande	
	Ângulo inferior a 90°	
	Ângulo superior a 90°	
Alcance da ponta	Dedos na linha do tornozelo	
	Dedos aquém da linha do tornozelo	
	Dedos além da linha do tornozelo	

APÊNDICE M – RESULTADOS DA AVALIAÇÃO AOS VÁRIOS TIPOS DE PÉS QUE CONSTITUÍAM A AMOSTRA

	Tipo de pé / comprimento dedos	Tipo de pé / grau de flexibilidade		Tipo de sapatilha de ponta adequada
		Alcance da ½ ponta	Alcance da ponta	
Aluna 1	Grego	Alcance ângulo 90°	Pouco além da linha do tornozelo	Caixa um pouco apertada; gáspea não muito comprida; espinha ou fuste média
Aluna 2	Quadrado	Alcance ângulo 90°	Na linha do tornozelo	Caixa larga, gáspea não muito comprida, espinha ou fuste média
Aluna 3	Grego	Além ângulo 90°	Muito além da linha do tornozelo	Caixa mais apertada, gáspea comprida, espinha ou fuste mais rígida
Aluna 4	Egípcio	Alcance ângulo 90°	Na linha do tornozelo	Caixa um pouco apertada, gáspea não muito comprida, espinha ou fuste média
Aluna 5	Egípcio	Além ângulo 90°	Além da linha do tornozelo	Caixa mais justa, gáspea comprida, espinha ou fuste rígida
Aluna 6	Egípcio	Pouco aquém ângulo 90°	Pouco aquém da linha do tornozelo	Caixa um pouco mais justa, gáspea curta, espinha ou fuste mais maleável
Aluna 7	Egípcio	Aquém ângulo 90°	Aquém da linha do tornozelo	Caixa pouco justa, gáspea muito curta,

				espinha ou fuste muito maleável
Aluna 8	Quadrado	Alcance ângulo 90º	Na linha do tornozelo	Caixa larga, gáspea não muito comprida, espinha ou fuste média

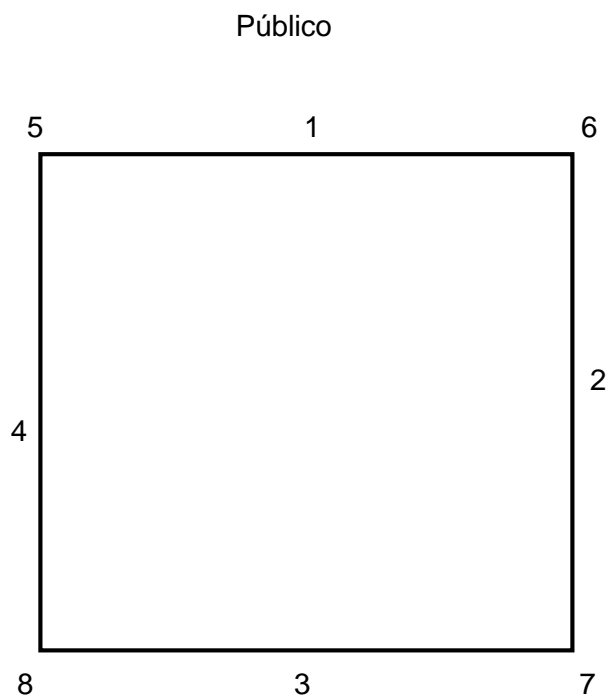
APÊNDICE N – PLANIFICAÇÃO DA 4ª AULA DO BLOCO I DA FASE DE LECIONAÇÃO

A presente aula está inserida no Programa de Treino em pontas, e tem com o objetivo a preparação das alunas para a aprendizagem dos diferentes elementos técnicos que fazem parte das variações de RC selecionadas.

A aula tem a duração de 90 minutos e a sua estruturação tem como base a metodologia da RAD, método adotado pela instituição de acolhimento -Academia de Dança do Vale do Sousa - e método utilizado na elaboração e aplicação do Programa de Treino referido.

O método da RAD, adotou uma numeração específica para as diferentes direções, relacionada com um quadrado imaginário à volta do bailarino, como forma de indicar o preciso alinhamento do corpo.

Para facilitar a interpretação dos exercícios elaborados no trabalho de centro, exemplificamos aqui a direção numérica adotada, tendo como ponto de referência o posicionamento do público.



WARM UP

Música:	Descrição do exercício:	Observações:	Objetivos:
2/4 Polka	<p>POSIÇÃO INICIAL: Pés juntos De frente para a barra</p> <p>INTRODUÇÃO:</p>	<p>Braços relaxados ao lado do corpo</p> <p>Colocação das mãos na barra</p>	
1-4 5-8			
1-16	Trabalho dos pés através de meia-ponta e ponta alternadamente		- Aquecimento Diferentes partes dos pés
1	Pé direito em ponta		
2	Pé esquerdo em ponta mantendo a ponta no pé direito e esticando os dois joelhos		
3-4	Desce passando por meia ponta		
5-8	Repete		
1	Sobe para ½ ponta		
2	Sobe para ponta		
3	Desce para ½ ponta		
4	Sobe para ponta		
5	Desce para ½ ponta		

6	Sobe para ponta		
7	Desce ½ ponta		
8	Pousa calcanhares no chão		
1-64	Repete tudo 2 xs		

PLIÉS

Música:	Descrição do exercício:	Observações:	Objetivos:
4/4	<p>POSIÇÃO INICIAL: 1ª posição de pés De lado para a barra</p> <p>INTRODUÇÃO:</p>	Braços em <i>Bras bas</i>	
1-2			
3-4		<i>Demi-seconde para bras bas</i>	
1-2	<i>Demi-plié</i> e estica	<i>Demi-seconde e bras bas/ cabeça segue o braço</i>	Consciência do trabalho correto de pontas, utilizando sempre o trabalho através da ½ ponta
3	<i>Demi-plié</i>	1ª posição, olha para a mão	Ajudar a manter o <i>en dehors</i> em ponta através da passagem pela ½ ponta com joelhos dobrados
4	Sobe para ½ ponta mantendo o <i>demi-plié</i>		
5	Ponta		

6	Estica joelhos	Braço abre 2ª posição/ cabeça centro	Estabilidade em pontas nas diferentes posições
7	Desce para ½ ponta		
8	Pousa calcanhar		
1-4	<i>Grand plié</i>	<i>Simple port de bras/ cabeça segue braço</i>	
5-6	<i>Rise e desce</i>	Cabeça centro	
7-8	<i>Dégagé</i> para 2ª posição e pousa calcanhar ajustando para uma 2ª posição pequena	<i>Bras bas</i> no “8”/ cabeça em frente	
1-16	Repete tudo em 2ª posição		
1-12	Repete em 5ª posição		
13-14	<i>Rise</i> em 5ª posição, ajusta o pé da frente	5ª posição tempo “13”	
15-16	<i>Demi-detourné</i>	2ª posição	
1-4	<i>Port de bras forward</i> apenas <i>upper back</i>	5ª posição	
5-8	<i>Port de bras backwards</i> apenas <i>upperback</i>	Braço 2ª posição tempo “8”	
1-4	<i>Courus</i> para virar para o outro lado	2ª posição	
5-8	Fica em 5ª posição em ponta em equilíbrio	5ª posição	

BATTEMENTS TENDUS

Música:	Descrição do exercício:	Observações:	Objetivos:
2/4 Tango	<p>POSIÇÃO INICIAL: 5ª posição de pés De lado para a barra</p> <p>INTRODUÇÃO:</p>	<i>Bras bas</i>	
1-2 3-4		<i>Demi seconde para bras bas</i>	
1-2 3-4 5-6 7 8 1-8 1-8	<p><i>Battement tendu devant</i></p> <p>Repete</p> <p><i>Battement tendu devant</i> a fechar em <i>demi-plié</i></p> <p><i>Relevé</i> para 4ª posição <i>devant</i></p> <p>Fecha 5ª posição em <i>demi-plié</i></p> <p>Repete tudo com <i>battements tendus derrière</i> com a perna de trás</p> <p>Repete tudo com <i>battements tendus à la seconde</i> com perna da frente, fechando alternadamente.</p>	<p>Braço 1ª posição/ olha para a mão</p> <p>Braço abre para 2ª posição/ cabeça centro</p> <p>Cabeça em frente</p>	<p>Fortalecimento das pernas e articulação dos pés</p> <p>Trabalho dos dedos dos pés pelo chão</p> <p>Fortalecimento e estabilidade do trabalho de pontas numa perna</p> <p>Preparação para o <i>relevé développé devant</i></p>

1-4	<i>Échappé relevé</i> para 2ª posição sem troca de pés		
5-8	<i>Échappé relevé</i> para 2ª posição com troca de pés	<i>Brras bas</i> no tempo "8"	
1-32	Repete tudo em reverso		

BATTEMENTS GLISSES

Música:	Descrição do exercício:	Observações:	Objetivos:
2/4 1-2 3-4	<p>POSIÇÃO INICIAL: 5ª posição de pés De lado para a barra</p> <p>INTRODUÇÃO:</p>	<p><i>Bras bas</i></p> <p>Braço de 1ª para 2ª posição</p>	
&1-&2 &3 & 4 &5-&8 &1-&4	<p><i>2 Battements glissés devant</i></p> <p><i>Battement glissé devant</i> fecha em <i>cou-de-pied devant en fondu</i></p> <p><i>Relevé</i> para 4ª <i>devant</i></p> <p>Fecha em 5ª posição em <i>demi-plié</i></p> <p>Repete <i>derrière</i> com perna de trás</p> <p>Repete <i>à la seconde</i> fechando alternadamente</p>		<p>Fortalecimento das pernas e articulação dos pés</p> <p>Rapidez de trabalho dos pés</p> <p>Preparação dos <i>ballonné relevé</i> e <i>relevé développé devant</i></p>

&5	<i>Battement glissé à la seconde</i> fecha 1ª posição		
&6	<i>Battement glissé à la seconde</i> fecha 5ª posição à frente		
&7	<i>Battement glissé à la seconde</i> fecha 1ª posição		
&8	<i>Battement glissé à la seconde</i> fecha 5ª posição atrás		
&1-&16	Repete tudo em reverso		

DEVELOPPES

Música:	Descrição do exercício:	Observações:	Objetivos:
2/4	<p>POSIÇÃO INICIAL: 5ª posição de pés De lado para a barra</p> <p>INTRODUÇÃO:</p>	<i>Bras bas</i>	
1-4			
5-8		<i>Demi-seconde para bras bas</i>	
&1	<i>Relevé</i> 5ª posição		Fortalecimento das pernas
2	Mantem posição		Estabilidade e equilíbrio em pontas
3-6	<i>Développé devant</i>	<i>Simple port de bras</i>	
7	Fecha 5ª posição em ponta		

8	desce	<i>Bras bas</i>	Trabalho da posição correta do <i>retiré devant e derrière</i>
&1- 8	Repete tudo com <i>développé derrière</i> com perna de trás		
&1-6	Repete tudo com <i>développé à la seconde</i> com perna da frente		Consistência da posição de <i>pirouettes</i> em pontas
7-8	<i>Fouetté</i> para a barra	Mãos na barra	
1	<i>Fondu</i> em <i>arabesque</i>		
2	<i>Relevé</i> mantendo a posição de <i>arabesque</i>		
3	Repete <i>fondu</i>		
4	Repete <i>relevé</i>		
5	Desce perna do <i>arabesque</i> para 5ª em ponta		
6	Vira para o outro lado para <i>retiré devant</i>	Braço para 2ª posição	
7	Desce perna de <i>retiré</i> para 5ª posição em pontas		
8	Desce	<i>Bras bas</i>	
1-30	Repete tudo para o outro lado		
31	<i>Retiré devant</i>	Braço 1ª posição	
32	Equilíbrio	Braço da barra junta em 1ª posição	

GRANDS BATTEMENTS

Música:	Descrição do exercício:	Observações:	Objetivos:
2/4	<p>POSIÇÃO INICIAL: 5ª posição De lado para a barra</p> <p>INTRODUÇÃO:</p>	<i>Bras bas</i>	
1-2			
3-4		1ª para 2ª posição	
1-4	<i>2 grands battements devant</i>		Preparação para os passos de <i>grand allegro</i>
5-6	<i>Grand battement devant</i> a fechar em <i>demi-plié</i>		Trabalho de velocidade e vivacidade
7-8	<i>Relevé devant</i>		Rápida subida para pontas com descida controlada
1-6	Repete <i>derrière</i> com perna de trás		Consolidação da posição de <i>pirouettes</i> em pontas
7-8	<i>Relevé derrière</i>		
1-6	Repete <i>à la seconde</i> com perna da frente fechando alternadamente		
7-8	<i>Relevé passé devant</i>		
1-2	<i>Détourné</i>		
3-4	<i>Relevé</i> em 5ª posição	5ª posição	
5-6	<i>Relevé devant</i>	Abre para 2ª posição	
7-8	<i>Relevé derrière</i>		

1-32	Repete tudo em reverso e fica em equilíbrio no <i>retiré devant</i>	Braços em 1ª posição no tempo "32"	
------	---	------------------------------------	--

RELEVÉ E PETIT PAS DE BOURRÉE PIQUÉ

Música:	Descrição do exercício:	Observações:	Objetivos:
2/4 Polka	<p>POSIÇÃO INICIAL: 5ª posição, pé direito à frente De frente para a barra</p>	<p>Musica não tem introdução</p> <p>Mãos na barra</p>	
&1	<i>Relevé</i> em 5ª posição		Fortalecimento das pernas e articulação dos pés
&2	Desce para <i>demi-plié</i>		Velocidade no trabalho de pontas
&3	<i>Relevé</i> em 5ª posição		Trabalho da posição de <i>pirouettes</i>
&4	<i>Petit retiré devant</i> e volta à 5ª posição em pontas		
&5	Repete		
&6	Repete mas com <i>retire devant</i>		
&7	<i>Retiré devant</i>		
&8	Desce para 5ª posição em <i>demi-plié</i>		
&1-&3	Repete		Preparação para o trabalho das pernas no <i>courus</i>
&	<i>Petit retiré devant</i> e volta à 5ª posição de pontas		
4	repete com <i>petit retiré derrière</i>		Trabalho rápido e veloz do <i>courus</i>
&	repete com <i>petit retiré devant</i>		

5	repete com <i>petit retiré derrière</i>		
&	repete com <i>petit retiré devant</i>		
6	repete com <i>petit retiré derrière</i>		
&	repete com <i>petit retiré devant</i>		
7	repete com <i>petit retiré derrière</i>		
8	desce para 5ª posição em <i>demi-plié</i>		
1-2	<i>Relevé devant</i>		
3-4	<i>Relevé derrière</i>		
5-6	<i>Relevé</i> em 5ª posição descendo para <i>cou-de-pied derrière</i>		
7-8	<i>Petit pas de bourrée piqué dessous</i> para <i>cou-de-pied derrière</i>		
1-6	<i>Courus de côté</i>		
7	Estica em 5ª posição em pontas		
8	Desce para <i>demi-plié</i>		
1-32	Repete tudo para o outro lado		

CENTRO

RELEVES E ECHAPPES RELEVES

Música:	Descrição do exercício:	Observações:	Objetivos:
4/4	POSIÇÃO INICIAL:	Executado em versão contínua 2 grupos	

	5ª posição <i>Croisé</i> Pé direito à frente		
	INTRODUÇÃO:		
1-3		<i>Bras bas</i>	
4	<i>Demi-plié</i>	<i>Demi-seconde</i> <i>Bras bas</i>	
1-2	<i>Échappé relevé</i> para 2ª posição com troca de pés, virando para canto 6	Braços abrem por 1ª para 2ª posição	Capacidade de equilíbrio em pontas em dois pés e em um pé
3-4	Repete para canto 7		
5-6	Repete para canto 8		Subida rápida e descida
7-8	Repete para canto 5	<i>Bras bas</i> no tempo "8"	controlada
1-2	<i>Relevé</i> em 5ª posição	1ª posição	Equilíbrio em pontas com mudança de
3-4	<i>Relevé devant</i>	3ª posição em <i>opposition</i>	direções
5-6	<i>Relevé derrière</i>	3ª posição em <i>opposition</i>	
7-8	<i>Echappé relevé</i> para 2ª posição <i>en face</i> e fecha em 5ª posição para canto 6	2ª posição e <i>bras bas</i> no tempo "8"	
1-16	Repete tudo para o outro lado		

RELEVES E PIROUETTES

Música:	Descrição do exercício:	Observações:	Objetivos:
3/4 Mazurka	<p>POSIÇÃO INICIAL: 5ª posição <i>En face</i> Pé direito à frente</p> <p>INTRODUÇÃO:</p>	<p>Versão continua 2 grupos</p> <p><i>Bras bas</i></p>	
1-3		<i>Demi seconde</i>	
4	<i>Demi-plié</i>	<i>Bras bas</i>	
	1ª PARTE		
1	<i>Relevé devant</i>	1ª posição	Rapidez de pernas e equilíbrio num pé como preparação do trabalho de <i>pirouettes</i>
2	<i>Relevé passé derrière</i>		
3-4	Repete com a outra perna		
5-7	3 Relevés passes derrière	Braços abrem gradualmente para <i>demi-bras</i>	
&8	Estica	<i>Bras bas</i> no tempo "8"	
1-8	Repete tudo a começar com a outra perna		
	2ª PARTE		
1-16	Repete o exercício todo em reverso		
	3ª PARTE		
1-2	<i>Battement tendu à la seconde</i> fecha atrás	Braços abrem por 1ª para 2ª posição	

3	<i>Degagé derrière</i>		
4	<i>Demi-plié em 4ª posição</i>	3ª posição	
5-6	<i>Pirouette en dehors</i>	1ª posição	
7	<i>Relevé em 5ª posição</i>	5ª posição	
8	<i>Demi-plié</i>	<i>Bras bas</i>	
1-8	Repete para o outro lado		
	4ª PARTE		
1-2	<i>Battement tendu devant</i>	1ª posição	
3	<i>Degagé devant</i>		
4	4ª posição <i>en fondu</i>	3ª posição em <i>opposition</i>	
5-6	<i>Pirouette en dedans</i>	1ª posição	
7	<i>Relevé em 5ª posição</i>	5ª posição	
8	<i>Demi-plié</i>	<i>Bras bas</i>	

PIROUETTES EN DEHORS ENCHAINEMENT

Música:	Descrição do exercício:	Observações:	Objetivos:
3/4 Valsa	POSIÇÃO INICIAL: <i>Classical pose</i> Pé direito atrás Canto 8	Em sequência 2 a 2	
1-4	INTRODUÇÃO:	1ª posição <i>Para demi-bras</i>	

&1	<i>Petit developpé passé ,Chassé en avant</i>	De 1ª posição para <i>demi-bras</i>	Desenvolver a <i>performance</i> e sentido artístico
&2	<i>Pas de bourrée dessous</i> para 4ª posição em <i>demi-plié</i>	De 2ª posição para 3ª posição	
3-4	<i>Pirouette en dehors</i> para 4ª posição em <i>fendu</i>	1ª posição para 2º <i>arabesque</i>	
5-8	Repete		
1	<i>Balancé en avant</i>	1º <i>arabesque</i>	
2	<i>Balancé en arrière</i>	3ª posição	
3	<i>Balancé de côté</i>	3ª posição trocando o braço	
4	<i>Balancé de côté</i> para o outro lado	3ª posição trocando o braço Por 1ª para <i>demi-bras</i>	
5	<i>Chassé en avant</i>		
6	<i>Pas de bourrée</i> para 4ª posição em <i>demi-plié</i>	2ª posição para 3ª posição	
7	<i>Pirouette en dehors</i> para 5ª posição	1ª posição	
8	<i>Relevé</i> em 5ª posição	Posição livre	

PREPARAÇÃO PARA POSES PIROUETTES EN DEDANS

Música:	Descrição do exercício:	Observações:	Objetivos:
2/4	<p>POSIÇÃO INICIAL:</p> <p>Canto 8</p> <p>5ª posição</p> <p>Pé direito à frente</p> <p>INTRODUÇÃO:</p>	<p>Em sequência</p> <p>1 a 1</p> <p><i>Bras bas</i></p>	
1-2		1ª posição	
3-4		3ª posição	
&1	<i>Posé en avant em petit retiré derrière</i>	Braços por 1ª	Preparação para os poses
&2	<i>Coupé dessous, posé en avant em retiré derrière</i>	vão subindo gradualmente para 4ª posição	<i>pirouettes en dedans</i>
&3-&5&	Repete		Rapidez do <i>posé en avant</i>
6	<i>Tombé para cou-de-pied derrière</i>	Braços abrem para 3ª posição	Rapidez do <i>retiré derrière</i>
&7-&8	<i>Petit pas de bourrée piqué dessous</i>		Coordenação braços, pernas
1-8	Repete tudo com outra perna		

POSES PIROUETTES EN DEDANS

Música:	Descrição do exercício:	Observações:	Objetivos:
2/4	<p>POSIÇÃO INICIAL:</p> <p>Canto 8</p> <p>5ª posição <i>croisé</i></p> <p>Pé direito à frente</p> <p>INTRODUÇÃO:</p>	<p>Em sequência</p> <p>2 a 2</p> <p><i>Bras bas</i></p>	

1-2			
3-4	<i>Dégagé devant</i>	Braços por 1ª para 3ª posição	
1-14	<i>7 poses pirouettes en dedans</i>	1ª para 3ª posição	Colocar em prática o exercício anterior
15-16	<i>Chassé en avant en ouvert</i>	4ª posição	Preparar todos os <i>posé em pirouette en dedans</i>
1-16	Repete na outra diagonal a partir do ponto 7		

COURUS E REVERÊNCIA

Música:	Descrição do exercício:	Observações:	Objetivos:
6/8	<p>POSIÇÃO INICIAL: <i>Classical pose</i> Canto 4</p> <p>INTRODUÇÃO:</p>	Em sequência 2 a 2	
1-4			
1-8	<i>Pas de bourrée courus</i>	Braços gradualmente por 1ª para <i>demi-seconde</i> ligeiramente atrás das costas	Rapidez e fluidez do trabalho de pernas em pontas nos <i>courus</i>
1-8	Reverência	Braços por 5ª posição para <i>demi-seconde</i>	

APÊNDICE O - TABELA DE PROGRESSÕES E ASPETOS DE ENSINO DE CADA UM DOS ELEMENTOS TÉCNICOS DAS VARIAÇÕES DE REPERTÓRIO CLÁSSICO SELECIONADAS

ELEMENTOS TÉCNICOS	PROGRESSÕES/ASPETOS DE ENSINO
<i>Relevé 5ª posição</i>	<p>Este elemento técnico já tinha sido abordado pelas alunas durante o 2º ano de Dança, sendo parte integrante dos conteúdos programáticos da secção de pontas desse ano. Assim, desde logo foi introduzido na barra e no centro em exercícios que compreendiam uma combinação com outros elementos técnicos. Pretendeu-se consolidar a técnica do <i>relevé</i> em 5ª posição, pretendendo-se uma continuidade da estabilidade e alinhamento corporal aquando do pequeno ajuste dos dedos dos pés para a linha da ponta. Este elemento técnico foi desde logo introduzido na fase da participação acompanhada, continuando a sua consolidação na fase de leção.</p>
<i>Relevé passé derrière</i>	<p>Este elemento técnico já é do conhecimento das alunas desde o 1º ano de Dança, mas apenas em meia ponta. Assim, foi necessário proceder à sua progressão para as pontas, uma vez que em pontas até à data as alunas apenas tinham desenvolvido o trabalho de dois pés para dois pés, não tendo sido abordado o trabalho de dois pés para um. Inicialmente o movimento foi ensinado através de <i>retirés devant</i> com várias combinações (p.ex: na barra combinado com <i>relevé</i> em 5ª posição, onde mantendo a 5ª posição em ponta é executado o movimento do <i>retiré devant</i>) e só depois do movimento da perna do <i>retiré devant</i> estar interiorizado em ponta com respetivo alinhamento postural, é que se introduziu, primeiro o <i>relevé devant</i> e posteriormente o <i>relevé passé derrière</i>. Esta progressão foi desenvolvida ainda durante a fase de participação acompanhada, pelo que no início da fase da leção já foi introduzido nas aulas tanto na barra como no centro. Pretendeu-se consolidar a coordenação da ação do <i>relevé</i> da perna de suporte com a ação da perna do <i>retiré devant</i>, ao mesmo tempo que é efetuado o ajuste dos dedos do</p>

	pé da perna de suporte de forma a permitir o equilíbrio na linha de ponta da perna de suporte.
<i>Demi-detourné</i>	Este elemento técnico já era do conhecimento das alunas desde o 1º ano, mas em meia ponta. Este movimento é um <i>relevé</i> de dois pés com 1/2 volta. Pelo que, depois de ser adquirida a estabilidade e alinhamento corporal do <i>relevé</i> em 5ª posição em ponta, foi introduzida a 1/2 volta, primeiro na barra e depois no centro. Houve a preocupação de trabalhar a pressão do <i>demi-plié</i> promovendo o ímpeto do corpo para virar de uma só vez.
<i>Posé en avant</i> 5ª posição	Este elemento técnico também já era do conhecimento das alunas desde o 1º ano, mas apenas em meia ponta. Este movimento requer uma transferência de peso do todo o corpo para a perna que avança. Assim, inicialmente teve de ser trabalhada a transferência de peso de frente para a barra. Este trabalho foi desenvolvido durante a fase de participação acompanhada. Na fase de lecionação, bloco I, este movimento já foi abordado da lado para a barra, e só depois da sua estabilidade estar solidificada, o movimento foi abordado no centro, ainda durante este bloco de aulas.
<i>Posé en avant</i> em <i>petit retiré derrière</i>	Este elemento técnico já é do conhecimento das alunas, mas, mais uma vez, em meia ponta.. Aqui é requerida igualmente uma transferência de peso de todo o corpo para a perna que avança. A perna de trás em <i>petit retiré derrière</i> deve chegar à posição ao mesmo tempo que a transferência de peso está completada. Este movimento foi abordado, igualmente de frente para a barra, durante o bloco I da fase de lecionação, e só depois desenvolvido de lado para a barra. Da mesma forma, só depois de ter sido adquirida a devida estabilidade e alinhamento corporal correto, é que o movimento passou a ser abordado no centro. Este elemento técnico foi desenvolvido a par do <i>Posé en avant</i> para 5ª posição, na fase da lecionação.
<i>Posé passé en avant</i> para 1º <i>arabesque en l'air</i>	Embora, este elemento técnico do <i>Posé en avant</i> para 1º <i>arabesque en l'air</i> já tivesse sido abordado, apenas o tinha sido em meia ponta e sem o movimento do <i>petit développé passé</i> , pelo que foi necessário primeiro abordar o <i>posé en</i>

	<p><i>avant</i> para ponta em 1º <i>arabesque en l'air</i> de frente para a barra, adicionando posteriormente o <i>petit développé passé</i>. Neste ponto houve a preocupação de garantir que o <i>fondus</i> da perna de suporte apenas acontece na extensão da perna de trabalho, isto é, no movimento de <i>petit retiré</i> a perna de suporte encontra-se totalmente esticada. Relativamente à posição de 1º <i>arabesque en l'air</i>, uma vez que já era do conhecimento das alunas, apenas houve a necessidade de garantir a colocação correta de peso na transferência para ponta, o en <i>dehors</i> de ambas as pernas e o sentido de linha. Este movimento foi abordado inicialmente de frente para a barra, e só depois de verificadas a estabilidade e correto alinhamento é que foi abordado no centro.</p>
<p><i>Posé en avant</i> para <i>attitude devant</i></p>	<p>Este foi um elemento novo introduzido na fase da leção. Inicialmente foi introduzido na barra o movimento da <i>attitude devant</i>, em exercícios de <i>adágio</i>. Depois da posição da <i>attitude devant</i> estar interiorizada com a perna devidamente colocada em <i>en dehors</i> e alinhada, é que foi abordado o <i>posé en avant</i> para <i>attitude devant</i>, também na barra. Depois destes elementos estarem assimilados, apenas acresce o cuidado de não permitir que a perna da <i>attitude</i> perca o alinhamento correto, e o <i>en dehors</i> durante todo o processo. Só depois desta estabilidade de todo o movimento durante a transferência de peso, é que este elemento técnico foi abordado no centro.</p>
<p><i>Posé de côté</i> <i>Devant e derrière</i></p>	<p>Já era do conhecimento das alunas, pelo que foi necessário apenas ensinar a transferência de peso <i>de côté</i> para ponta. Esta abordagem foi efetuada de frente para a barra, primeiro em meia ponta e posteriormente em pontas. Só depois de atingida a estabilidade do movimento com o alinhamento correto, é que este elemento técnico foi abordado no centro. A abordagem deste elemento técnico foi feita na fase de leção – bloco I.</p>
<p><i>Relevé développé</i> <i>devant</i></p>	<p>Este foi um elemento novo introduzido logo desde as primeiras aulas do bloco I da fase da leção. Inicialmente foi introduzido na barra o movimento de <i>relevé</i> de dois pés para um: a partir de <i>demi-plié</i> em 5ª posição <i>relevé</i> com perna de</p>

	<p>trabalho para 4ª posição e 2ª posição. Posteriormente, foi introduzido, ainda na barra, <i>relevé</i> de um pé para um pé, já com o <i>petit developpé</i>. Estes movimentos foram introduzidos combinados com <i>battemants tendus</i> e <i>battemants glissés</i>. Houve necessidade de trabalhar a força da perna no <i>relevé</i>, e consolidar o posicionamento do centro do corpo na perna de suporte em ponta, e que deve ocorrer aquando do ajuste dos dedos no <i>relevé</i>. Houve a preocupação de garantir que a perna do <i>developpé</i> estica ao mesmo tempo que a perna de suporte faz o <i>relevé</i>, esticando as duas ao mesmo tempo. Só depois de bem assimilados todos estes pontos é que este elemento técnico foi abordado no centro, o que só aconteceu nas últimas 5 aulas do bloco I.</p>
<i>Relevé attitude devant</i>	<p>Este é um elemento técnico novo. Inicialmente foi introduzido na barra o movimento da <i>attitude devant</i>, e paralelamente exercícios de <i>relevé</i> de um pé para um pé. Depois da posição da <i>attitude devant</i> estar interiorizada com a perna devidamente colocada em <i>en dehors</i> e alinhada, com o respetivo ajuste dos dedos do pé da perna de suporte para a linha da ponta, é que foi abordado o movimento completo no centro. Depois destes elementos estarem assimilados, apenas acresce o cuidado de não permitir que a perna da <i>attitude</i> perca o alinhamento correto, e o <i>en dehors</i> de ambas as pernas durante todo o processo.</p>
<i>Relevé em 1º arabesque en l'air</i>	<p>Este é um elemento técnico novo, que apenas foi abordado nas aulas do bloco I da fase de lecionação. Relativamente à posição de 1º <i>arabesque en l'air</i>, uma vez que já era do conhecimento das alunas, apenas houve a necessidade de garantir a colocação correta de peso no <i>relevé</i>, o <i>en dehors</i> de ambas as pernas e o sentido de linha. Este movimento foi abordado inicialmente de frente para a barra, e só depois de verificadas a estabilidade e correto alinhamento é que foi abordado de lado para a barra e posteriormente no centro.</p>
<i>Ballonné relevé</i>	<p>Este é um elemento técnico novo, que foi abordado apenas durante o bloco I da fase da lecionação. Este movimento foi abordado inicialmente na barra depois de ser adquirida a</p>

	<p>estabilidade no <i>relevé développé devant</i>, e só nas últimas aulas do bloco I da fase de lecionação é que foi abordado no centro. Houve a preocupação de trabalhar a coordenação das pernas. A perna de trabalho estica ao mesmo tempo do <i>relevé</i> e volta para a posição inicial ao mesmo tempo que a perna de suporte desce para <i>fondue</i>. A esta coordenação das pernas acresce que também no <i>relevé</i> o pé deve viajar para a frente.</p>
<p><i>Sissonne relevé para attitude derrière</i></p>	<p>Este é um elemento novo, que foi abordado apenas no bloco I da fase da lecionação. Foi inicialmente trabalhado na barra o <i>relevé de dois pés para um</i>, p.ex: <i>relevé para petit retiré derrière</i>. Depois de estabilizado o alinhamento corporal, foi introduzido a <i>attitude derrière</i>, sendo esta abordagem inicial de frente para a barra, mas apenas depois de estar trabalhada a posição de <i>attitude derrière</i>. Depois de consolidado o movimento de <i>relevé para attitude derrière</i>, foi trabalhado o <i>relevé</i> a viajar para a frente, de lado para a barra. Uma vez atingida a estabilidade e alinhamento corporal correto na ação do <i>relevé</i> e a estabilidade da perna de trás em <i>attitude</i> e o <i>en dehors</i> durante todo o processo, este elemento técnico foi abordado no centro.</p>
<p><i>Petit développé passé en pointe en fondu</i></p>	<p>Este é um elemento novo que apenas foi abordado durante o bloco I da fase de lecionação. Aqui houve necessidade de abordar um posicionamento diferente do pé em ponta, em que o joelho dobra com o pé em ponta, pelo que o tornozelo tem de relaxar para permitir o posicionamento correto do pé em ponta. Inicialmente este posicionamento do pé foi abordado, na barra, nos dois pés. Só depois desta posição estar interiorizada é que foi abordada apenas por um pé, e de frente para a barra. Este posicionamento do pé foi trabalhado em combinações com <i>rises</i> e depois com <i>relevés</i>. Quando atingida a estabilidade da posição do pé em ponta em <i>fondue</i> é que foi abordado o movimento com o <i>posé développé passé</i>.</p>
<p><i>Demi-assemblé soutenus en pointe en fondu</i></p>	<p>Este é igualmente um elemento novo, abordado na fase de lecionação – bloco I. Mais uma vez foi trabalhada a posição do pé em ponta <i>en fondu</i>. Aqui houve necessidade de trabalhar paralelamente o movimento do <i>assemblé soutenus en dedans</i>,</p>

	<p>movimento já abordado nas aulas de participação acompanhada. Todo este trabalho foi abordado separadamente e na barra. Posteriormente, depois de adquirida a estabilidade e força da posição do pé na ponta e o alinhamento correto, este elemento técnico foi abordado no centro. Houve o cuidado de trabalhar a coordenação do <i>fondus</i> da perna de suporte com o movimento circular da perna de trabalho.</p>
<p><i>Posé de côté</i> com pequeno <i>hop en pointe</i></p>	<p>Este é um elemento técnico novo, que apenas foi abordado na fase de lecionação – bloco I. Foi abordado inicialmente de frente para a barra, mas só depois de estar interiorizada a posição do pé em ponta <i>en fondus</i>, é que foi trabalhada separadamente. O que serviu para este e outros elementos técnicos que implicam esta posição do pé em ponta. Paralelamente foi abordado na barra os <i>sautés</i> em ponta. Este elemento técnico apenas foi abordado no centro nas últimas 3 aulas do bloco I.</p>
<p><i>Pas de bourrée couru en avant</i> em paralelo</p>	<p>O movimento do <i>courus sur place</i> já era do conhecimento das alunas, pelo que foi necessário abordar o movimento do <i>courus</i> a viajar. O trabalho do pé com passos pequenos e muito rápidos, foi, desde logo, abordado na barra e ainda durante a fase de participação acompanhada. Depois o movimento passou a ser abordado no centro, havendo a preocupação de consolidação do movimento contínuo com a transferência de peso sendo feita ao longo desses pequenos, rápidos passos.</p>
<p><i>Petit pas de bourrée piqué dessous</i></p>	<p>O <i>pas de bourrée piqué</i> é parte integrante do conteúdo programático do 3º ano, pelo que foi já abordado durante a fase de participação acompanhada, inicialmente em meia ponta e só depois em ponta. Sendo igualmente a posição do <i>petit retiré devant</i> já conhecida das alunas, apenas foi necessário estabilizar o <i>petit pas de bourrée piqué dessous</i> na barra, para consolidar o alinhamento correto em cada uma das transferências de peso e só posteriormente foi abordado no centro.</p>
<p><i>Pirouette en dedans en attitude derrière</i></p>	<p>Este elemento é novo. Os alunos conhecem o movimento da <i>pirouette en dedans</i>, mas não abordaram a <i>attitude derrière</i>. Inicialmente será necessário, ainda sem giro, trabalhar a estabilidade da posição da <i>attitude derrière</i>, tendo sido</p>

	<p>desenvolvida na barra, mas no exercício de <i>adágio</i>, e portanto sem <i>pirouette</i>. Depois de estar estabilizada a posição de <i>attitude derrière</i>, foi introduzida, ainda na barra, o movimento de <i>relevé</i> em <i>attitude derrière</i>. Depois deste elemento estar assimilado passamos à 2ª fase: o mesmo trabalho com 1/2 volta e só depois com volta completa. Houve o cuidado de refinar coordenação dos braços com as pernas. Depois destes elementos estarem assimilados, apenas acresce o cuidado de não permitir que a perna de trás em <i>attitude</i> perca o alinhamento correto, e o <i>en dehors</i> durante todo o processo de preparação, volta e término da <i>pirouette</i>. Realçar que a <i>pirouette</i> deve terminar em cima, isto é, antes mesmo do fecho, e já no alinhamento final do movimento deverá ser vista a posição de <i>pirouette</i> em ponta. Pelo que a inspiração no final da volta ajudará a sustentar a posição “final”.</p>
<p><i>Posé pirouette en dehors</i></p>	<p>Este é um elemento novo, embora já seja do conhecimento das alunas o movimento de <i>pirouette en dehors</i>. Sendo do conhecimento das alunas a posição do <i>retiré devant</i> na <i>pirouette</i>, apenas foi necessário abordar o passo para 4ª posição <i>en fondu</i>, o trajeto da perna de trás para um pequeno <i>rond de jambé en dedans</i> para um <i>posé en avant</i>. Este movimento foi abordado inicialmente em meia ponta e só depois de ser interiorizado o movimento na sua totalidade com a estabilidade, alinhamento correto e <i>en dehors</i> das duas pernas é que o movimento foi ensinado em pontas. Este elemento técnico foi introduzido apenas na fase da lecionação, embora a <i>pirouette en dehors</i> simples estivesse a ser abordada em pontas desde a fase da participação acompanhada.</p>
<p><i>Chassé para pirouette en dedans em petit retiré derrière</i></p>	<p>Este é um elemento novo. Tivemos de trabalhar o movimento da <i>pirouette en dedans</i> em ponta a partir de uma posição aberta – <i>chassé en avant</i> para 4ª posição em <i>demi-plié</i>. Inicialmente foi trabalhada a estabilidade da 4ª posição, a ação do <i>relevé</i> vindo de 4ª. Depois destes elementos estarem assimilados passamos à 2ª fase: o mesmo trabalho com uma volta completa. Houve o cuidado de não permitir que a perna</p>

	<p>de trás de 4ª posição perdesse o alinhamento correto, e o <i>en dehors</i> deixe de estar o seu máximo durante todo o processo. Este elemento foi abordado no bloco I da fase da leção.</p>
<i>Pas de chat para dégagé devant</i>	<p>Este elemento técnico era do conhecimento das alunas desde o 2º ano, mas agora acresce as sapatilhas de pontas calçadas. O facto de terminar em <i>dégagé devant en fondu</i> requer por parte da aluna um grande controlo e estabilidade do centro do corpo, colocação correta do peso, alinhamento do corpo e uma excelente coordenação. Este elemento foi sendo consolidado desde a fase da participação acompanhada.</p>
<i>Jeté passé derrière en attitude</i>	<p>Este elemento técnico já fazia parte dos conteúdos programáticos do 3º ano, mas sem <i>attitude</i>. Assim, foi desenvolvido o movimento com a posição de <i>attitude derrière</i>. O <i>jeté passé derrière</i> foi desenvolvido desde a fase de participação acompanhada, sendo que a <i>attitude</i> foi introduzida apenas na fase de leção – bloco I, depois de ser introduzido na barra o movimento da <i>attitude derrière</i>.</p>
<i>Changement battu</i>	<p>Este elemento já fazia parte do conteúdo programático do 3º ano. Foi abordado já na fase de participação acompanhada e continuou a ser desenvolvido na fase de leção – bloco I.</p>
<i>Assemblé battu dessous en tournant</i>	<p>O <i>assemblé battu dessous</i> fazia parte dos conteúdos programáticos do 3º ano, pelo que apenas foi necessário introduzir a volta no ar. Esse trabalho foi desenvolvido através da coordenação dos braços (2ª para 5ª posição) com as pernas e na capacidade de elevação e controlo e estabilidade do centro do corpo. A ação da volta requer o foco para o lado onde acaba a volta o mais cedo possível e depois do impulso para o ar, tendo sido um dos aspetos a ser trabalhado com as alunas. O <i>assemblé battu dessous</i> foi trabalhado já na fase de participação acompanhada, tendo sido a volta introduzida já na fase do bloco I da leção.</p>

**APÊNDICE P – REGISTO FOTOGRÁFICO DA APRESENTAÇÃO PÚBLICA DA
VARIAÇÃO DO “CUPIDO”**





APÊNDICE Q – REGISTO FOTOGRÁFICO DA APRESENTAÇÃO PÚBLICA DA VARIÇÃO DA “BONECA FADA”





ANEXOS

ANEXO A – OBJETIVOS E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DA ACADEMIA DE DANÇA DO VALE DO SOUSA

OBJETIVOS

- Demonstrar uma postura correta e alinhamento preciso do corpo
- Demonstrar corretamente colocação e transferência do peso do corpo
- Demonstrar coordenação de todo o corpo
- Demonstrar trabalho de pés e pernas
- Demonstrar elevações com descidas controladas
- Demonstrar flexibilidade necessária à realização do movimento
- Demonstrar domínio do vocabulário
- Apresentar-se no tempo correto, com recetividade à música e demonstrar precisão rítmica
- Apresentar-se com sentido de performance: expressão, interpretação e comunicação

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1º ANO (5º Ano de escolaridade)

- ***Vocabulário 1º e 2º Período*** (Baseado no Programa de Grau 1, 2 e 3 da RAD)

CLÁSSICO:

- 1st e 2nd arabesque em dégagé derrière
- Assemblé over
- Balancés de côté
- Battement fondu devant e derrière
- Battement glissé en cloche
- Battement tendus en croix
- Changements
- Chassé à 2ª para dégagé
- Classical pose
- Demi détourné

- Demi-plié em 1ª e 2ª
- Développé devant
- Échappé sauté to 2nd
- Galops en avant, en arrière e de côté
- Grand jeté en avant
- Glissade derrière
- Grand Battement devant, second, and derrière to dégagé
- Grand Plié em 1ª
- Hops
- Lifting step forward
- Pas de bourrée under com meia volta e sem volta
- Petit développé para dégagé devant em quarta aberta
- Petit jetés derrière
- Picked up galops en tournant
- Posé temp levé en avant e de côté em attitude devant, 4th devant en l'air e retiré derrière
- Poses temps levés in retiré derrière
- Relevés em 5ª
- Rise
- Ronds de jambe à terre en dehors e en dedans
- Running waltz para a frente
- Saltos em paralelo, 1ª, 2ª e 3ª
- Simple Port de Bras
- Sissonne fermée de côté over
- Skips e Skips com meia volta
- Small steps en demi-pointe
- Soft pas de bourrée under
- Spins
- Step turn step de côté
- Transferência de peso de lado para lado em dégagé à 2ª en fondu
- Transferência de peso para a frente e para trás em dégagé
- Walks

CARÁCTER:

- Ballonné step
- Heel Pas de Basque
- Hop Steps

- Pas de Basque no lugar
- Pivots
- Promenade para a frente
- Springs para a frente
- Stamps
- Turn in turn out

- **Vocabulário 3º Período** (Baseado no grau 4 da RAD)

CLÁSSICO (Vocabulário dos períodos anteriores mais):

- Assemblé under
- Balancé em meia ponta numa só perna em retiré paralelo ou outra altura
- Balancé en avant e en arrière
- Battement fondu à 2ª
- Battement glissé à 2ª
- Battement lent devant
- Chassé passé en avant para dégagé derrière
- Coupé under
- Cœurs sur place
- Développé à 2ª
- Échappé sauté fermée changées
- Jeté ordinaire derrière
- Jeté passé devant
- Marches para a frente em meia ponta
- Pas de chat
- Pas de cheval
- Petit développé para dégagé devant in open diagonal line en fondu
- Pirouette en dehors em retiré paralelo
- Pivot à terre
- Posé en avant to 5th en demi-pointe and step forward en fondu
- Posé temps levé en arabesque com braços em quinta aberta
- Relevé passé derrière e devant
- Sauté in parallel 1st extending left leg devant and right leg bending
- Sauté in parallel 1st with feet tucked in toward right hip
- Sautés em 1ª en arrière
- Skimming rond de jambe à terre en dedans com meia volta
- Spring points

- Springs em petit retiré paralelo com meia volta
- Tour en l'air em parallel 1st
- Trabalho de chão
- Transferência completa en arrière para éffacé devant

CARÁCTER (Húngaro de Corte):

- 3 low runs and low hop in parallel retiré
- Cabriole in 2nd
- Double czardas step
- Petit développé passé devant
- Picked up springs and tap toes on floor behind body
- Ritmo com Pandeireta
- Spring forward to kneel e développé passé devant en fondu
- Step forward to attitude devant en fondu

2º ANO (6º Ano de escolaridade)

- **Vocabulário 1º e 2º Período** (Todos os vocábulos aprendidos anteriormente mais vocabulário do Grau 5 da RAD)

CLÁSSICO:

- 4ª Posição de braços cruzada
- Assemblé en avant para 1ª paralela
- Assemblé en tournant com $\frac{3}{4}$ de volta
- Assemblé soutenu com $\frac{1}{4}$ de volta
- Battement piqué to 2nd e derrière en fondu
- Changement com meia volta
- Chassé à 2ª
- Coupé under, chassé pas de bourrée under
- Développé croisé devant
- Développé derrière
- Galops de côté en tournant preparado por chassé
- Glissade over
- Grand jeté en avant in attitude devant e derrière
- Grand Pas de Chat
- Jeté ordinaire derrière com meia volta
- Jeté ordinaire derrière de côté

- Jeté passé ordinaire derrière
- Múltiplas pirouettes em parallel position
- Off-Balance ou Counter-Balance em meia ponta no chão ou en fondu com uma perna levantada
- Pas de Bourrée under en tournant
- Pas de Chat a terminar em dégagé devant en fondu
- Pas de valse en avant e en arrière com ação de petit développé
- Petit assemblé derrière
- Posé temp levé em 1st e 2nd arabesque
- Relevé em parallel retiré com meia volta
- Rotation à terre
- Single or double Pirouette en dehors de 4ª posição
- Single Pirouette en dedans de 4ª alongée
- Sissonne ordinaire passé devant
- Sissonne under
- Skimming runs forward
- Sobressauts
- Transferência de peso en avant e en arrière

CARÁCTER (Polaco de Corte):

- Ball change action
- Dig balls of feet
- Extended walks forward en fondu
- Half break
- Holubetz
- Movimento de braços e estilo espanhol
- Pas de basque movement
- Polish mazurka
- Polish Pas marche en avant e en arrière

PONTAS:

- Rises
- Relevés (1ª, 2ª e 5ª)
- Échappés relevé changée (2ª posição)
- Cœurs sur place

- Vocabulário 3º Período

O aluno deverá criar uma composição coreográfica tendo em conta pelo menos 4 passos obrigatórios e no mínimo 3 opcionais.

OBRIGATÓRIOS:

- Posé temps levé in arabesque ou into Arabesque
- Pas de chat
- Simples ou dupla Pirouette de 4ª ou 5ª posição
- ½ ou simples tour en l'air (Rapaz)
- Échappé sauté battu (Rapaz)
- Sissonne fermée ou ouvert

OPCIONAIS:

- Balancés
- Échappé sauté to 2nd
- Jeté ordinaire
- Pas de bourrée
- Fouetté of adage à terre
- Changements
- Petit jetés
- Glissades
- Assemblés
- Développé (devant, 2nd e derrière)
- Sissonne ordinaire
- Grand jeté en avant

3º ANO (7º Ano de escolaridade)

- **Vocabulário 1º e 2º Período** (Todos os vocábulos aprendidos anteriormente mais vocabulário de Intermediate Foundation da RAD)

CLÁSSICO:

- Battement frappés à 2ª
- Croisé devant e derrière
- Demi-grand rond de jambe en dehors de devant para 2ª e de 2ª para derrière
- Développé croisé devant

- Échappé relevé fermée
- Échappé sauté battu fermée com troca de pernas
- Éffacé derrière
- Jeté passé devant
- Jeté passé derrière
- Pas Soutenu devant e derrière
- Petit battement sur le cou-de-pied
- Petit soutenus
- Pose en avant para arabesque en l`air

PONTAS:

- Cœurs sur place
- Échappé relevé changé (2ª posição)
- Relevé (1ª, 2ª e 5ª posições)
- Rises (1ª e 2ª posições)

- Vocabulário 3º Período

O aluno deverá criar uma sequência coreográfica em pontas, para meninas, não excedendo 1 minuto a 1 minuto e 15 segundos. Os professores ficam encarregues por selecionar e entregar em formato digital a música para cada aluno. Este deverá criar a sequência coreográfica tendo em conta 5 passos obrigatórios e pelo menos 3 opcionais. Os alunos são avaliados tendo em conta a técnica musicalidade e performance.

OBRIGATÓRIOS:

- Posé temps levé in arabesque ou into Arabesque
- Dupla Pirouette de 4ª ou 5ª posição
- Simples ou duplo tour en l`air (Rapaz)
- Échappé sauté battu (Rapaz)
- Sissonne fermée ou ouvert (Rapaz)
- Grand jeté en avant
- Simples pirouette en dedans de 5ª posição

OPCIONAIS:

- Pas de chat développé
- Pas de valse en tournant
- Jeté ordinaire

- Pas de bourrée piqué
- Changement battu
- Assemblé battu
- Coupé fouetté raccourci sauté
- Ballonné simples
- Jeté passé
- Assemblé soutenu en dedans en tournant

ANEXO B – VOCABULÁRIO DE INTERMEDIATE FOUNDATION DA RAD

Female

Arabesques

1st arabesque

2nd arabesque

Assemblés

Assemblé devant, derrière, dessus and dessous

Parallel assemblé en avant and en tournant

Petit assemblé devant and derrière

Balancés

Balancé de côté

Female

Battements fondus

Battement fondu à terre devant, to 2nd and derrière

Battements frappés

Battement frappé to 2nd

Battements glissés

Battement glissé devant, to 2nd and derrière from 5th position in 2 counts

Battement glissé to 2nd from 1st position in 1 count

Battements tendus

Battement tendu devant, to 2nd and derrière from 5th position in 2 counts

Cabrioles

Cabriole de côté in parallel 1st position

Changements

Changement by ¼ turn

Changement battu

Chassés

Chassé en avant and en arrière

Chassé to 2nd position

Chassé passé en avant

Classical walks

Coupés

Coupé dessus and dessous

Courus

Courus en tournant, en demi-pointe and en demi plié

Courus sur place en pointe

Développés

Développé devant and to 2nd position

Echappés relevés

Echappé relevé changé en demi-pointe

Echappé relevé changé en pointe

Echappés sautés

Echappé sauté battu fermé

Male

Arabesques

1st arabesque

2nd arabesque

Assemblés

Assemblé devant, derrière, dessus and dessous

Petit assemblé devant and derrière

Balancés

Balancé de côté

Male

Battements fondus

Battement fondu à terre devant, to 2nd and derrière

Battements frappés

Battement frappé to 2nd

Battements glissés

Battement glissé devant, to 2nd and derrière from 5th position in 2 counts

Battement glissé to 2nd from 1st position in 1 count

Battements tendus

Battement tendu devant, to 2nd and derrière from 5th position in 2 counts

Changements

Changement by ¼ turn

Grand changement

Changement battu

Chassés

Chassé en avant and en arrière

Chassé to 2nd position

Chassé passé en avant

Classical walks

Coupés

Coupé dessus and dessous

Développés

Développé devant and to 2nd position

Echappés relevés

Echappé relevé changé en demi-pointe

Echappés sautés

Echappé sauté battu fermé

Echappé sauté fermé from 2nd position
Echappé sauté changé
Echappé sauté to 2nd position
Glissades
Glissade devant, derrière, dessus and dessous
Running glissade en avant and de côté
Grands battements
Grand battement devant, to 2nd and derrière
Grand battement en cloche
Jetés
Grand jeté en avant
Jeté in petit attitude devant
Jeté ordinaire devant and derrière
Jeté passé devant and derrière
Pas de bourrées
Pas de bourrées devant, derrière, dessus and dessous
Pas de chats

Pas de valse

Pas de valse en tournant

Pas soutenus

Pas soutenu devant and derrière

Petits battements

Pirouettes

En dehors: single from demi-plié in 4th position

En dedans: single from 4th position en fondu

Pivots

Pivots à terre

Pivot steps

Pivot step de côté en face

Pivot step en tournant

Pliés

Demi-plié in 1st, 2nd, 4th and 5th positions

Grand plié in 1st, 2nd and 5th positions

Port de bras

Port de bras with forward bend

Port de bras with side bend

Port de bras with back bend

Posés

Posé en avant, en arrière and de côté

Echappé sauté fermé from 2nd position
Echappé sauté changé
Echappé sauté to 2nd position
Glissades
Glissade devant, derrière, dessus and dessous
Running glissade en avant and de côté
Grands battements
Grand battement devant, to 2nd and derrière
Grand battement en cloche
Jetés
Grand jeté en avant
Jeté en avant at glissé height
Jeté ordinaire devant and derrière

Pas de bourrées
Pas de bourrées devant, derrière, dessus and dessous
Pas de chats

Pas soutenus

Pas soutenu devant and derrière

Petits battements

Pirouettes

En dehors: single from demi-plié in 4th position

En dedans: single from 4th position en fondu

Single from 4th position en fondu in parallel retiré

Pivots

Pivots à terre

Pliés

Demi-plié in 1st, 2nd, 4th and 5th positions

Grand plié in 1st, 2nd and 5th positions

Grand plié in parallel 1st position

Port de bras

Port de bras with forward bend

Port de bras with side bend

Port de bras with back bend

Posés

Posé en avant, en arrière and de côté

Posé en avant into 1st arabesque en demi-pointe

Posé into retiré and retiré derrière en demi-pointe

Poses of the body

Croisé devant

Croisé derrière

Effacé devant

Effacé derrière

Relevés

Relevé in 1st, 2nd and 5th position

Relevé devant and derrière

Relevé passé devant and derrière

Rises

Rise onto demi-pointe in 1st, 2nd and 5th position

Rise onto pointe in 1st position

Ronds de jambe

Demi grand rond de jambe en dehors and en dedans

Demi rond de jambe en dehors and en dedans à terre

Rond de jambe à terre, en dehors and en dedans

Sautés

Sauté in 1st, 2nd and 4th position

Sissonnes

Sissonne fermée de côté devant, derrière, dessus and dessous

Soubresauts

Spring points

Temps levés

Temps levé in attitude devant

Temps levé with low développé passé devant

Temps levé in parallel retiré

Temps levé in retiré derrière

Temps levé in 1st and 2nd arabesque

Female

Temps liés

Basic temps lié en avant

Basic temps lié to 2nd

Tours en l'air

Single tour en l'air

Transfers of weight

Basic transfer of weight in 2nd position

Full transfer of weight through 2nd position

Posé into retiré derrière en demi-pointe

Poses of the body

Croisé devant

Croisé derrière

Effacé devant

Effacé derrière

Relevés

Relevé in 1st, 2nd and 5th position

Relevé devant and derrière

Relevé passé devant and derrière

Rises

Rise onto demi-pointe in 1st, 2nd and 5th position

Ronds de jambe

Demi grand rond de jambe en dehors and en dedans

Demi rond de jambe en dehors and en dedans à terre

Rond de jambe à terre, en dehors and en dedans

Sautés

Sauté in 1st, 2nd and 4th position

Sauté in parallel 1st position

Sissonnes

Sissonne fermée de côté devant, derrière, dessus and dessous

Soubresauts

Spring points

Temps levés

Temps levé in attitude devant

Temps levé in parallel retiré

Temps levé in 1st and 2nd arabesque

Male

Temps liés

Basic temps lié en avant

Basic temps lié to 2nd

Transfers of weight

Basic transfer of weight in 2nd position

Full transfer of weight through 2nd position

Full transfer of weight through 4th position en avant and en arrière

Full transfer of weight through 4th position en avant and en arrière