



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança – 10ª Edição

***O Build Up da Pirouette en Dehors* como potenciador de um trabalho estruturante na turma do 1º ano do Curso Profissional de Intérpretes de Dança Contemporânea na Escola Secundária Tomás Cabreira em Faro**

Ana Filipa Guerreiro Rodrigues Alberto

Orientação:

Professor Vítor Garcia

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

outubro de 2022



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança – 10ª Edição

***O Build Up da Pirouette en Dehors* como potenciador de um trabalho estruturante na turma do 1º ano do Curso Profissional de Intérpretes de Dança Contemporânea na Escola Secundária Tomás Cabreira em Faro**

Ana Filipa Guerreiro Rodrigues Alberto

Orientação:

Professor Vítor Garcia

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

outubro de 2022

Ao meu marido, meu melhor amigo.

AGRADECIMENTOS

Ao professor Vítor Garcia cuja orientação me motivou à conquista de uma biblioteca pessoal que amenizou o meu percurso e tanto contribuiu para a concretização entusiasta deste estágio.

A todos os meus professores do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, que com a sua bondade e sabedoria me motivaram, me influenciaram e me marcaram nas mais diversas formas.

Aos professores que me ensinaram com generosidade durante toda a vida, antes, durante e após o meu percurso como aluna da ESD.

Aos alunos do 1º ano do Curso Profissional de Intérpretes de Dança Contemporânea da Escola Tomás Cabreira em Faro que viveram comigo esta experiência enriquecedora e à professora cooperante Ana Filipa Antunes pela receção, incentivo e disponibilidade.

À minha família a quem tudo devo.

RESUMO

Pretende o presente estudo ser o relato fiel da prática de estágio no âmbito do Curso de Mestrado de Ensino em Dança (10ª Edição), ministrado pela Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

O estágio foi implementado na Escola Secundária Tomás Cabreira em Faro (ESTC) com os alunos do 1º ano do Curso Profissional de Intérpretes de Dança Contemporânea. A intervenção pedagógica foi desenvolvida no sentido de potenciar um trabalho estruturante na disciplina de Técnica de Dança Clássica (TDC) tendo o *build up da pirouette en dehors* como principal estímulo e recurso didático. Observou-se a seguinte condição: Os alunos que integram o 1º ano deste curso profissional apresentam condições técnicas profundamente heterogéneas e têm os seus percursos formativos assentes em experiências diferenciadas entre si. É necessário um trabalho que promova alguma unificação técnica a este grupo desde o início do curso. Objetivou-se a construção da *pirouette en dehors* como estímulo técnico e artístico para um trabalho de base e estruturante.

Tratando-se de uma investigação-ação, as estratégias pedagógicas foram-se adequando ao longo da intervenção como resposta às necessidades deste estudo que contou com o registo em grelhas de observação, questionários, diários de bordo, registo de vídeo e fotografia e ainda recolha de informação sobre a perceção que os próprios alunos iam tendo do seu trabalho.

A análise reflexiva dos resultados apresentados neste estudo, permitiu aferir que a estratégia delineada se traduziu num estímulo significativo ao trabalho de base em técnica de dança clássica e numa homogeneização do público-alvo na disciplina de Técnica de Dança Clássica (TDC).

Conclui-se que o estudo e trabalho prático sobre a *pirouette en dehors* foi uma mais-valia como recurso pedagógico na aula de Técnica de Dança Clássica para os alunos do Curso Profissional de Intérpretes de Dança Contemporânea e que serviu como estímulo à aprendizagem e aprimoramento da técnica base neste contexto.

Palavras-chave: Técnica de Dança Clássica; *Pirouette en Dehors*; *Build Up*; Curso Profissional de Intérpretes de Dança Contemporânea.

ABSTRACT

This study intends to be a faithful report of an internship practice in the context of the Dance Teaching Master Course (10th Edition), ministered by the Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico of Lisbon. The internship was carried out at Escola Secundária Tomás Cabreira in Faro (ESTC) with students of the 1st year of the Curso Profissional de Intérpretes de Dança Contemporânea.

The pedagogical intervention was developed in a way to promote structural training in the discipline of *Classical Dance Technique (CDT)* with the build-up of the pirouette en dehors as the main stimulus and didactic resource. The following condition was observed: the students who participated in the first year of this professional course displayed profoundly heterogeneous technical conditions and their training paths were based on diverse experiences.

This group required training to promote some technical unification from the beginning of the course. The objective was to build a pirouette en dehors as a technical and artistic stimulus for a foundation and structuring training. Since this is an activity-research, pedagogical strategies were adapted throughout the research as a response to the requirements of this study, which relied on the recording in observation grids, questionnaires, logbooks, video and photography records, as well as gathering information about the perception the students themselves had of their work.

The reflective analysis of the results presented in this study, allowed us to assess that the outlined strategy resulted in a significant stimulus to the groundwork in classical dance technique and a homogenization of the target audience in the discipline of Classical Dance Technique (CDT).

It may be concluded that the study and practical training on the pirouette en dehors prove to be an added value as a pedagogical resource in the Classical Dance Technique class for the students of the Curso Profissional de Intérpretes de Dança Contemporânea and that it served as a stimulus to the learning and improvement of the basic technique in this context.

Keywords: Classical Dance Technique; Pirouette en Dehors; Build Up; Curso Profissional de Intérpretes de Dança Contemporânea.

ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS

CRAMC - Conservatório Regional do Algarve Maria Campina

CPIDC – Curso profissional de Intérprete de Dança Contemporânea

EAE - Ensino Artístico Especializado

ESD - Escola Superior de Dança

ETC - Escola Secundária Tomás Cabreira em Faro

IPL - Instituto Politécnico de Lisboa

TDC - Técnica de Dança Clássica

TDCont. – Técnicas de Dança Contemporânea

PC - Professora Cooperante

PE – Professora Estagiária

RAD – Royal Academy of Dance

QNQ – Quadro Nacional de Qualificações

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| AGRADECIMENTOS | 2 |
| RESUMO..... | 3 |
| ABSTRACT..... | 4 |
| ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS..... | 5 |
| ÍNDICE DE TABELAS..... | 9 |
| INTRODUÇÃO | 10 |
| CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO GERAL | 12 |
| Caracterização da Instituição de Acolhimento | 12 |
| O Curso Profissional | 13 |
| Instalações para a prática de Dança | 13 |
| Corpo Docente Específico | 13 |
| Caracterização do Público-Alvo | 14 |
| Identificação do Objeto de estudo | 15 |
| Objetivos Gerais e Específicos | 15 |
| Plano de Ação – Breve descrição | 16 |
| CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO..... | 18 |
| A <i>Pirouette</i> enquanto elemento incontornável do vocabulário da Dança Clássica | 18 |
| Princípios orientadores do <i>Build Up da Pirouette en Dehors</i> | 22 |
| Alinhamento | 23 |
| Fortalecimento | 25 |
| <i>En Dehors</i> | 28 |
| Equilíbrio | 30 |
| Coordenação | 32 |
| CAPÍTULO III – CORPO TEÓRICO-PRÁTICO | 34 |
| A Investigação-Ação | 34 |
| Técnicas e Instrumentos de recolha de dados | 35 |
| Plano de Ação | 35 |
| Observação | 37 |
| Registo de Vídeo | 38 |
| Grupos de Conversação | 40 |
| Questionário | 40 |
| Entrevista | 41 |

| | |
|--|-------------------------------------|
| Implementação e recolha de dados | 42 |
| Sobre a Lecionação | 42 |
| Etapa 1 – Observação estruturada | 44 |
| Pausa para Reflexão | 53 |
| Etapa 2 - Participação Acompanhada | 54 |
| Etapa 3- Lecionação Autónoma | 59 |
| Participação em outras atividades | 68 |
| CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS | 70 |
| CONCLUSÃO E REFLEXÃO FINAL | 78 |
| Referências Bibliográficas | Erro! Marcador não definido. |
| Apêndices..... | I |
| APÊNDICE A – MODELO DE GRELHA DE OBSERVAÇÃO | II |
| APÊNDICE B – PARTICIPAÇÃO CONSENTIDA (PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO) | III |
| APÊNDICE C – OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA (EXEMPLOS DE TABELAS PREENCHIDAS)..... | IV |
| APÊNDICE D – MODELO DO QUESTIONÁRIO 1, CARACTERIZAÇÃO GERAL | X |
| APÊNDICE E – MODELO DO QUESTIONÁRIO 2, ‘EU E O BALLET’ | XIV |
| APÊNDICE F – PRIMEIRA RECOLHA DE FOTOGRAFIAS DOS ALUNOS..... | XIX |
| APÊNDICE G – <i>CHECKLIST</i> PREENCHIDA (2 EXEMPLOS) | XXI |
| APÊNDICE H – DIÁRIOS DE BORDO | XXIII |
| APÊNDICE I – MODELO DO QUESTIONÁRIO BLOCO 1 ‘ALINHAMENTO’ | XXV |
| APÊNDICE J – TABELA DE VERIFICAÇÃO | XXVIII |
| APÊNDICE K – GRUPO DE CONVERSAÇÃO | XXIX |
| APÊNDICE L – PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO..... | XXXI |
| APÊNDICE M – UTILIZAÇÃO DA BANDA ELÁSTICA; EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS | XXXIV |
| APÊNDICE N– MODELO DO QUESTIONÁRIO DO BLOCO 2 ‘FORÇA’ | XXXV |
| APÊNDICE O– MODELO DO QUESTIONÁRIO DO BLOCO 3 ‘ <i>EN DEHORS</i> ’ | XXXIX |
| APÊNDICE P – MODELO DO QUESTIONÁRIO BLOCO 4 ‘EQUILÍBRIO’ | XLII |
| APÊNDICE Q – MODELO DO QUESTIONÁRIO BLOCO 5 ‘COORDENAÇÃO’ | XLV |
| APÊNDICE R – ENTREVISTA À PROFESSORA COOPERANTE..... | XLVIII |
| APÊNDICE S – RESUMO DE RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO 1, CARACTERIZAÇÃO GERAL..... | LII |
| APÊNDICE T – RESUMO DE RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO 2, ‘EU E O BALLET’ | LVII |
| APÊNDICE U – RESPOSTAS À PERGUNTA: “ACHAS QUE OS EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DADOS PELA PROFESSORA CONTRIBUÍRAM POSITIVAMENTE PARA O TEU TRABALHO DE...?” | LXII |

| | |
|---|---------|
| APÊNDICE V – RESPOSTAS À PERGUNTA: “COMPREENDES COM CLAREZA A EXPOSIÇÃO QUE A PROFESSORA ESTAGIÁRIA FAZ SOBRE AS MATÉRIAS ?” | LXIII |
| APÊNDICE X – RESPOSTAS À PERGUNTA: “ACHAS QUE A OPORTUNIDADE DE TE VERES EM FOTOGRAFIAS E VÍDEO TE AJUDARAM A GANHAR UMA MELHOR PERCEÇÃO SOBRE ...?” | LXIV |
| APÊNDICE Z – RESPOSTAS À PERGUNTA: “CONSEGUES SENTIR MELHORIA NA TUA PRÁTICA DEPOIS DAS AULAS DEDICADAS A ...?” | LXV |
| APÊNDICE AA – RESPOSTAS À PERGUNTA: “ACREDITAS QUE O TRABALHO SOBRE A PIROUETTE TE ESTÁ A AJUDAR NO APERFEIÇOAMENTO DA TUA TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA? | LXVI |
| APÊNDICE AB – RESPOSTAS À PERGUNTA: “COMO QUANTIFICAS A TUA MOTIVAÇÃO ATUAL COMO ALUNO NA TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA NESTE CURSO?” | LXVII |
| APÊNDICE AC – RESPOSTAS À PERGUNTA: “ACHAS QUE OS VÍDEOS E A INFORMAÇÃO PARTILHADOS PELA PROFESSORA PARTILHA CONTRIBUEM PARA QUE SEJAS UM ALUNO DE DANÇA MAIS INFORMADO?” | LXVIII |
| APÊNDICE AD – RESULTADOS DAS TABELAS DE VERIFICAÇÃO (POR ALUNO) | LXIX |
| Figura 1: aluno 1 | LXIX |
| Figura 2: aluno 3 | LXX |
| Figura 3: aluno 4 | LXXI |
| Figura 4: aluno 5 | LXXII |
| Figura 5: aluno 6 | LXXIII |
| Figura 6: aluno 7 | LXXIV |
| Figura 7: aluno 8 | LXXV |
| APÊNDICE AE – RESPOSTAS À PERGUNTA “TERES A OPORTUNIDADE DE GIRAR DE FORMA LIVRE, MAS ORIENTADA EM TODAS AS AULAS, AJUDA-TE A GANHAR CONFIANÇA PARA O TREINO DA <i>PIROUETTE</i> ?” | LXXVI |
| APÊNDICE AF – OUTRAS ATIVIDADES, (BREVE LISTA) | LXXVII |
| APÊNDICE AG – Medição de <i>en dehors</i> através da observação..... | LXXVIII |
| APÊNDICE AH – ANTES E DEPOIS DA ALUNA 3 (FOTOGRAFIA) | LXXIX |
| APÊNDICE AI – PLANO DE AULA (EXEMPLAR DA 1ª AULA DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA) | LXXXI |
| Anexos..... | XCVII |
| ANEXO A - Programa curricular para o 1º ano de Dança Clássica no Curso Profissional de Intérpretes de Dança Contemporânea | XCVIII |
| ANEXO B – <i>Master Class</i> com Daniil Simkin..... | C |
| ANEXO C – Exemplos de exercícios de estímulo ao trabalho de alinhamento | CI |
| ANEXO D – Cartaz do espetáculo final de ano | CIII |

ÍNDICE DE TABELAS

| | |
|--|----|
| Tabela 1 - Calendarização das 4 etapas de estágio | 17 |
| Tabela 2 - Plano de Ação para a recolha de dados | 36 |
| Tabela 3 - Tabela sistemática | 43 |
| Tabela 4 - Codificação dos alunos..... | 43 |
| Tabela 5 - Descrição das atividades e conteúdos durante a lecionação autónoma..... | 60 |

INTRODUÇÃO

Ser professor de dança, na contemporaneidade, encerra em si uma busca incansável por um ensino da técnica que seja capaz de desenvolver a criatividade e versatilidade necessárias à realidade artística que vivemos. Ser professor de dança, hoje, é sinónimo de paixão pela formação contínua, paixão pela partilha, por ensinar, por aprender, por retirar do aluno o seu melhor, no seu máximo potencial. Procura-se preparar os alunos para que estes percebam a realidade do mercado artístico profissional, motivando-os a trabalhar na direção não só da perícia técnica, mas também na procura da sua heterogeneidade e singularidade de movimento, de uma qualidade diferenciada que possa, em última análise, ser o espelho do que os move na dança.

Conhecemos a missão do Curso Profissional onde nos situamos, assim como conhecemos os critérios de seleção dos alunos que frequentam este curso. Compreendemos assim o processo que dá origem a grupos tão diversificados e heterogéneos face ao *background* de formação em dança. Interessa-nos, pois, desenvolver estratégias e adequar mecanismos que favoreçam o desenvolvimento dos alunos técnica e artisticamente e que nos façam cumprir com o objetivo geral proposto: Potenciar a aquisição de bases sólidas de TDC através do estímulo da *pirouette en dehors* dotando a turma de condições homogéneas ao nível técnico.

A *pirouette* é um elemento virtuoso na técnica de dança clássica que suscita grande atenção por parte dos alunos de dança, bailarinos e público comum. A execução de giros e *pirouettes* (sejam elas puramente clássicas ou não) garante às atuações um carácter de espetacularidade e têm sido aplaudidas por um público cada vez mais entusiasta, rendidos aos brilhantes, sejam eles saltos, acrobacias, mostras de flexibilidade articular e muscular extremas, apanágios que marcam profundamente a estética da Dança Clássica do século XXI. Uma das características dos alunos mais jovens na sua introdução ao mundo da dança, relaciona-se com a vontade de atingir feitos e conquistas de forma rápida, como se isso fosse possível sem a passagem pelas variadas etapas de aprendizagem e de formação de um corpo com qualidades físicas que permitam a execução destes elementos virtuosos. Compreender o ‘corpo que dança’ como um todo em construção permite aos alunos reagirem de forma ativa e participativa às dificuldades que vão surgindo ao longo do percurso sem se penalizarem à partida pela falta de competências que ainda não foram adquiridas e sem as quais não conseguem reproduzir os feitos magníficos que consomem nos filmes e nos vídeos de dança.

Coloca-se então a seguinte pergunta: de que forma podemos usar o processo de *build up da pirouettes en dehors* como estímulo a um trabalho estruturante nas aulas de TDC? Chegaremos à conclusão de que o trabalho de *build up da pirouette en dehors* funciona, de facto, como estímulo à aprendizagem e aprimoramento da técnica de dança clássica para estes alunos que constituem um grupo significativamente heterogéneo técnica e artisticamente?

É através de um processo de Investigação-ação que vamos responder a estas perguntas, apoiados por instrumentos de recolha de dados aplicados no trabalho *in loco*, que acompanharam toda a *praxis* letiva.

A estrutura formal do relatório compreende cinco capítulos. No Capítulo I - Enquadramento Geral, caracterizamos a instituição que nos acolheu neste projeto, a ESTC, e definimos os objetivos gerais e específicos do mesmo. No Capítulo II – Enquadramento Teórico, fazemos a explicitação dos conceitos teóricos inerentes a tema em estudo: a *pirouette* enquanto elemento incontornável no vocabulário de dança clássica, os princípios orientadores do processo de *build up* delineados para este estágio – alinhamento, fortalecimento, *en dehors*, equilíbrio e coordenação – assim como os conceitos de sensação, forma, repetição e técnica tratados sob o olhar da contemporaneidade que justifica o plano de intervenção pedagógica abordado. No capítulo III – Corpo Teórico-Prático, descrevemos os métodos de investigação adotados, bem como técnicas e os instrumentos utilizados para a recolha de dados: grelhas de observação, diários de bordo, registo de vídeo e fotografia, grupo de discussão, questionários, entrevista à professora cooperante e autoavaliação realizada pelos alunos face à representação que iam fazendo do seu trabalho. Neste capítulo descrevemos ainda o Plano de Ação e as atividades realizadas. No Capítulo IV – Apresentação e Análise de Resultados, descrevemos e analisamos as estratégias de ensino postas em prática, inerentes ao plano de ação, respeitando a ordem de execução: observação, lecionação acompanhada, lecionação autónoma. Esta descrição e análise será feita com referência ao seu impacto no público-alvo. O Capítulo V – Conclusão e Reflexões Finais, integra uma avaliação global do estágio assim como procede a uma honesta reflexão acerca do desempenho do professor onde serão mencionados aspetos positivos e aspetos a melhorar. Esta reflexão conta ainda com um balanço final entre aquilo que foi conseguido com o estágio em análise e aquilo que poderão vir a ser novas abordagens, desenvolvidas em atividades futuras.

Terminamos com a listagem das referências bibliográficas que antecede os Apêndices e os Anexos, documentos incontornáveis à construção e compreensão deste relatório.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO GERAL

Caracterização da Instituição de Acolhimento

Com base no Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira (Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira, 2020), fazemos a caracterização da Instituição que nos acolheu.

A escola Tomás Cabreira situa-se no centro de Faro e é detentora de uma identidade muito forte que se tem distinguido no âmbito do ensino profissional. Faz parte de uma grande comunidade educativa (constituída por quatro escolas) em Faro.

Esta escola centenária - sede do Agrupamento, é repleta de história e tradição. Esta escola já mudou várias vezes de nome, consequência de inúmeras mudanças de políticas educativas no século XX. Após o 25 de abril (1974) foi-lhe atribuído o nome de Escola Secundária Tomás Cabreira, em homenagem ao ilustre Algarvio - professor, escritor, militar e político da 1.ª República, Tomás António da Guarda Cabreira. Sobre a Missão deste agrupamento, diz o Projeto Educativo é garantir a todos os alunos “(...) um ensino de excelência, alicerçado numa sólida formação humanista, em que valores como os da inclusão, da equidade, da solidariedade, da sustentabilidade e da democraticidade pontificam como modos de promoção de uma cidadania ativa, crítica e autónoma.” (Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira, 2020, p. 9)

Os valores e princípios orientadores são de base humanista: a) Apender; b) Saber; c) Excelência e Mérito; d) Respeito; e) Responsabilidade; f) Solidariedade; g) Sustentabilidade; h) Flexibilidade, Iniciativa e Criatividade; i) Cidadania e j) Liberdade.

A Escola Tomás Cabreira oferece os seguintes Cursos: A) Cursos Científico-Humanísticos (1- Ciências e Tecnologia; 2- Ciências Socioeconómicas; 3- Artes Visuais; 4 – Línguas e Humanidades); B) Curso Artístico Especializado de Design e Comunicação; C) Cursos Profissionais: Intérprete Ator/Atriz; Intérprete de Dança Contemporânea; Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos; Técnico de Eletrónica, Automação e Computadores; Técnico de Mecatrónica; Técnico de Andares; Técnico de Secretariado; Técnico de Receção; Técnico de Restaurante/Bar; D) Cursos de Educação e Formação.

O Curso Profissional

O Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea prepara os formandos para a profissão de Intérprete de Dança Contemporânea. As Disciplinas que integram o curso são: Português; Língua Estrangeira; Área de Integração; Educação Física; Tecnologias da Informação e Comunicação; História da Cultura e das Artes; Psicologia e Sociologia; Estudo do Movimento; UFCD's (pequenos módulos de 25h/50h onde estão as TDC e as TDCont.); Formação em Contexto de Trabalho (Estágio Profissional de 600 horas).

Como descrito no Catálogo Nacional de Qualificações de 2020, o aluno que termina este Curso Profissional deve ser capaz de:

Comunicar e expressar-se através da movimentação e controlo corporal, executando esquemas coreográficos de dança contemporânea, enquanto manifestação artística, com base na sensibilidade estética, consciência crítica e autocrítica nos mais diversos contextos, em estúdio ou em espetáculos, bem como participar na criação e produção coreográfica, através da análise e reflexão dos processos e produtos criativos. (ANQEP, 2020)

Ao concluir este curso profissional o aluno obtém a equivalência ao 12º ano e um Certificado Profissional de Nível 4. (Classificação do QNQ)

Instalações para a prática de Dança

A ETC é dotada de dois auditórios para a realização de espetáculos (1 auditório interior e um auditório exterior) com material de luz e som próprios. Para a prática específica de técnicas de dança esta escola possui ainda dois estúdios de 100 metros quadrados e um estúdio mais pequeno de 80 metros quadrados, sem ar condicionado.

Corpo Docente Específico

São 3 os professores formados em Dança a lecionar neste Curso: Ana Filipa Antunes: Licenciada pela Escola Superior de Dança no ramo de Educação e Mestre em Ensino de Dança também pela ESD – Coordenadora do Curso de Intérprete de Dança Contemporânea; Pedro Curado: Licenciado pela Escola Superior de Dança no ramo de Educação; Sara Martins:

Licenciada pela Escola Superior de Dança no ramo de Criação e Interpretação em Dança. Os três professores mencionados têm vínculo de efetividade com o Estado Português.

Caracterização do Público-Alvo

O público-alvo deste processo de investigação-ação é uma turma mista do 1º ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea da ETC em Faro (respetivamente, 6 raparigas e 1 rapaz). A ETC recebe todos os anos para iniciar o 10º ano, alunos de todos os concelhos Algarvios. Para o Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea, esta escola angaria alunos que provêm maioritariamente das seguintes origens: Alunos do curso articulado de Dança do CRAMC que terminaram o 9º ano e querem prosseguir os estudos em Dança. Estes alunos provêm das escolas: Escola Joaquim Magalhães de Faro; Escola Santo António de Faro; Alunos dos cursos livres do CRAMC (que podem ter tido ou não experiência em Dança Clássica); Alunos da Companhia de Dança do Algarve; Alunos da ACA – Academia de Dança do Algarve (que se destaca pelo seu trabalho na área de *Hip Hop*); Alunos sem experiência anterior em dança.

Esta informação vem corroborar com as informações recolhidas na fase de observação deste estudo onde foram identificadas variadas fragilidades nas aulas de TDC. Assim, e para melhor compreendermos a realidade destes alunos, parece-nos incontornável considerar a fase de desenvolvimento em que se encontram. Esta turma integra alunos com idades compreendidas entre 15 e 16 anos e apresentam-se numa fase da adolescência final onde se verifica uma crescente valorização do grupo e preparação para a idade adulta, a consolidação de uma identidade sexual, a possibilidade de estabelecer relações afetivas estáveis, e a capacidade de assumir compromissos profissionais aquisição de um sistema de valores pessoais. Como refere Marcel Postic, é nesta idade que se torna mais relevante a influência que os jovens têm uns sobre os outros: “No nível secundário, os fatores pessoais e sociais tomam o primeiro lugar e o aluno submete-se mais à influência do julgamento dos seus colegas.” (Postic, 2007, p. 135) O reconhecimento das condições que caracterizam a adolescência e dos fatores que influenciam a relação pedagógica nesta fase de ensino são cruciais para um bom desempenho.

Estes alunos apresentam particularmente uma forte motivação para a dança, já passaram por diversas experiências e a vontade de permanecer nesta área artística de estudos demonstra estar bem incorporada, não obstante de esta ser uma altura de reposicionamentos, definições e

decisões que podem alterar o rumo da vida académica e profissional destes jovens. Estamos atentos ao fato destes alunos serem provenientes de *backgrounds* profundamente distintos nas suas experiências em dança, mas que se encontram, por sua vez, na fase de construção da sua identidade profissional a qual resulta, maioritariamente, do processo de formação ao longo da vida. (Patrícia & Magan, 2018, p. 6)

Importa, por fim, mencionar que todos os encarregados de Educação dos alunos esta turma autorizaram a participação no estudo bem como os direitos de imagem conforme Apêndice.

Identificação do Objeto de estudo

A temática do estágio trata do *build up da pirouette en dehors* como potenciador de um trabalho estruturante, útil ao desenvolvimento dos alunos do 1º ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea. Acreditamos que sendo a *pirouette* um elemento tão completo, que encerra em si os principais fundamentos da Dança Clássica, a sua construção servirá como mote a um trabalho estruturante que beneficiará a público-alvo, alunos com *backgrounds* distintos entre si e que chegam a este curso em condições técnicas muito heterogéneas.

Entramos em concordância com Barquero, citado por Sousa (2009) que diz que o problema da investigação pode surgir devido à necessidade de colmatar uma lacuna no conhecimento ou numa prática. O estudo aqui representado, não trazendo qualquer proposta de resolução para a questão dos critérios de admissão a este curso profissional (referimo-nos de forma muito frontal ao fato deste curso admitir alunos sem experiência anterior em dança), pretende beneficiar e enriquecer o perfil dos alunos desta turma, dotando-os de condições técnicas estruturantes em TDC que os alavanquem neste percurso que está agora a começar.

Objetivos Gerais e Específicos

Compreendemos que uma boa delimitação dos objetivos foi fundamental para o desenvolvimento de todo este trabalho. Assim, foi elaborado o seguinte objetivo geral:

- Potenciar a aquisição de bases sólidas de TDC através do estímulo da *pirouette en dehor* dotando a turma de condições homogéneas ao nível técnico.

Para desenhar o trabalho na direção da prossecução do objetivo geral, foram elaborados os seguintes objetivos específicos:

- Usar a *pirouette en dehors* como estímulo para o desenvolvimento técnico dos alunos;
- Usar os eixos fundamentais da TDC para a construção de aulas organizadas em 5 blocos, respetivamente bloco ‘Alinhamento’, bloco ‘Força’, bloco ‘En dehors’, bloco ‘Equilíbrio’, bloco ‘Coordenação’;
- Dotar os alunos de conhecimentos básicos estruturantes na TDC;
- Favorecer a aprendizagem técnica e artística através de metodologias de influência somática e recursos didáticos variados que estimulem a propriocepção do aluno.
- Dar ao aluno a possibilidade de reconhecer o seu papel ativo na construção do próprio corpo dançante;

Plano de Ação – Breve descrição

De acordo com o artigo 12º do Regulamento do Estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança (Diário da República, 2.ª série — N.º 239, 2015), a carga horária do futuro estágio irá dividir-se em 60 horas de orientação tutorial, 60 horas de prática pedagógica distribuídas ao longo dos dois semestres de acordo com a disponibilidade dos intervenientes e da Escola Tomás Cabreira. Para o trabalho autónomo de preparação das aulas e elaboração do relatório final usufruímos de 1230 horas de trabalho.

Perante a disponibilidade da professora estagiária, a escola cooperante determinou que as aulas seriam dadas às segundas-feiras das 14h30 às 16h00 (aula com a duração de 1h30mn) e às quintas-feiras das 9h15 às 11h30 (aula com a duração de 2h15mn). Delineamos um plano de ação traduzido no quadro que se segue.

TABELA 1 - CALENDARIZAÇÃO DAS 4 ETAPAS DE ESTÁGIO

| Calendarização | | | |
|---|------------------|--|---|
| Etapas | Duração | Nº de Aulas | Calendarização |
| Observação Estruturada | 8 horas + 1 hora | 5 aulas (3 aulas de 1h30mn, 2 aulas de 2h15) | 15, 18, 22, 25 e 29 de novembro |
| Pausa para Reflexão e Planificação 1 de dezembro a 12 de janeiro | | | |
| Lecionação Acompanhada | 8 horas | 4 aulas (2 aulas de 2h15mn, 1 aula de 1h30mn, 1 aula de 2 horas) | 13, 17, 20, 24 de janeiro |
| Lecionação Autónoma | 40 horas | 22 aulas (8 aulas de 1h30mn, 1 aula de 1h00mn, 12 aulas de 2h15mn) 12+1+27=40 horas | 3, 7, 10, 14, 17, 21 e 24 fevereiro 3, 7, 10, 14, 17, 28, e 30 de março 4, 7, 21 e 26 de abril 2, 5, 9, 12 de maio |
| Participação noutras atividades | 4 horas | Total de 20 horas despendidas na Produção do Espetáculo Final de ano, colaborando na assistência técnica e coreográfica. | De 15 de Maio a 2 de junho |

Legenda: Esta tabela representa a forma como calendarizamos as atividades nas 4 etapas do estágio.

CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A *Pirouette* enquanto elemento incontornável do vocabulário da Dança

Clássica

A *pirouette* é um elemento virtuoso na técnica de dança clássica que suscita grande atenção por parte dos alunos de dança e de bailarinos. Como refere Eliza Gaynor Minden (2005, p. 174), a imagem idílica da bailarina a rodar numa caixinha de música faz parte do imaginário de todos. A execução de *pirouettes* (entre outros elementos) garante às atuações um caráter de espetacularidade, e tal como os grandes saltos, são amadas por todos, tanto a audiência, como os novatos bailarinos que se divertem nos desafios da aprendizagem, sem esquecer os mais experientes que conseguem provar da alegria de as dominar, tornando a execução de giros, puro divertimento.

Elaborar uma lista digna dos inúmeros, incalculáveis momentos em que podemos assistir ao brilhantismo da execução dos mais variados tipos de *pirouettes* nos bailados clássicos, não seria tarefa fácil. Contudo torna-se irresistível não mencionar os 32 *fouettés* que foram adotados para a coda do Ato 3 do Lago dos Cisnes, as múltiplas *pirouettes* da variação da Kitri no ato 1 do Don Quixote, as delicadas *pirouettes* em *attitude* do ato 1 da Giselle “*Pas seul*”, os *posé pirouettes en manège* da Aurora no ato 1 da Bela Adormecida, o solo feminino cheio de giros e *pirouettes* no final dos *Les Patineurs* de Frederick Ashton entre tantos outros que nos levam a imagens mais recentes difundidas nos canais *online* onde podemos assistir a variadíssimas interpretações dos clássicos como as do bailarino Daniil Simkin, conhecido pelas suas brilhantes habilidades técnicas em giros e saltos.

Como exprime Frederico Lourenço em *Estética da Dança Clássica* (Lourenço, 2014, p. 17), vivemos hoje uma intemporalidade da linguagem clássica do bailado, uma linguagem que sobreviveu e se afirmou, sendo hoje tão ou mais relevante do que terá sido na Rússia de Petipa. Isto porque o *ballet* chega hoje a um maior número de pessoas, quer pela divulgação e disseminação proporcionadas pelos meios de comunicação quer pela democratização no acesso ao ensino artístico. Com esta viagem no tempo, outras transformações ocorreram, entre elas a perceção de virtuosismo. Entendemos por virtuosismo uma expressão de excelência numa execução ou demonstração técnica e artística. Contudo, este virtuosismo que é e sempre foi um traço distintivo da dança clássica, assume hoje contornos em que os bailarinos são distinguidos pela quantidade de elementos extraordinários que o seu corpo consegue executar, seja pela

extensão das pernas, pela elevação dos saltos ou pelo número de *pirouettes* consecutivas, quase malabarismos, acrobacia. “Mostrar os extremos que o corpo consegue atingir é, queiramos ou não, parte integrante da estética do ballet no século XXI” (Lourenço, 2014, p. 19)

A *pirouette*, ou seja, a ação de girar executada sobre uma perna base (Royal Academy of Dance, 2014, p. 73), aparece assim como um elemento atraente nas matérias de trabalho com os estudantes de dança, ainda que encerre em si um sem número de exigências e subtilezas que, por vezes, trazem ao momento de treino tanto entusiasmo como ansiedade. É que tal como todos os movimentos em dança clássica, o desafio no que toca aos giros e *pirouettes* é fazer com que pareçam executados de forma leve e sem esforço. E tal como todos os outros elementos do vocabulário da dança clássica torna-se difícil a sua correta execução sem que tenha ocorrido uma sistemática construção do corpo que dança e que materializa todas as formalidades inerentes à técnica da dança clássica. “Pirouettes are a complex movement and require extensive training and accumulated experience. Consequently, the quality of their performance is a function of the dancer’s skill level.” (Lin et al., 2019, p. 1) Vejamos uma concordância na expressão de Frederico Lourenço:

De todas as artes que implicam a utilização do corpo, o bailado clássico é assumidamente a mais artificial. Prova disso é que ninguém consegue dançar ballet que não tenha começado a disciplinar o corpo nessa linguagem desde criança, para que o próprio crescimento durante a adolescência aconteça em função dessa utilização tão especial que se quer dar às pernas, aos pés e aos braços. (Lourenço, 2014, p. 40)

Para que seja compreendido o elemento escolhido como objeto de estudo, a *pirouette*, passamos a explicitar. Na dança clássica são notados os mais variados tipos de voltas e *pirouettes*, num sem número de variações. Também os termos usados no âmbito de voltas e giros parece flutuar entre o francês ‘*tour*’ privilegiado por Agripina Vaganova (2012, p. X), o ‘*turn*’ do inglês amplamente difundido tanto no ensino de dança clássica como no meio profissional e a ‘*pirouette*’ que aparece no sentido mais estrito da terminologia, referindo-se a um movimento específico de giro. Gretchen Warren (1989, p. 177) distingue 3 grandes categorias no campo das ações de rotação que são executados em *relevé*: 1) aqueles que são executados quando o peso muda rapidamente de uma perna para outra durante o giro (como é o caso dos *chainés*) 2) aqueles que são executados numa pose em que o peso se encontra sobre uma perna e se mantem durante todo o giro (como é o caso das *pirouettes* em *retiré*) 3) aqueles que são executados sobre uma perna mas em que a pose do corpo muda durante o giro (como

é o caso dos *fouettés ronds de jambé en tournant*. É no segundo campo que nos situamos ao estudar a *pirouette en dehors* em posição de *retiré*.

Descreve Laws (2002, p. 64) que uma *pirouette* é o ato de girar o corpo em torno de um eixo vertical, sobre uma perna base sendo a *pirouettes en dehors* aquela que gira contrariamente à perna base: “ You turn en dehors when you turn away from the leg on which you stand.” (Vaganova, 2012, Cap. I) Independentemente do tipo de *pirouettes* elas irão envolver sempre a coordenação das seguintes partes do corpo: braços, tronco, joelhos, pés e cabeça. Durante uma *pirouette* a estabilidade e o equilíbrio são mantidos pela pressão do metatarso contra o chão enquanto se verifica uma força oposta no sentido ascendente através da coluna. Os músculos abaixo das omoplatas mantêm os ombros no lugar para facilitar a ação da cabeça. (Royal Academy of Dance, 2014, p. 73) Pela complexa utilização do corpo em simultâneo podemos afirmar que a *pirouette* é uma habilidade que exige altos níveis de organização e de coordenação.

A noção de torque contribui em muito para a justificação da delimitação do objeto de estudo quando referimos que serão estudadas as *pirouettes* a partir de 4ª e 5ª posições dos pés, consecutivamente. A nossa sensibilidade enquanto professores diz-nos que as *pirouettes* a partir de 5ª posição não são as mais adoradas por parte dos alunos. Conhecemos, inclusive, as solicitações de Agripina Vaganova (2012) quando em 1946 recomendou que as *pirouettes* a partir de 4ª posição fossem ensinadas antes das *pirouettes* a partir de 5ª posição. “After these tours¹ begins the study of tours from 4th position. Because of the preparation in 4th these tours are easier achieved than the tours from 5th position which follow them.” (Vaganova, 2012, p. X) Esta afirmação refere-se à ação de torque que segundo Laws (2002, p. 66) deve ser pensado como a força que causa a rotação sendo normalmente um par de forças opostas a trabalhar em conjunto.

If the feet are very close together, as in a fifth-position preparation with one foot immediately behind and touching the other and pointed in the opposite direction, the torque is smaller. It is harder to initiate the turn, just as it is harder to tighten a bolt with a short-handled wrench or open a door by pushing near the hinged edge. Requiring even

¹ Referindo-se ao ensino de giros em dois pés base como o caso dos *détournés* e *soutenus* os quais devem ser ensinados antes dos giros em apenas um apoio.

more force, and therefore more difficult, is a turn in which the torque is exerted by just the supporting foot while it is flat on the floor. (Laws, 2002, p. 66)

O autor citado esclarece que todos os movimentos de rotação exigem a ação de torque para gerar o movimento de rotação desejado. Para as *pirouettes*, a ação de torque vem de um par de forças gerado pelos pés que exercem pressão contra o chão. O torque será tão mais poderoso quanto maior a distância entre as linhas de ação das duas forças. As *pirouettes* a partir de 5ª posição, tal como as *pirouettes* em que o torque vem maioritariamente de apenas um pé em contacto com o chão, são mais difíceis porque a separação entre as duas forças é menor. Só podemos afirmar que as *pirouettes en dehors* estão a ser iniciadas por torque caso os dois pés estejam a iniciar no chão. (Laws, 2002, p. 82-83)

Porém o torque, só por si, não define o sucesso de uma *pirouette* e um conjunto de competências se impõem para que a aprendizagem possa progredir de forma viável. Refere Warren (1989, p. 177) que a beleza do efeito de girar depende da habilidade do bailarino em manter a forma da sua pose *en relevé*, sem qualquer distorção ou demonstração de esforço. Isto implica um domínio técnico que deve ser construído através de um trabalho progressivo e sistemático para que o vocabulário de giros não seja introduzido em aula de forma contraproducente antes dos alunos terem adquirido estabilidade na pose em meia ponta em que a rotação irá ocorrer. “Requiring them to attempt movements for which their bodies have not been adequately prepared and strengthened is not only dangerous but also a waste of time.” (Warren, 1989, p. 178) O nervosismo no momento de girar, que é frequente entre jovens bailarinos é resultado, muitas vezes, de experiências negativas e desnecessárias relacionadas com o início da aprendizagem. A mesma autora descreve claramente as condições necessárias à execução de *pirouettes* bem-sucedidas: manutenção de um bom equilíbrio no *relevé* em *retiré*; a capacidade de execução do *spotting*²; a habilidade de usar a respiração corretamente; a correta coordenação dos braços; a capacidade de manter o *en dehors* durante o giro; a execução de uma preparação eficiente e por último a habilidade de controlar o final do giro. (Warren, 1989, pp. 178–179)

² “*Spotting*” is keeping the head fixed in direction while the remainder of the body turns, then rotating the head quickly around to face the original direction again.” (Laws, 2002, p. 67)

Os princípios assinalados no parágrafo anterior, de carácter puramente tecnicista, farão a passagem para os tópicos que se seguem neste estudo e deram origem a toda uma reflexão em torno da prática pedagógica na disciplina de TDC. Afinal, perante tantas exigências, será o estudo da *pirouettes* uma abordagem sedutora perante um grupo de alunos tão heterogéneo? Vejamos como os princípios orientadores do processo de *build up da pirouette* desembocam numa proposta que ambiciona uma aproximação ao aluno onde nos propomos a vivenciar uma relação dual entre a aprendizagem técnica e a experiência de sensações na lógica da tentativa erro que é no fundo o âmago da aprendizagem de qualquer técnica.

Princípios orientadores do *Build Up da Pirouette en Dehors*

A seleção destes princípios como orientadores da pesquisa relaciona-se com a perspetiva do corpo como um todo. Um bailarino com o corpo menos preparado terá que elaborar mais estratégias de compensação e a sua prática será mais custosa e menos efetiva. “A compensação é complexa e é uma experiência muito mais difícil do que experimentar o corpo inteiro como um todo.” (Franklin, 2012, p. 29) Princípios como o alinhamento, a força, a rotação externa, o equilíbrio e a coordenação, embora existindo já como fundamento de toda a dança clássica, determinam em particular a forma e aparência de uma *pirouette*. Interessa-nos, portanto, explicitar cada um deles.

O nosso tema está bem definido. Permitimos aqui que a *pirouette en dehors* conduza o nosso trabalho e nos oriente na estruturação das aulas.

Nas palavras de Warren (1989, p. 80), “There should be a beautiful logic to ballet class.” Diz o grande mestre do Bolshoi Ballet, Asaf Messerer (citado por Warren, 1980), que o professor deve saber, em cada aula, aquilo que pretende alcançar através dos exercícios que vai ensinar. Cada aula deve ter uma proposta especial e a lógica deve permanecer ao longo da aula. Desde o princípio até ao final deve ser conduzida nas proporções e progressões corretas para um determinado movimento ou exercício escolhido. Defende Warren que este método, em que uma aula inteira é construída à volta do estudo de um movimento específico, promove resultados notáveis. (Warren & Cook, 1989, p. 80)

Embora a descrição que se segue aparente ser do foro exclusivamente técnico, mantemos a expectativa e desejo de abranger propostas e trazer abordagens que justifiquem as decisões

que foram tomadas ao longo da lecionação das aulas, tendo sempre em consideração o público alvo em estudo.

Alinhamento

O tempo e a geografia podem produzir algumas diferenças nos sistemas de ensino, mas todos concordamos que os fundamentos da dança clássica são universais. O interesse pelo tema da postura pode ser datado das antigas culturas grega, romana e egípcia. Mais recentemente esta área tem sido estudada por técnicos e estudiosos de diferentes áreas somáticas no âmbito do Yoga, Alexander Technique, Feldenkrais Technique, Body-Mind Centering, Pilates entre outros, todos eles enfatizando a importância do alinhamento para a capacidade de nos movermos de forma saudável e eficiente, falemos de bailarinos profissionais, estudantes de dança ou público comum. (Franklin, 1996, p. 3-14)

Segundo Luís Xarez (2015), a dança explora as potencialidades estéticas das múltiplas configurações que os diversos segmentos corporais podem assumir. Só que antes de considerarmos a vertente estética da postura devemos considerar a prevenção da saúde e bem-estar. Uma postura correta será então aquela que consiste no “correto alinhamento dos segmentos corporais, seja para manter posições estáticas (postura estática) seja durante ações motoras (...) (postura dinâmica)” (Xarez, 2015, p. 135)

Em Warren (1989, p. 375) podemos ler a seguinte definição de alinhamento: “The arrangement of the parts of the body in relation to each other according the rules of classical ballet.”

Refere Eric Franklin (2012, p. 83) que o alinhamento é uma sensação de corpo inteiro e não um conjunto de posições fixas das várias partes do corpo. Este autor clarifica as noções de ‘postura’ e ‘alinhamento’, distinção esta que embora pareça óbvia, em muito beneficia a compreensão das presentes matérias. Assim, o termo ‘postura’ denota uma imagem geral que deve ser apresentada pelo corpo quando estamos de pé, sentados ou deitados. O termo ‘alinhamento’ enfatiza o aspeto da postura que engloba a relação geométrica e biomecânica das diferentes partes do corpo. (Franklin, 1996, p. 2) Muitas vezes os bailarinos usam a força muscular de forma errada exatamente porque não estão bem alinhados o que exige do bailarino muito mais esforço do que o necessário para executar os movimentos: “Essa ineficiência não é

apenas deletéria para a técnica, mas também pode predispor um dançarino à lesão e à precoce deterioração articular, muscular e de tecidos moles.” (Franklin, 2012, p. 83)

Nas palavras de Minden (2005), o trabalho de alinhamento e fortalecimento da perna base quando trabalhamos elementos que precisam de ser executados num só apoio, é crucial:

The alignment of your Supporting side is crucial when you stand on one leg. You must be “on your leg”, with your weight neither sinking into the supporting hip nor shifting away toward the working foot. In par terre exercises such as tendu, you should – as a test – be able to lift the working foot off the floor without adjusting your hips. (Minden, 2005, p. 78)

O alinhamento da coluna é destacado por Rory Foster (2010, p.63). A autora refere que a estrutura da aula deve proporcionar exercícios de flexibilidade, extensão e rotação para as quatro seções principais: cervical, torácica, lombar e pélvica (sacro e coxix). Cada uma destas seções tem uma habilidade específica de movimento e transformam a coluna vertebral no suporte de todo o esqueleto. “The principal function of our spine is to support the weight of our head and the torso while transferring that weight into the pelvic bowl where, with the help of numerous crisscrossing muscles, it is evenly distributed onto the legs.” (Foster, 2010, p.63) A relação entre a coluna e a pélvis constitui o principal processo de *balance* e *counterbalance* nas posições e movimentos em dança. Eric Franklin concorda com este destaque da importância da coluna afirmando que no que se refere às *pirouettes*, a coluna é “o primeiro local onde se procura problemas” (Franklin, 2012, p.190) e destaca, tal como Foster, os restantes pontos cruciais para um bom alinhamento: colocação dos pés e alinhamento dos joelhos para uma boa manutenção do *en dehors* cujas constatações mais relevantes serão feitas no tópico Rotação Externa.

Tudo começa na necessidade de uma conexão consistente entre o trabalho de barra e de centro sendo o primeiro fundamental para estabelecer a sensação inicial de postura e colocação – *plum line* ou *central axis*³- incorporando movimentos dos tornozelos, joelhos, bacia, rotação externa das pernas e alinhamento do tronco sobre as pernas e pés,

³ Central Axis (CA) pode ser encontrado geometricamente intercetando o plano sagital mediano e o plano frontal mediano. Embora o CA seja uma metáfora é profundamente útil na perceção e alcance de um bom alinhamento. É um conceito meramente funcional. (Franklin, 1996b, p. 95)

“(…) To master stability in dance, to gain aplomb, is a matter of primary importance for every dancer because a correctly set of the body is the foundation of every step. We begin to master stability at the barre. (...) This serves as an introduction to the proper performance of the exercises in the center.” (Vaganova, 2012, cap.I)

Mas quando falamos de *pirouettes* não falamos de um elemento executado em ‘*standing position*’. O *relevé* na perna de suporte, a posição da perna de trabalho em *retiré*, o padrão direcional dos braços, o *spotting*⁴ da cabeça, a rotação do tronco, tudo isto acontece em movimento coordenado num alinhamento dinâmico. Considerando a proposta de que o objetivo de um bom alinhamento é criar movimento eficiente, coordenado e saudável, a conclusão mais óbvia é de que a melhor forma de melhorar o alinhamento é praticar de forma dinâmica através do movimento em alternativa à prática de posições estáticas do corpo. Afirma Franklin que “A nonmoving position does not inform the body about how to move better, no matter how good the position looks from a geometric, aesthetic, or biomechanical point of view.” (Franklin, 1996, p. 1)

Muitos fatores podem determinar o nosso alinhamento incluindo o nosso equilíbrio, tónus muscular, motivação, flexibilidade e até estado de humor. São os mesmos fatores, entre outros que contribuem ou não para a manutenção da estabilidade durante uma *pirouette*. Por isso podemos afirmar que alinhamento e movimento são assim interdependentes se considerarmos uma definição de alinhamento como sendo dinâmico.

Fortalecimento

Na dança, o trabalho de força, a par da flexibilidade e alinhamento são os principais componentes de um treino que deve ser feito para garantir ao bailarino uma boa forma física e prevenir lesões. (Xarez, 2015, p. 53) Os músculos movem, controlam e estabilizam o nosso esqueleto. Eles impelem o nosso corpo para o movimento, para o abrandar e para o parar. São também os músculos que estabilizam o nosso corpo quer nas posturas estáticas quer nas posturas dinâmicas, assim como nos equilíbrios.

A verdade é que na dança clássica os movimentos com amplitude articular extrema fazem parte da realidade do repertório coreográfico e têm sido crescentemente valorizados, tornando-

⁴ *Spotting* é a habilidade de rodar a cabeça rapidamente após cada rotação do corpo, focando novamente os olhos no ponto inicial evitando o enjoo. (Warren & Cook, 1989, p.178)

se fundamental que os bailarinos detenham essa capacidade. Logo, a flexibilidade tornou-se num verdadeiro pré-requisito para aceder à profissão de bailarino e o tempo dedicado ao reforço muscular fica muito aquém do desejado. Foster (2010, p. 68) relembra que professores e estudantes devem saber que o trabalho de força e flexibilidade devem existir numa relação balanceada.

De acordo com Xarez (2015, p. 83-85) a necessidade de os bailarinos trabalharem a força muscular assenta em duas razões principais: a prevenção de lesões e a melhoria da performance. Segundo ele, muitas das lesões que infelizmente ocorrem com frequência em bailarinos profissionais e pré-profissionais relacionam-se com uma fraca aposta neste treino físico. Curiosamente é em situação de recuperação que muitos dos bailarinos afirmam estar em contacto, pela primeira vez, com exercícios específicos de reforço muscular o que diz muito sobre a insuficiência do treino tradicional em dança. Afirmo Luís Xarez que muitas vezes, é nas solicitações coreográficas que a maior parte destas fragilidades se vêm a revelar.

O fortalecimento da lombar, pélvis e abdominais é crucial para quem pratica dança, mas muitos bailarinos são frágeis exatamente nestas áreas. O Centro (ou *Core*) é um ponto-chave na nossa prática. O diafragma, o iliopsoas, a região lombar e os músculos abdominais são os principais constituintes deste *Core*. Este é um conceito que foi introduzido nos últimos anos no mundo do treino em dança por meio da valorização do Pilates, Yoga e outras modalidades que trazem contributos para a Dança. (Franklin, 2012, p. 108-109) Se por um lado o treino tradicional em aula tem demonstrado ser insuficiente e ser realizado com desequilíbrios (por opções, muitas vezes, de natureza estética), há um conjunto de disciplinas somáticas (algumas já referidas neste trabalho) que propõem o movimento a partir do centro, para que nos possamos mover com menos esforço e com sentido de unidade de todo o corpo. O fortalecimento do core é essencial na gestão de esforço dos bailarinos.

Os músculos abdominais têm uma função primordial de proteger os órgãos internos e de estabilizar a coluna para prevenir lesões. São formados por camadas mais internas e outras mais externas e juntamente com a musculatura lombar eles formam a cintura pélvica. (Beloti, 2019) Um bom alinhamento geral é facilitado por um controlo muscular favorável e uma musculatura abdominal forte dará condições para executar movimentos mais precisos e coordenados como é o caso da *pirouette*.

O *relevé* contemplado na *pirouette* exige, também, pernas e pés fortes. Na aula de ballet o fortalecimento muscular é priorizado desde o primeiro *plié*. No capítulo 7 do livro ‘*Conditioning for Dance*’ (2004), Erik Franklin faz uma abordagem holística do pé do bailarino, reforçando que ele só pode ser trabalhado e aperfeiçoado se tivermos em consideração a inter-relação entre as diferentes partes do corpo: “The foot does not have a life of its own. Rather, its movement is related to the movement of the hip, pélvis and spine.” (Franklin, 2004, p. 150) Assim, todo o trabalho de reforço quer seja na barra, centro ou com apoio à banda elástica, por exemplo, deve ser feito neste contexto integrativo.

É no trabalho de *relevés*⁵ que reside um dos pontos fundamentais do fortalecimento das pernas e dos pés dos bailarinos. Afirma Minden (2005, p. 130) que apesar dos objetivos estéticos não serem a principal proposta para a prática de *relevés*, “ (...) the distinctively beautiful dancer’s legs is the result of innumerable relevés.” O treino de *relevés* desenvolve especialmente os músculos internos das coxas, dos gêmeos e fortalece a articulação do tornozelo. É um movimento que promove a manutenção do alinhamento e do *en dehors* visto que, como afirma Warren (1989, p. 80) é praticamente impossível conseguir manter a estabilidade em *relevé* com uma colocação errada. A progressão em aula deve ser respeitada iniciando a aprendizagem de *rises* na barra, seguindo para os *relevés* em dois apoios e só depois em um apoio. Isto, para que o corpo vá adquirindo estrutura e força de forma gradual.

A boa condição física de um bailarino não é algo que se consegue num curto período de tempo. A consistência e a expressão do treino no tempo são fundamentais. No treino da força é exatamente igual. O treino repentino e excessivo pode trazer lesões graves e inviabilizar a continuidade da prática em dança. Nas palavras de Gretchen Warren:

(...) overworking any particular set of muscles can result in the unbalance development of the physique and the acquisition of unsightly muscular bulk. Indeed, the stress produced by overzealous repetition of a particular movement can lead to permanente physical damage. To be accomplished safely, the development of the extreme flexibility

⁵ Embora na obra *Basic Principles of Classical Ballet* (2012), Vaganova assuma o *relevé* como um movimento de subida numa só perna base, iremos aqui assumir o método inglês da Royal Academy of Dance onde o movimento de *relevé* é trabalhado para ser feito em dois apoios e evoluir para a execução num só apoio. Nas palavras de Vaganova (2012, Cap. VI) : “The french name for this movement, derived from the french verb *se relever* (to rise) determines its form. *Relevé* is the rising on one leg. (...) It assumes a special form when used as a preparation for a turn.”

and strength required of a six to eight years of daily training to achieve professional-level competency. (Warren & Cook, 1989, p. 76)

Este é um fator de destaque - não só no que se refere ao trabalho de força, mas também a todos os outros princípios que orientam este estudo – no que respeita a uma correta e equilibrada construção de aula sobretudo quando há um tema central como o caso do *build up* de uma *pirouette en dehors*. Deve ser considerado o período de tempo de que dispomos para atingir um determinado objetivo assim como devem ser feitos ajustes à resposta dos alunos, num processo dialético. Isto porque a capacidade de escuta e exercício de diálogo são condições indissociáveis ao papel do professor e por isso farão também parte, ainda que de forma transversal, dos princípios orientadores desta prática pedagógica. Sobre o respeito à condição de cada aluno e sobre a importância de interpretar a realidade em que trabalhamos, recorramos à nossa biblioteca e lá encontraremos, com certeza, os maravilhosos textos de Paulo Freire na sua *Pedagogia da Autonomia* (2006) .

En Dehors

No capítulo 14 do livro ‘Dance Imagery for technique and performance’ (1996^a, p. 261), Franklin descreve a experiência de observação de alunos e bailarinos bem sucedidos em *pirouettes*. Ele refere que a maioria destes praticantes apresentam, entre outras condições, um *turn out*⁶ praticamente perfeito e que esta condição é de facto essencial na execução de *pirouettes*. Interessa-nos, portanto, a compreensão desta faculdade que muito influencia a execução de *pirouettes*.

Todos os movimentos do vocabulário de Ballet são executados com as pernas rodadas para fora em relação à bacia. Vejamos a descrição de Grieg (1994, p. 50-55):

In ballet, turnout (also turn-out) is rotation of the leg at the hips which causes the feet (and knees) to turn outward, away from the front of the body. This rotation allows for greater extension of the leg, especially when raising it to the side and rear. (...) Turnout is an essential part of classical ballet technique.

⁶ Neste trabalho usamos os termos *turn out*, rotação externa e *en dehors* com o mesmo sentido, respeitando a terminologia e preferência de cada autor aquando das citações. No decorrer do nosso discurso, privilegiamos o termo original de origem francesa ‘en dehors’ ou a tradução ‘rotação externa’.

Agrippina Vaganova escreve em 1934 que o *turn-out* - ou *en dehors* na denominação francesa, é uma necessidade anatómica para todas as danças teatrais e que delimita todo o conjunto de movimentos que as pernas podem fazer e que não conseguem ser atingidos sem esta rotação externa. Vejamos a sua descrição original:

“Turn-out is the faculty of turning out the knee to a much greater extend than is made possible by nature. The foot turns outward together with the knee; this is a consequence and, to a certain degree, an auxiliary movement. The aim of the turn-out is to turn out the upper part of the leg, the hip-bone. The result of turn-out is freedom of movement in the hip join. The leg can be more easily extended and crossed with the other leg.”
(Vaganova, 2012, Cap. I)⁷

Conta Flávio Sampaio no seu capítulo do documento que materializa o VII Seminário de Dança – Dança Clássica, Dobras e extensões - que existem algumas versões acerca da história sobre o aparecimento do *en dehors*. Uma das mais conhecidas é a versão de que o italiano Cesare Negri escreveu, em 1602, um tratado sobre dança intitulado *Le Gratie d'Amore*, que mais tarde recebeu o nome de *Nuove inventioni di balli* (Nova invenção do baile). Nele, o autor aconselhava - como forma de manter a elegância - que os pés dos bailarinos permanecessem para fora, noção que perdurou através dos tempos. Assim, a estética da dança clássica foi construída sobre os dois fundamentos cênicos de Cesare Negri, o *en dehors* e os joelhos esticados, sugeridos para que os bailarinos ficassem mais alongados. (Gonçalves, 2014, p. 53)

No caso da execução das *pirouettes*, o *en dehors* deve ser mantido durante toda a rotação por uma razão principal: quando um ou os dois pés rodam *en dedans* – para dentro – a força do giro é invariavelmente perdida e a *pirouette* será interrompida de forma precoce. (Warren & Cook, 1989, p. 179) Além disso, uma posição *en dedans* causa uma aparência pouco estética numa *pirouette* clássica: “Technically and aesthetically, classical steps will not have the correct and desired look unless they are done with an adequated degree of rotation.” (Foster, 2010, p. 73)

Se é verdade que alguns movimentos do vocabulário de ballet podem ser executados com uma capacidade de *en dehors* média, também é verdade que os movimentos mais complexos

⁷ O livro ‘Basic Principles of Classical Ballet’ de Agrippina Vaganova foi adquirido por nós na plataforma Wook. É um E-book (978-1-306-33837-0), pode ser acedido online através do link <https://biblioteca.wook.pt/reader/index.html>. Por razões que desconhecemos esta versão não tem números de página e por isso vimos-nos forçados a colocar apenas o número do capítulo.

ficam bastante aquém em condições físicas menos favoráveis. Em grupos heterogêneos de condições técnicas distintas é comum encontrar corpos menos facilitados à prática de ballet, do ponto de vista anatómico. Podemos ler, no capítulo *Balé: processos – a estabilidade e a perpendicularidade* da autoria de Flávio Sampaio que existe um sem número de revisões de literatura que falam sobre a anteversão e que explicam que há características hereditárias que condicionam a fisionomia e que as alterações que se possam verificar ocorrem mais rapidamente entre o nascimento e os oito anos de idade, estando o processo quase completo aos dez anos e definido aos 16. Significa isto que o grau de rotação externa (*en dehors*) não pode ser significativamente alterado depois dos oito ou dez anos de idade. Algumas melhoras na idade da adolescência são muitas vezes conseguidas à custa de ruturas microscópicas das fibras dos ligamentos articulares, que ao contrário dos músculos, não são elásticas. (Gonçalves, 2014, pp. 66–67)

Poucas pessoas possuem uma rotação externa natural adequada ao ballet. Assim os alunos devem compreender que estão a trabalhar para um objetivo muito maior do que simplesmente rodar as pernas para fora. O objetivo deve ser fortalecer muscularmente o seu corpo para saber controlar e manter a melhor rotação externa que possuem e que usam enquanto dançam. (Warren & Cook, 1989, p. 11)

Embora esta rotação externa seja primariamente ativada pelos seis músculos rotadores da anca, ela não está confinada à articulação da anca. Pelo contrário, ela é a soma total da rotação externa da perna como um todo: bacia, joelhos, tibia, tornozelos e pé. Os ideais 90 graus de rotação (por cada perna) desejados para a prática profissional de ballet é normalmente atingida com 60° a 70° de rotação externa proveniente das pernas do joelho para cima e 20° a 30° com rotação proveniente do joelho para baixo. Afirmo Warren (1989, p. 8) que se a rotação externa não for originada na anca, vai obrigar a que joelhos e pés se esforcem para compensar, resultando em lesão. A obra mencionada - *Classical Ballet Technique* – faz uma reportagem abrangente e muito esclarecedora, a partir de imagens muito sugestivas, acerca de uma correta utilização do *en dehors*.

Equilíbrio

Espera-se de um bailarino, uma habilidade fora do comum para manter um bom controlo postural. Numa definição geral dada por Ana Kleiner, Diana Schlitter e Mónica Sánchez-Arias

(2011, p. 350) esta controlo postural pode ser entendido como “a habilidade de um indivíduo assumir e manter a posição desejada durante uma atividade estática ou dinâmica.” Assim, para manter a estabilidade, controlar o corpo diante a perturbações internas e externas é uma competência essencial. “Essas perturbações podem ser provenientes de forças da gravidade ou relativas à superfície de apoio dos pés, bem como pela realização de movimentos voluntários do próprio corpo ou partes dele.” (Kleiner et al., 2011, p. 350).

São vários os autores que explicam a proveniência das informações dadas para que se realizem as contrações musculares necessárias à manutenção do controlo postural. Refere Xarez (Xarez, 2015, p. 113) que as vias de sensibilidade responsáveis pelo envio desta informação são visão, aparelho vestibular, recetores articulares e cutâneos e sensores musculares e tendinosos. Kleiner (2011, p. 350) afirma que as informações sensoriais, provenientes dos sistemas visuais, vestibulares, auditivos e somatossensoriais⁸ auxiliam o Sistema Nervoso Central na realização de ajustes posturais.

Quando a discussão se dá no campo da dança clássica, percebemos que esta habilidade aqui descrita é adquirida e aperfeiçoada de forma sistemática para que um conjunto de proezas, possam ser realizadas e apreciadas.

(...) to master stability in dance, to gain aplomb, is a matter of primary importance to every dancer” (...) “We begin to master stability at the barre. During the exercises the body must stand straight on the leg, so that the dancer may release the hand which holds the barre at any moment and not lose her balance. This serves as an introduction to the proper performance of the exercise in the center. (...) A body which does not stand straight on the foot, but inclines towards the barre, will never gain aplomb and balance. As the work progresses, balance is practiced on the half toe and toe”. When the exercises are done on half toe in the center, the proper position of the arms facilitates stability (...). (Vaganova, 1969, Cap. I).

Estas palavras de Vaganova explicam francamente a necessidade de consistência no treino de postura e equilíbrio.

⁸ O sistema somatossensorial ou sensorial somático é um sistema complexo de neurónios sensoriais e vias neurais que responde a mudanças na superfície ou dentro do corpo. (consultado em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Sistema_somatossensorial)

Coordenação

Na entrevista da *Master Class -Improve your Pirouettes – podemos ouvir Dannil Simkin dizer* que algumas fases da sua aprendizagem foram muito complicadas pois desalinha-se facilmente e desmotivava-se com os professores que pediam demasiadas coisas ao mesmo tempo, dando inúmeras indicações em simultâneo. Diz Simkin que isto lhe trazia frustração, mas que, mais tarde, percebeu que afinal estes professores não estavam longe da realidade. (Dance Masterclass, 2021) Esta coordenação exigida na prática de dança, em que são pedidas tantas coisas ao mesmo tempo, que faz com que alguns desanimem.

Refere Xarez (2015, p. 107-108) que ‘coordenação’ significa a capacidade de realizar ações motoras combinando ações isoladas em sequência motoras fluídas, harmoniosas, em que o corpo é mais do que as simples partes. Para este autor, uma boa coordenação resulta na otimização do rendimento, economia de dispêndio energético, uso adequado da força e diminuição da fadiga evitando contrações musculares parasitas e automatizando padrões de movimento corretos.

Como já foi mencionado neste estudo, todas as *pirouettes* envolvem a coordenação de cinco partes do corpo (cabeça, braços, joelhos, pés e tronco) que ocorrem em cinco fases sequenciais (preparação, *plié*, início do giro, desenvolvimento/fim do giro e finalização). (Komiya et al., 2011, p.8) Erik Franklin (1996^a, p. 269) divide as *pirouettes* em três fases para o trabalho através da imagética – o torque inicial e *relevé*, a rotação e a finalização. Isto remete-nos para um movimento com um alto grau de complexidade ao nível da coordenação das várias partes do corpo.

Estudos explicam que a ação de ‘*spotting*’⁹ durante a *pirouette* ocupa à volta de metade do tempo total da sua execução. Podemos encontrar também estudos sobre a ação da cabeça (Komiya et al., 2011) e sobre a Informação visual e controlo postural durante a execução da *Pirouette* no *ballet* (Denardi et al., 2008) Para Warren (1989, p. 178) esta é uma habilidade essencial. A autora afirma que todos os professores devem priorizar a aquisição desta competência uma vez que, ao instalar-se o mau hábito de não usar a cabeça, o aluno terá dificuldades em avançar para a execução de múltiplas *pirouettes*.

⁹ Ação de manter a cabeça fixa enquanto o corpo gira, rodando a cabeça rapidamente no final voltando ao ponto inicial. (Laws, 2002, p.67)

O controlo consciente da respiração pode ensinar muito ao bailarino, dando-lhe riquíssimas informações sobre o real estado e condição do seu corpo. Ainda assim, em relação à execução de *pirouettes*, alguns autores divergem quanto ao uso da respiração neste elemento técnico. Vejamos o que diz Franklin (1996^a, p. 274): “Practice exhaling in the precise moment you begin to revolve. Since your ribs will come slightly closer to your central axis with your exhalation, you will be increasing your turn velocity.” Porém, Warren (1989, p. 178-179) afirma: “Before a turn (...) a dancer should breath out. Then, executing the relevé into the turn, the dancer should breath in sharply and hold the breath throughout the duration of the turn.” A autora defende que a inspiração ajuda a manter o bailarino no *relevé* e dar uma sensação de ‘*pulled-up*’ nos músculos na posição de giro. Será interessante proporcionar experiências neste sentido em aula durante a aplicação do estudo.

Uma correta coordenação dos braços é também essencial para o sucesso da *pirouette*. Vejamos o caso da *pirouettes en dehors* com os braços em 1ª posição. No momento inicial de preparação os braços estendem à frente e para o lado (numa *pirouette* para a direita, o braço direito ficará em frente em 1ª posição e o braço esquerdo em 2ª posição). No *relevé retiré* - bem alinhado - os braços fecham em simultâneo em 1ª posição onde permanecem durante o giro. É extremamente importante manter o alinhamento horizontal entre os ombros, braços, mãos e pélvis. O treino deve ainda consistir em não permitir que o braço líder ultrapasse a simetria do corpo. Toda a ação dos braços é coordenada desde o *plié* de preparação e influenciam a qualidade da finalização. É, portanto, uma coordenação importante a ser contemplada no estudo.

Podemos ler, nos resultados da pesquisa de Renata Denardi sobre a manipulação do foco de instrução da *pirouette*, que se conclui que numa fase inicial de aprendizagem os alunos tentam fazer uma relação entre os elementos principais da tarefa de realizar uma *pirouette* formando um padrão de coordenação entre componentes relevantes em detrimento das componentes individuais. Esta pesquisadora conclui que os alunos numa fase menos avançada de aprendizagem precisam mais de instrução geral do que específica e que os professores devem priorizar a instrução geral para promover a compreensão total e formação do padrão de coordenação da *pirouette*. (relembremos que se propõe que os alunos possam, durante todo o processo, experimentar livremente a sensação de girar buscando a sua própria coordenação). (Denardi, 2011, p. 28-29)

CAPÍTULO III – CORPO TEÓRICO-PRÁTICO

A Investigação-Ação

O relatório de estágio será realizado no âmbito da investigação-ação, um tipo de estudo utilizado, recorrentemente, no campo da Educação. Trata-se da elaboração de projetos de investigação sobre um contexto real com o objetivo de resolver problemas surgidos na prática ou aprimorar a interação entre o conhecimento científico e o conhecimento assente na prática. É definitivamente um tipo de estudo de investigação situacional, colaborativo, participativo e auto avaliativo.

No artigo “Investigação-Ação: Metodologia preferencial nas práticas educativas” (2009) a investigação-ação é descrita como “(...) uma família de metodologias de investigação que incluem ação (ou mudança), e investigação (ou compreensão) ao mesmo tempo, utilizando um processo cíclico ou em espiral que alterna entre ação e reflexão crítica.” (Coutinho Sousa, Bessa, Ferreira, Vieira, 2009, p.360) Segundos os autores o essencial da Investigação-ação em educação é a exploração reflexiva que os professores fazem da sua prática, contribuindo não só para a resolução de problemas, mas sobretudo para a planificação e introdução de alterações numa prática. Prática e reflexão assumem assim, no âmbito educacional, uma interdependência muito relevante.

Podemos ler no capítulo III do livro “Investigação em Educação” a descrição de investigação-ação que foi feita por Cohen e Manion (1987), autores citados por Sousa (2009, p. 95-96):

Trata-se de um procedimento *in loco*, visando lidar com um problema concreto localizado num contexto imediato. Isto significa que o processo é constantemente controlado passo a passo (numa situação ideal) durante períodos de tempo variáveis, utilizando diversos modos de avaliação (diários, narrativas, entrevistas, questionários e estudo de casos, por exemplo) de modo que os resultados obtidos levem a reformulações, modificações, ajustamentos e mudanças de direção, conforme as necessidades, de modo a orientar a investigação no caminho mais adequado. (Sousa, 2009, p. 95-96)

Não seria de todo desnecessário pensar se poderemos ou não considerar este trabalho como uma investigação pela prática visto que é a nossa ação autónoma que conduz ao processo de investigação. Os restantes elementos que colaboram (professor cooperante, os professores

mentores etc.) terão uma relação de cooperação ajudando-nos a articular as preocupações e em caso de necessidade, a articular estratégias ao longo de todo o processo. Vejamos o que explica Coutinho: “A investigação-ação prática é caracterizada por um protagonismo ativo e autónomo do professor, sendo ele que conduz o processo de investigação. Os facilitadores externos têm uma relação de cooperação com o professor (...) não intervindo no processo.” (Coutinho et al., 2009, p. 365). Referem ainda os autores que “esta modalidade ajuda a desenvolver o raciocínio e o juízo prático dos professores.” (Coutinho et al., 2009, p. 365)

Compreendemos a complexidade tipo de investigação e compreendemos também que as suas vantagens constituem também as suas principais fragilidades. É que este tipo de investigação integra o papel do professor como educador e simultaneamente como investigador tornando muitos próximos o investigador do investigado. Esta proximidade leva muitos pesquisadores a negar a validade deste tipo de produção de informação e conhecimento. Segundo B. Sousa Santos(1989) , para a ciência moderna, positivista há uma separação entre o sujeito e o objeto de investigação para evitar a interferência de juízos de valor e crenças do sujeito. A investigação-ação situa-se claramente num outro paradigma: o da ciência pós-moderna. Aqui, tudo o que forma a visão do mundo e a cultura dos investigadores (valores, crenças, representações) se torna parte da explicação científica. (Julia Oliveira-Formosinho *in* Pimenta & Franco, 2008, p. 34-35)

Reconhecendo as limitações e especificidades deste estudo, propomo-nos assim à utilização de instrumentos de recolha e tratamento de dados numa procura de objetividade através do cruzamento de dados.

Técnicas e Instrumentos de recolha de dados

Plano de Ação

No quadro seguinte observamos a forma como foi estruturado o estágio, constituindo-se por etapas (1. Observação; 2. Participação acompanhada; 3. Lecionação autónoma) e uma 4ª fase correspondente ao período de colaboração em outras atividades pedagógicas. Vejamos quais os métodos e técnicas de recolha de dados usados em cada etapa.

TABELA 2 - PLANO DE AÇÃO PARA A RECOLHA DE DADOS

| Plano de Ação para a Recolha de Dados | | |
|--|--|---|
| Total de horas | Etapas | Objetivos |
| 8 Horas | Etapa 1 Observação Estruturada | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Grelhas de Observação: Observação estruturada e devido preenchimento das grelhas de observação em cada aula. (Registo de notas pertinentes sobre o ambiente em sala de aula; Registo de aspetos didáticos na prática do professor cooperante que pareçam ser pertinentes; caracterização da turma nos aspetos técnicos e forma de estar em aula). ✓ Questionários. |
| Pausa para Reflexão e Planificação | | |
| 8 Horas | Etapa 2 Participação Acompanhada | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Registo de vídeo de todas as aulas lecionadas; ✓ Diários de bordo: reflexão escrita após a leção de cada aula. |
| 40 Horas | Etapa 3 Lecionação Autónoma | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Registo de vídeo de todas as aulas lecionadas; ✓ Registo fotográfico no final de cada bloco de aulas; ✓ Diários de bordo: reflexão escrita após a leção de cada aula. ✓ Questionários aos alunos no final de cada bloco de aulas. ✓ Grupo de Conversação. ✓ Entrevista à professora cooperante no final do processo. |
| 4 Horas | Participação em outras atividades | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Diário de Bordo: reflexão e descrição referente à preparação e realização do espetáculo final de ano. |

Legenda: o quadro acima representa uma breve descrição das técnicas e instrumentos de recolha de dados que foram utilizados ao longo do estudo.

Observação

“Observar é olhar atentamente.” (A. B. Sousa, 2009, p. 108)

Nas palavras de Ana Sapeta e Ângela Simões, “Observar é aplicar os sentidos para obter uma determinada informação sobre algum aspeto da realidade. É mediante o ato intelectual de se observar o fenómeno estudado que se concebe uma noção real do ser ou ambiente natural, como fonte direta dos dados.” (Simões & Sapeta, 2018, p. 50)

A observação em educação serve sobretudo para analisar problemas, procurar respostas para questões que se levantam no âmbito educacional e ajudar na compreensão do processo pedagógico. As observações usadas neste contexto são necessariamente mais objetivas e sistematizadas que as observações comuns que fazemos no quotidiano e que fazem parte da nossa vida diária. Afirma Sousa (2009) que “com uma adequada estratégia, bem planeada e sistematizada, a observação pode apresentar resultados com rigor próximo dos da experimentação, onde é muitas vezes empregue como instrumento de avaliação.” (2009, p. 109)

Na etapa 1 desta investigação este tipo de observação estruturada e previamente organizada permitirá efetuar registos no contexto específico de sala de aula e esperamos nós, sem intervir na espontaneidade, mantendo a isenção, já que pretendemos fazer uma observação estruturada não participante.

Nas etapas 2 e 3 faremos uso da observação num contexto de maior proximidade onde nos encontraremos numa relação de interação com o público-alvo, no seu e nosso ambiente de trabalho – Observação participante. Esta observação participante é de acordo com Becker e Geer, “um método no qual o observador participa do dia a dia dos investigados, seja abertamente no papel de pesquisador ou não, observando como as coisas acontecem, ouvindo o que é dito e questionado pelas pessoas durante um período de tempo.” (Abib et al., 2013, p. 606)

A grelha apresentada em apêndice ([Apêndice A](#)) mostra uma estrutura clara dos dados a serem recolhidos pois numa investigação devemos evitar ficar submersos numa quantidade de dados excedentários, dificilmente controláveis. Raymond Quivy chama-lhe ‘dados pertinentes’ aos dados que são de facto necessários e afirma: “Os dados excedentários enganam o investigador e levam-no, por conseguinte, a apresentar um trabalho cuja amplitude é geralmente proporcional à mediocridade.” (Quivy & Campenhoudt, 2008, p. 158-159)

Diário de Bordo

Refere João Amado que a escrita de um diário de bordo por um professor em contexto de estágio permite uma compreensão mais fundamentada e construída do quotidiano das instituições que o acolhem. Estas notas de campo “permitem a construção de relatórios finais com elementos mais sugestivos e ilustrativos de situações, emprestando ao trabalho um carácter de autenticidade, de presença, de vivência, impossível de obter por outros meios.” (Amado, 2014, p. 281-282)

Um Diário de Bordo é assim uma escrita regular, mais ou menos reflexiva sobre os acontecimentos que acorreram numa determinada realidade. Distinguem-se das notas descritivas pois não são escritos no próprio momento de observação. São retrospectivas escritas em que se relata experiências que se viveu e comportamentos dos observados. (A. B. Sousa, 2009, p. 260)

Neste contexto, escrevemos sobre aquilo que vimos e sentimos em contexto de aula nas etapas 2 e 3. Este registo diário permitiu a planificar cada aula com base na reflexão dos acontecimentos anteriores. Confirmamos que este foi o principal instrumento de recolha de dados na etapa 2 e 3 e que nos possibilitou o cruzamento de informação com a perspetiva do aluno e do profº cooperante.

Registo de Vídeo

A utilização do registo de vídeo tem sido uma mais valia, não só pela sua utilidade, mas por se ter tornado indispensável na Investigação em educação sobretudo porque permite ao investigador obter uma repetição da realidade e, assim, detetar factos ou pormenores que, porventura lhe tenham escapado durante a observação ao vivo. Refere Sousa (2009) que a vídeo-gravação, apesar de algumas desvantagens (como por exemplo colocar os sujeitos em ambiente menos natural dando o carácter artificial à sua atuação) dá-nos um excelente registo que diferentes observadores podem observar em alturas diferentes. Podemos inclusive analisar, parar, voltar para trás, rever e repetir as vezes que for preciso sem que seja necessário voltar ao local de recolha de dados. (A. B. Sousa, 2009, p. 200)

De acordo com Moreira (2001) citado por Brandão (2017, p.51) o uso da vídeo gravação como estratégia de registo da atuação dos professores tem o enorme potencial de os levar a refletir sobre a sua ação e de lhes conferir uma nova consciência sobre o seu trabalho. (Brandão, 2017, p. 51)

Dois benefícios desta ferramenta são evidenciados por Vieira (1993) citado por Brandão (2017, p. 52):

1. A possibilidade de abordagens múltiplas sobre o mesmo extrato de aula, dependendo dos objetivos e necessidades do grupo de trabalho;
2. O impacto sobre o professor observado, em termos de monitorização da sua própria prática pedagógica, em particular nos processos de consciencialização e interpretação dessa prática. (Brandão, 2017, p. 52)

Para além de utilizarmos o registo de vídeo como ferramenta de recolha de dados, usaremos ainda o vídeo e fotografia como recurso pedagógico. Nesta perspetiva o vídeo permitirá que o aluno se observe e tome assim consciência do seu movimento e do seu progresso. Franklin defende que o professor que optar por estratégias de ensino variadas terá maior sucesso e que a instrução de movimento deve ser suficientemente diversificada. (Franklin, 2012, p. 20)

Sobre a possibilidade do registo de vídeo em contexto de estágio, Mónica Brandão faz a seguinte constatação:

O recurso ao uso da vídeo-gravação como estratégia de registo e análise da atuação dos professores, tem o potencial de os levar a refletir sobre a sua prática, sendo mais detalhado e específico o feedback de ambas as partes, aquando da pós-observação. Por outro lado, corre-se o risco de vermos retratada uma imagem artificialmente criada pelos professores estagiários como estratégia de sobrevivência, em vez de um desempenho genuíno e verdadeiro dos mesmos. (Brandão, 2017, p. 52)

Não nos imiscuímos desta eventualidade, mas ficaremos atentos para que seja possível usar esta ferramenta com a maior objetividade que ela favorece. Acreditamos que esta possibilidade de visualização posterior da nossa própria atuação (e dos alunos também) permitirá uma compreensão mais concreta da realidade e nos ajudará, de forma eficaz, nas inferências da investigação. Para que a recolha de imagens seja feita mantendo os padrões de

ética e de acordo com o código deontológico do professor, foi redigida uma declaração de consentimento que encontramos em apêndice neste trabalho. ([apêndice B](#))

Grupos de Conversação

Podemos ler, em João Amado, a seguinte definição de grupo de conversação (*focal group*): “A técnica do Grupo Focal (*Focus Group Studies*) consiste em envolver um grupo de representantes de uma determinada população na discussão de um tema previamente fixado.” (Amado, 2014, p. 225-226). Assim, espera-se que um moderador estimule a interação e que daí surjam informações relevantes para a pesquisa.

É verdade que a exposição perante um grupo alargado de pessoas pode causar algum constrangimento na população mais jovem. Ainda assim acreditamos que esta partilha de ideias proporciona uma multiplicidade de visões e reações impossíveis de captar com outros métodos de recolha como por exemplo questionários ou entrevistas individuais.

O resultado obtido no decorrer desta experiência, não é um simples aglomerado de informações, mas a matéria-prima para que se possa chegar à produção do verdadeiro saber científico. Um adequado tratamento da informação recolhida e a triangulação com outras técnicas de recolha de dados devem confluir para a objetividade do estudo. (Galego & Gomes, 2005, p. 176) Desta forma, ao envolver os alunos na temática da *pirouette en dehors* iremos expor os dados que recolhemos sobre o que pensam da sua condição enquanto estudantes de dança, da sua condição e desempenho em técnica de dança clássica e encontrar ponto de apoio para a elaboração das estratégias delineadas.

Questionário

O questionário constitui neste estudo, um importante instrumento de recolha de dados. O inquérito por questionário consiste em colocar aos inquiridos um conjunto de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, expectativas, nível de conhecimento sobre um dado assunto. (Quivy & Campenhoudt, 2008, p. 190)

O objetivo foi recolher dados que nos ajudassem a caracterizar de modo mais profundo o público-alvo do estudo e ainda a conhecer e compreender a perceção que os alunos têm das experiências que vivenciaram ao longo da fase de aplicação do estudo.

Os questionários aplicados são constituídos maioritariamente por perguntas fechadas, ficando reservadas 1 ou 2 perguntas abertas onde os alunos poderão dar sugestões e assinalar factos que tenham sido relevantes na sua experiência.

Foram aplicados 2 questionários de carácter geral na Etapa 1 (Questionários 1 e 2) e 5 questionários na Etapa 3 (Questionário 1,2,3,4,5) respetivos ao trabalho efetuado nos 5 blocos de aulas – Bloco 1: Alinhamento; Bloco 2: Força; Bloco 3: *En dehors*; Bloco 4: Equilíbrio; Bloco 5: Coordenação.

Entrevista

Para inquirir a professora cooperante usámos a entrevista dirigida. Para João Amado trata-se, neste caso, de uma entrevista de investigação-controlo pois “a sua função é a de avaliar a adequação de processos com perspetivas ou caracterizações elaboradas pelos sujeitos”. (Amado, 2014, p. 211) Ainda segundo este autor, a estrutura mais indicada para esta função é exatamente a entrevista diretiva. Nesta entrevista, seguimos um guião previamente estabelecido, com perguntas pré-definidas.

Ainda assim, gostaríamos de clarificar que foi dada à entrevistada a liberdade de desenvolver o seu raciocínio, e escolher assuntos que considerasse que deviam ser desenvolvidos. Aproximámo-nos de uma entrevista semi-dirigida quando, apesar de termos questões que estavam previamente preparadas, introduzimos – e tomámos nota – de novas questões que surgiram no decorrer da experiência. (Sousa, 2009, p. 248-249)

Em 1924, no desenvolvimento dos trabalhos de Bingham e Moore– “*How to interview*”, foi formulada uma das primeiras definições de entrevista: “A entrevista é uma conversa com um objetivo”. (Ghiglione & Matalon, 1997, p. 64)

Referem Sapeta e Simões (2018, p. 45) que a entrevista é uma das técnicas mais comuns e importantes no estudo e na compreensão do ser humano. É uma forma de interação social onde o entrevistador e o entrevistado procuram dar sentido à realidade através do uso da palavra, do signo e do símbolo: “Com uma intencionalidade que vai além da mera busca de informações, quem investiga busca criar uma situação de confiança, passar uma imagem de credibilidade para que o entrevistado se torne mais recetivo e colabore, oferecendo dados relevantes para o estudo.” (Simões & Sapeta, 2018, p. 45)

Implementação e recolha de dados

Sobre a Lecionação

Considerando os conteúdos programáticos da disciplina de TDC do 1º ano do CPIDC ([ANEXO A](#)) como ponto de partida, visámos uma preparação de planos de aula que abrangessem o maior número de conteúdos possível e que permitissem implementar o tema de estágio. Foi pedido um rigor meticoloso no cumprimento dos conteúdos programáticos. Concluimos, na análise ao programa, que os conteúdos eram totalmente passíveis de harmonizar com o nosso estudo e mais que isso, este *build up da pirouette en dehors* seria feito dentro das horas de estágio que nos foram estipuladas e permitir-nos-ia concluir a introdução à aprendizagem e prática da *pirouette*.

As diretrizes para os conteúdos são muito concretas. O mesmo não se pode dizer quanto à metodologia de ensino. Deve um professor usar a sua experiência e *background* para lecionar com de acordo com a linguagem e vocabulário que melhor serve os seus princípios e os dos seus alunos. Respeitando a proximidade e a apropriação que foi sendo feita por nós ao longo dos anos, usaremos a terminologia e o método no enquadramento da *Royal Academy of Dance* para que seja ágil aos leitores seguir a linha de pensamento, a comunicação escrita e o relato dos acontecimentos assim como tornar clara a leitura de documentos de apoio como é o caso dos planos de aula. Rory Foster é bastante assertiva no que toca às diferentes metodologias enquanto ferramentas de trabalho:

It is important to recognize that all of the training methods/systems in ballet are simply tools – specific approaches to the teaching process. The efficacy and successful outcome of a student’s training lie in the teacher’s ability and effectiveness in using this tool. Knowing how to use this tool effectively requires good teaching skills. (...) This skills are taught in formal training session, or they are learned through experience. (Foster, 2010, p. 21)

Não faremos aqui uma exposição extensiva dos fundamentos deste método pois tal explicação ultrapassa os objetivos e limites do presente estudo. As aulas são preparadas e

registadas em tabelas sistemáticas com inspiração em Barbara Fewster¹⁰ cujo o exemplo podemos ver na imagem a baixo:

TABELA 3 - TABELA SISTEMÁTICA

| Nº do Exercício – conteúdo principal do Exercício | | |
|--|--|---|
| Tempo e compasso musical | Descrição da orientação espacial e da posição inicial; | Informação sobre os braços, cabeça e linha do olhar |
| | Informação relativa às pernas, pés e direções da bacia | |
| | Descrição da preparação | |
| | Desenvolvimento do exercício | |
| Notas de Intervenção Pedagógica: Notas chave para a intervenção pedagógica em cada exercício. | | |

Legenda: Exemplo de Tabela sistemática para descrição dos exercícios de TDC.

Resta-nos clarificar a forma como identificámos os alunos para que façamos as descrições e comuniquemos os resultados sem pronunciar nomes próprios.

TABELA 4 - CODIFICAÇÃO DOS ALUNOS

| Nome | Código |
|--|--|
| ... | Aluno 1 – 16 anos |
| ... | Aluno 2 Desistiu no mês de dezembro |
| ... | Aluno 3 |
| ... | Aluno 4 |
| ... | Aluno 5 |
| ... | Aluno 6 |
| ... | Aluno 7 |
| ... Deu entrada a dia 10 de janeiro de 2022 | Aluno 8 Deu entrada a dia 10 de janeiro de 2022 |

¹⁰ Barbara Fewster, uma especialista em dança clássica reconhecida em todo o mundo, foi a criadora dos cadernos metodológicos - edição de 9 volumes de Metodologias e Didáticas da Técnica de Dança Clássica correspondentes ao 1º, 2º, 3º, 4º, 5º ano de T.D.C. e Técnica de Pontas. Este trabalho resultou da colaboração entre três vetores principais: Barbara Fewster, Escola de Dança do Conservatório Nacional e Escola Superior de Dança. Desta forma, foi conseguida uma estratégia de ensino que inclui uma vertente metodológica ao nível vocacional. (Amorim, 2006, p. 39-40)

| | |
|--|---|
| | Lesionada (parou o seu percurso em abril) |
|--|---|

Legenda: Esta tabela representa a forma como codificámos os alunos para que os pudéssemos referir respeitando a sua privacidade.

Etapa 1 – Observação estruturada

Refere o artigo 9º do Regulamento de Estágio (Escola Superior de Dança & Instituto Politécnico de Lisboa, 2012) que o aluno deve, nesta primeira etapa, ser capaz de “ observar, refletir e apresentar em registo sistemático, aspetos estruturais, pedagógicos, metodológicos, didáticos e relacionais em contexto de aula.” (2012, p. 4) Vejamos os dados recolhidos a partir das grelhas de observação estruturada. Alguns exemplos podem ser encontrados em apêndice para que seja possível perceber como decorreu o registo em campo. ([apêndice C](#))

Observação 1 | Data: 15 de novembro de 2021 | Duração: 1h30mn

Objetivos:

- Introdução da professora estagiária e tema de estudo à turma.
- Contextualização geral da turma.
- Ambiente geral
- Relacionamento professor/aluno
- Estrutura da aula
- Estratégias e estilos de ensino.

Dados recolhidos:

A turma é constituída por 6 raparigas e 1 rapaz com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos.

A professora estagiária foi recebida de forma pouco calorosa. Os alunos foram pouco reativos aparentando alguma desconfiança.

Os alunos apresentaram-se inadequadamente ao nível do vestuário e cabelo. Verificámos roupas largas, meias em vez da sapatilha de ballet e cabelo descuidado. Os alunos apresentaram-se com uma face séria, focada, muito pouco reagem (ao nível da expressão facial) a qualquer tipo de comentário por parte da prof^a cooperante.

A estrutura da aula contemplou apenas trabalho de barra. A aula apresenta um ritmo bastante lento, contudo com exercícios de velocidade consolidante. A professora marca os exercícios uma única vez onde dá toda a informação em simultâneo, conteúdo, dinâmica, musicalidade e pontos de destaque em relação à qualidade do movimento. Verificou-se um estilo de ensino essencialmente autocrático e ou comando¹¹.

Assinalamos o seguinte ponto fraco quanto à minha prática: Encontrámos alguma dificuldade em observar e registar tabelas de observação em simultâneo. Tomámos a decisão de preparar e aplicar o primeiro questionário de caracterização geral para melhor compreender a origem dos alunos. ([apêndice D](#) – Questionário 1: Caracterização Geral)

Assinalo os seguintes pontos fortes: Os alunos estão concentrados e em nenhum momento se verificaram conversas paralelas; este ambiente contribui para que as correções sejam ouvidas e potencialmente aproveitadas por todos; o espaço de sala de aula é iluminado (luz natural) e favorável à aprendizagem; o som é usado numa altura saudável e parece que a professora não tem necessidade de levantar a voz para se fazer ouvir mantendo assim uma voz amena durante toda a aula.

Observação 2 | Data: 18 de novembro de 2021 | Duração: 2h15

Objetivos:

- Ambiente geral
- Relacionamento professor/aluno
- Estrutura da aula
- Estratégias e estilos de ensino

Dados recolhidos:

¹¹ Entende-se por estilo de ensino ‘comando’ aquele que se baseia na emissão de estímulo por parte do professor. Aqui o papel do professor está perfeitamente definido e é ele que determina objetivos, seleciona atividades, quantidade e qualidade da informação que transmite e é ele que impõe a disciplina. Onde (ou quando) prevalece este estilo de ensino, há pouco espaço para negociação. (Batalha, 2004, p. 140)

A Aula começou com 15 mn de atraso. Os alunos apresentaram-se de forma insatisfatória ao nível do vestuário e cabelo. Os alunos apresentam de forma geral uma presença bastante passiva.

A turma segue as orientações da professora e quando chegam à sala fazem o desafio ‘estica-te’ onde avaliam a progressão das suas espargatas com o corpo a frio. Ainda assim, encontro pouca energia na execução do desafio e uma atitude pouco desafiante.

Verifica-se que não há o hábito de aplicar as correções que estão a ser dadas na prática durante as intervenções pedagógicas da professora. Os alunos ouvem a professora sem que isso se reflita numa aplicação prática imediata.

A aula traduziu-se exclusivamente em trabalho de barra. Foram dados os exercícios de *pliés (demi pliés e full pliés em todas as posições) battement tendu de 1ª posição en croix, battement tendu de 3ª posição en croix, battement glissé de 3ª en croix, Rond de Jambe à terre en dehors e en dedans, battement fondue en croix à terre, adage (developpés) e grand battement de 3ª posição en croix*. A aula progride a um ritmo bastante lento considerando que aos 85 minutos de aula foi marcado o *grand battement*. Todos os exercícios foram dados com uma velocidade consolidante.

Verifica-se a dificuldade de manter o alinhamento pélvico e colocação dos abdominais durante a execução dos exercícios.

Verifica-se que o trabalho de pés é muito valorizado pela professora cooperante e que esta preocupação constituiu grande parte das intervenções pedagógicas. Algumas metáforas e imagens são dadas pela professora como por exemplo referindo-se ao *cicle foot* como um *croissant* o que arrancou dois ou três sorrisos da turma. A professor é bastante cuidadosa a referir as partes do corpo pelo nome certo e meticulosa na maior parte das explicações.

Ao nível artístico poucas aferências se conseguem fazer. Não encontro intervenções pedagógicas ao nível do olhar e expressão. Contudo a professora pede aos alunos que trabalhem em harmonia com a música, marcando sempre as dinâmicas.

Mantém-se o estilo de ensino autocrático com pouco recurso à imagética e nenhum recurso ao toque visto o contexto de pandemia ‘covid 19’.

Objetivos:

- Ambiente Geral
- Estrutura da aula
- Estratégias e estilos de ensino
- Avaliação geral da turma no que concerne aos princípios orientadores do estudo
- Pedido de preenchimento *online* do Questionário 1

Dados recolhidos:

A aula começou com 10 minutos de atraso. Os alunos apresentaram-se de forma insatisfatória ao nível do vestuário e cabelo. Os alunos apresentam de forma geral uma presença bastante passiva ainda que aparente haver foco na aula. Parece não haver entusiasmo face à experiência.

Os alunos visualizam um vídeo de aprimoramento da espargata e desbloqueamento de toda a zona muscular da coxa (espargata com o joelho da perna de trás virado para baixo) e seguem as indicações e instruções do vídeo. A professora refere a importância de alongar a frio. Desconheço as circunstâncias científicas sobre o assunto.

Após esta introdução, aula traduziu-se em trabalho de barra e um exercício de centro. Foram dados os exercícios de *pliés* (*demi pliés* e *full pliés* em todas as posições) *battement tendu* de 1ª posição *en croix*, *battement tendu* de 3ª posição *en croix*, *battement glissé* de 3ª *en croix*, *Rond de Jambe à terre en dehors* e *en dedans*, *battement fondue en croix à terre*, *adage* (*devellopés*), *grand battement* de 3ª posição *en croix* e 1º *port de bras* de Cecchetti. A aula progride a um ritmo bastante lento considerando que aos 85 minutos de aula foi marcado o *grand battement*. Todos os exercícios foram dados com uma velocidade consolidante.

Mantém-se o estilo de ensino autocrático com esporádicos recursos à imagética e nenhum recurso ao toque visto o contexto de pandemia ‘*covid 19*’. Alguns exemplos das imagéticas utilizadas: frango no espeto para a ‘*plum line*’ (*central axis*); ‘acender um fósforo’ para o *battement glissé*.

Identificaram-se as principais fragilidades:

Sobre o alinhamento: verifica-se uma condição de varismo¹², uma situação de ligeira escoliose na zona dorsal, situações de anteversão pélvica e pouco controlo abdominal, pés pouco desenvolvidos e mal alinhados na sua extensão, algumas situações de pronação¹³ dos pés, algumas situações de supinação¹⁴, situações de cintura escapular desalinhadas face à cintura pélvica, verifica-se uma incorreta colocação da cabeça com desvio para a frente. O *plié* precisa de trabalho ao nível do alinhamento e elasticidade.

Sobre a força: De uma forma geral verificam-se musculaturas fracas sobre tudo ao nível abdominal com uma forte influência no alinhamento, pouca resistência ao nível das costas na manutenção dos braços em 2ª posição, dificuldade na elevação e manutenção da altura das pernas. Verifica-se falta de força para a extensão completa das pernas, sobretudo ao nível dos adutores.

Sobre o *en dehors*: várias situações de retroversão pélvica (muitas vezes para conseguir mais *en dehors*), alguns desequilíbrios em que o fémur direito apresenta mais rotação externa que o esquerdo e vice-versa. Encontramos dois alunos com uma condição de *en dehors* média. Verifica-se uma falta de controlo e manutenção do *en dehors* durante a execução dos exercícios.

Sobre o equilíbrio: o conteúdo da aula não compreende ainda *rises* nem equilíbrios num apoio ou dois apoios em meia ponta. Ainda assim foi possível verificar fragilidades ao nível das transferências de peso relacionadas com a manutenção do *en dehors* ao passar o pedo de uma perna para outra. Nalguns casos, a colocação na barra em 3ª posição, não correspondia ao *en dehors* que o aluno consegue suportar em transição, causando desconforto e instabilidade. A colocação do peso atrás (nos calcanhares) parece contribuir também para a sensação de desconforto e instabilidade.

Sobre a coordenação: A nível do trabalho de barra foi pedido pela primeira vez aos alunos que coordenem o *plié* com *port de bras*. Todos os outros exercícios são feitos com o braço em 2ª posição ou em *bras bas*. Verifica-se uma inexistência de expressividade e de *aplomb*, que

¹² O joelho varo, conhecido também “pernas de cowboy”, é uma condição normalmente genética em que os joelhos se mantêm afastados mesmo quando a pessoa consegue encostar um tornozelo no outro, e acontece quando os ossos da tibia e fémur não estão corretamente alinhados, dando a forma diferente à linha da perna.

¹³ A pronação excessiva dos pés acontece quando o tornozelo apresenta um leve alinhamento para dentro ao andar ou correr, rebaixando o arco plantar e achatando parcialmente os pés. A pronação é necessária para distribuir o peso ao longo do pé, mas pode causar problemas quando se torna excessiva, já que o pé fica plano, causando dor e aumentando o risco de lesões.

¹⁴ Supinação, é o movimento que o pé realiza “para fora” ao se movimentar. Esse movimento é natural do corpo humano, mas quando acontece em excesso, pode trazer problemas para a saúde dos pés.

advém sobretudo da falta de trabalho da linha do olhar e da cabeça. Com o único exercício de centro, o *port de bras de Cecchetti*, os alunos tiveram a possibilidade de trabalhar a linha do olhar, o uso da cabeça e os braços. Embora sem transferências de peso e mudanças de direção durante o *port de bras*, foi possível aprenderem as direções de *Cecchetti* e assimilar a noção de *croisé*.

Foi tomada a decisão de aplicar o questionário 2 intitulado ‘Eu e o Ballet’ para aferir a relação de cada aluno com a disciplina de dança clássica. ([apêndice E](#))

Observação 4 | Data: 25 de novembro de 2021 | Duração: 2h15mn

Nota introdutória 1: Verificou-se que a recolha de dados relativos aos princípios orientadores do estudo foi insuficiente do ponto de vista da falta de individualização. Comentar a forma geral de uma turma ajuda a estabelecer condições de partida, mas pouco diz sobre as necessidades concretas dos alunos que temos. Sobre o princípio da individualização refere Luís Xarez: “Cada bailarino é um ser único. (...) conjuntos harmoniosos só podem ser alcançados se cada um melhorar individualmente os aspetos que os afastam do resultado esperado coletivamente.” (Xarez, 2015, p. 20-21) Refere ainda o autor que ao nível do treino técnico em dança a solução passará sempre pela individualização para que se conheçam os pontos fortes e fracos de cada aluno e assim atuar em consonância. (Xarez, 2015, p. 20)

Nota introdutória 2: um exercício de *rises* em dois apoios de frente para a barra foi introduzido no final de trabalho de barra. (acumulando com a estrutura de aula já descrita)

Objetivos:

- Avaliação individual no que concerne aos princípios orientadores: Alinhamento, Força e *En dehors*.
- Pedido de preenchimento *online* do Questionário 2 intitulado ‘Eu e o Ballet’

Dados recolhidos:

Aluno 1: Verifica-se um corpo equilibrado para a prática de dança. Pés com correta extensão e alinhamento, *en dehors* médio, equilibrado entre as duas pernas, joelhos normais, correta extensão das pernas, boa capacidade de ativação dos adutores, colocação/ativação abdominal viável. Verifica-se falta de força na manutenção da altura das pernas, mas uma

subida consistente e alinhada nos *rises*. O aluno 1 aparenta timidez e alguma insegurança, mas manteve uma presença relativamente viva e ativa.

Aluno2: Verifica-se que esta aluna possui um corpo relativamente equilibrado para a dança clássica. Verifica-se uma extensão dos pés média sem aprimoramento do alinhamento e muita inconsistência do alinhamento pélvico (a aluna parece recorrer à anteversão para conseguir mais *en dehors*). Verifica-se alguma inconsistência na colocação dos ombros sobre a pélvis (ombros inclinados à frente e falta de projeção e expansão do tronco). Verifica-se falta de tónus muscular geral, O aluno 2 mantém uma presença inexpressiva, tímida e frágil.

Aluno 3: Aparenta facilidade no reconhecimento e execução de todos os conteúdos do nível. Mantem foco durante toda a aula, mas aparenta sentir (avaliação feita através da expressão facial e corporal) desconforto com a velocidade da aula. Apresenta um bom tónus muscular e alinhamento geral. Sabe colocar o abdominal. Os pontos frágeis encontram-se ao nível dos membros inferiores: situação de ligeiro varismo, alguma supinação no plantar do pé, alinhamento do pé fragilizado e *cicle foot*. Apresenta um corpo flexível, mas uma rotação externa médio/pouco desenvolvida.

Aluno 4: A aluna demonstra uma meia ponta favorável e força para subir. Demonstra um alinhamento pélvico razoável, mas trabalha sem colocação do abdominal. A condição de *en dehors* é média, mas verifica-se uma enorme inconsistência na manutenção do mesmo durante a realização dos exercícios. O pé tem uma boa extensão e alinhamento em relação à perna. A linha da mão deve ser trabalhada para uma finalização harmoniosa da linha do braço. Demonstra uma atitude confiante, mas inexpressiva e passiva face às correções dadas. Durante a execução da barra a sua postura vai caindo em resposta à duração da permanência na barra.

Aluno 5: Verifica-se falta tonicidade muscular na sua generalidade com destaque para a frágil colocação/ativação abdominal. A rotação externa é visivelmente insuficiente. Verifica-se a condição de *cicle foot* e hiper-extensão dos joelhos. Foi possível perceber, aquando de alguns momentos livres de aquecimento e alongamento que estamos perante um corpo com pouca liberdade articular ao nível do encaixe do fémur na coxa (parece haver uma limitação física). Demonstra uma atitude de insegurança e desconforto na adaptação à postura da dança clássica. Apresenta dificuldades no reconhecimento e execução dos conteúdos.

Aluno 6: Demonstra foco e interesse. As maiores dificuldades encontram-se ao nível da compreensão e memória. Demonstra insegurança sobretudo ao nível da execução de sequências

pois parece não memorizar os exercícios. Excelentes condições de *en dehors* e de colocação abdominal e pélvica (seria definido como ‘recomendável’ nas definições de Warren acerca de um *en dehors* viável para a prática de dança clássica) (Warren, 1989, p. 10). Os pontos frágeis são: ligeiro varismo, fraca ativação de adutores, meia ponta não adquirida (inconsistente pois só demonstrada isoladamente) e falta de alinhamento da cabeça sobre o tronco (inclinação à frente, curvatura na cervical). Parece não possuir ainda as noções corretas para o alinhamento dos braços nas posições clássicas.

Aluno 7: Demonstra foco e interesse. Parece apresentar alguma facilidade no reconhecimento e execução dos conteúdos (embora não tão evidente como na aluna nº 3). Possui um corpo tonificado, mas pouco alongado. Subida à meia ponta não consolidada. A condição de *en dehors* é próxima do aceitável, mas deteta-se uma grande inconsistência durante a execução dos exercícios pois a rotação externa não é mantido em movimento.

Observação 5 | Data: 29 de novembro de 2021 | Duração: 1h30mn

Objetivos: Avaliação individual no que concerne aos princípios orientadores: Equilíbrio e coordenação.

Dados recolhidos:

A Aula iniciou com o desafio ‘estica-te’ criação da professora cooperante) com principal destaque para o correto alinhamento do corpo na execução da espargata. A barra contemplou os seguintes exercícios: *pliés (demi pliés e full pliés em todas as posições) battement tendu de 1ª posição en croix, battement tendu de 3ª posição en croix, battement glissé de 3ª en croix, Rond de Jambe à terre en dehors e en dedans, battement fondue en croix à terre, adage (devellopés), grand battement de 3ª posição en croix e rises em paralelo (dois apoios). No centro foi ensinado o 1º port de bras de Cecchetti.*

Aluno 1: Um alinhamento favorável beneficia as situações de subida aos *rises*. Os pés articulam muito bem na subida. Pensamos que com o fortalecimento adequado, esta aluna terá uma boa subida à meia ponta até final do nosso estágio. Verifica-se instabilidade nas transferências de peso. Apesar de ser uma aluna com linhas favoráveis à técnica de dança clássica, executa os movimentos curtos, de forma pouco expansiva, sem uso da linha do olhar, aparentando significativa timidez.

Aluno 2: Verifica-se desconforto na utilização da coordenação do braço com o *plié*. Esta aluna é caracterizada sobretudo pela falta de energia e falta de empenho. Têm-se verificado ao longo das aulas inúmeros atrasos e algum constrangimento face à professora cooperante e face aos colegas. Apesar de apresentar um corpo facilitado para a dança, a aluna para sentir-se desconfortável durante toda a aula.

Aluno 3: Verifica-se alguma agilidade nas transferências de peso e facilidade na utilização dos braços em coordenação com as pernas. A aluna transita de umas posições para as outras de forma relativamente harmoniosa. A meia ponta ainda não foi adquirida, ao contrário do esperado visto tratar-se da aluna que aparenta ter a melhor preparação dentro do grupo. Possui um pé pequeno, pouco articulado e com o *cou-de-pied* pouco desenvolvido. Verificou-se que a aluna aproveitou para treinar o equilíbrio em *rise* tirando as duas mãos da barra numa das pausas entre exercícios, tornando claro que uma das prioridades é a aquisição da meia ponta estável.

Aluno 4: A aluna tem tendência a inclinar-se para cima da barra quando transfere o peso para um apoio. Verifica-se alguma agilidade em coordenar braços e pernas. A aluna usa a linha do olhar esporadicamente, de forma pouco consistente.

Aluno 5: A ausência de um alinhamento adequado e fraco tónus muscular dificultam as subidas aos *rises*. Verifica-se instabilidade nas transferências de peso e insegurança na coordenação de braços durante os exercícios. Observamos um *cou-de-pied* pouco desenvolvido o que em conjunto com a fraca condição de rotação externa dificultará a manutenção do equilíbrio em meia ponta com *retiré devant*.

Aluno 6: Fraca coordenação e posições de braços desalinhadas. As dificuldades de memorização afetam a coordenação e o desempenho nos exercícios. É demonstrada uma meia ponta alta quando pedido isoladamente. A roupa larga dificulta a nossa aferição. Uso inexistente da linha do olhar.

Aluno 7: Demonstra facilidade da coordenação dos braços na execução dos *pliés*. Apresenta uma boa distribuição de peso o que favorece as transferências e peso. Aluna ativa na sua aprendizagem.

Interpretação dos resultados obtidos

Os alunos contemplados neste estudo encontram-se, em geral, num estágio inicial de aprendizagem de dança clássica. Deverão ser dadas instruções sobre uma correta apresentação quer ao nível do cabelo quer ao nível do vestuário, sensibilizando os alunos para a importância desde cuidado no aproveitamento da aula em TDC.

Os conteúdos respeitantes ao 1º ano deste curso refletem também o carácter introdutório das matérias que iremos lecionar. Verifica-se que os conteúdos do programa são totalmente compatíveis com o nosso estudo e que a introdução das matérias terá que ser feita desde a base.

É espectável que os alunos beneficiem de uma aula mais equilibrada quanto ao nº de exercícios de barra e centro pois verificou-se que houve dificuldade na manutenção da energia e foco ao longo de uma barra com a duração de 1h30/2h.

Destacamos as principais fragilidades: Fraca perceção da energia e postura adequadas para a prática de dança clássica¹⁵. Verifica-se uma fraca identificação com a estética de dança clássica. A maior parte das competências não estão, de forma geral, adquiridas. Os conteúdos programáticos limitaram a aferição de informação relativas a matérias de equilíbrio e coordenação.

Assim a nossa atuação imediata deve privilegiar: uma aula equilibrada entre a barra e o centro; estimular a compreensão e prática da noção de eixo/verticalidade; a oportunidade para conhecermos o aluno em movimento; o estímulo da propriocepção nos movimentos de giro; estabelecer as bases de trabalho de foco (*spotting*); introduzir o movimento de giro clássico em dois apoios; transferências de peso. Determina-se que a matéria de coordenação deverá acompanhar todo o processo desde o bloco 1.

As fragilidades detetadas no alinhamento resultam numa condição geral pouco favorável à TDC.

Pausa para Reflexão

O período de pausa consistiu na revisão das tabelas de observação e seus resultados assim como na leitura de bibliografia pertinente face ao tema em estudo. Neste período reunimos obras e artigos relevantes para o tema e planeámos as aulas em consonância com a interpretação

¹⁵ Remete-nos para o *aplomb* presente nos textos de Vaganova. A construção desta presença e energia distintas é adquirida com a prática regular e consistente de uma matéria organizada.

dos resultados que obtemos na etapa 1. Neste período elaborámos também as tabelas de verificação que servirão de base à avaliação de resultados ao longo do processo. Foi também neste período que elaborámos o primeiro rascunho daquilo que seria a estrutura base dos questionários, tomando como exemplo o questionário do bloco 1, sobre o qual seriam elaborados todos os outros.

Foi-nos informado, durante esta fase, que a aluna 2 abandonou o curso e que daria entrada uma nova aluna. Esta aluna assumirá o código de aluna nº 8.

Etapa 2 - Participação Acompanhada

Nesta segunda etapa o principal objetivo foi dar início ao contacto prático com os alunos onde deixámos o papel de observadores não-participantes e nos apresentámos enquanto professores. Quisemos fazer uma aproximação aos alunos, permitindo que pudessem usar diversidade nas linguagens de movimento das primeiras experiências. Para isso tivemos em conta que os alunos de identificam maioritariamente com a linguagem do movimento de dança contemporânea e a natureza do próprio curso.

Face aos resultados da etapa 1 decidimos priorizar os seguintes aspetos na etapa 2: trabalho de centro (colocar o aluno em movimento e deslocação no espaço); exploração da sensação de giro; transferências de peso; introdução ao giro clássico em dois apoios. Quisemos ainda criar o importante hábito de terminar a aula com o devido alongamento e *révérence*.

O registo de dados foi feito em diário de bordo após observação e análise do vídeo recolhido.

Aula 1 | 13 de janeiro de 2022 | Duração: 2h15mn

Objetivos:

- Aferição do estado de conhecimento e prática dos alunos em relação aos giros.
- Estimular a propriocepção dos alunos através da exploração de diferentes formas de giros.

Estrutura da aula:

- Trabalho de barra orientado pela professora cooperante (duração de 1h00)
- Exercícios de pesquisa orientada sobre a sensação de girar, sob a nossa orientação (1h00)
- Alongamento e *révérence* (15mn)

Dados Recolhidos

Verificou-se uma significativa timidez na resposta aos exercícios e dificuldade em seguir a minha sugestão de usar todo o espaço da sala. Não verificámos nenhuma *pirouette* formal embora tenham acontecidos vários giros em um e dois apoios. O aluno 3 foi o que mais se aproximou à *pirouette* clássica. A maior parte dos giros aconteceram em *plié* e/ou *en dedans*, ou seja, no sentido da perna de apoio. De uma forma geral, denotou-se algum desconforto durante o trabalho de pesquisa o que poderá advir de duas condições novas para os alunos: uma nova professora a dirigir a aula e o uso da câmara para registo de vídeo.

Aula 2 | 17 de janeiro de 2022 | Duração: 1h30mn

Objetivos:

- Continuação da aula anterior.
- Explorar isoladamente os seguintes pontos de iniciação para rodar/girar: pernas, cabeça, braços.
- Explorar como é que os diferentes tipos de foco intervêm no movimento, sendo eles o foco no ponto de iniciação do giro e o foco da direção da deslocação.

Estrutura da aula

A pedido da professora cooperante (pedido feito no próprio momento), a ordem desta sessão inverteu-se. Iniciámos com um aquecimento (não específico de TDC), seguimos com o nosso plano de aula e terminamos com a professor cooperante a dar barra de chão.

Dados Recolhidos

Verificámos, nesta sessão, um interesse maior na pesquisa das ações de giro traduzido por um maior empenho na realização das tarefas. Verificámos que os alunos percebem de forma geral o enunciado dos exercícios e seguem de forma relativamente ativa as instruções. Destacase a aluna 3 pelo foco e determinação e ainda pela produção de inúmeros movimentos

semelhantes a uma *pirouette*. Destaca-se a aluna 8 pela quase inexistência da produção de ações de giro e ausência de deslocação no espaço mesmo quando é solicitado.

Além de poucas ações de giro, maior parte das rotações produzidas são *en dedans*. Na falta de estímulos verbais, os alunos tendem a não produzir giros. As respostas ao questionário 2 (quando eles afirmam que não costumam girar em momentos de improvisação) parecem coadunar com as respostas aos exercícios propostos.

Parece haver uma relação entre o uso do braço e a produção de batida da cabeça (*spotting*). Com a produção de velocidade através da iniciação de movimento a partir do braço verifica-se um uso acrescido da cabeça face aos movimentos iniciados noutros pontos. Verifica-se um recurso à meia ponta quase inexistente.

Aula 3 | 20 de janeiro de 2022 | Duração: 2h15mn

Objetivos:

- Aferir o estado atual da prática dos alunos no que respeita às transferências de peso.
- Estimular a compreensão e prática da noção de eixo através de exercícios de transferências de peso.
- Fornecer estímulos ideacionais e imagéticos aos alunos que promovam a sensação de ‘subir’ e ‘crescer’.

Estrutura da aula

A aula iniciou com trabalho de barra dirigido pela professora cooperante. (1h00)

Seguimos com trabalho de centro e deslocações simples através do seguinte vocabulário de TDC: *classical walks*, *relevés* em 5ª posição, *Demi-detourné*, *deboulé*¹⁶. (1h00) Terminamos com alongamento e *réverence*.

Dados Recolhidos

¹⁶ O termo *déboulé*, também chamado ‘*chaîné*’ (RAD) é usado aqui para descrever este tipo de volta em dois apoios, executado em série (em diagonal) numa execução menos formal, usando por exemplo os braços esticados ao lado do corpo. (Ryman, 2013, p. 18)

Acerca da secção de trabalho de barra destacam-se os seguintes dados: Os alunos têm, de uma forma geral muita dificuldade em alongar as pernas antes e depois de cada *plié*. Verifica-se ainda a ausência de extensão completa das pernas na subida aos *rises*.

Em elementos mais básicos como os *classical walks*, os alunos demonstram que se encontram ainda num estágio muito inicial de contacto com a TDC. Os alunos 4, 6 e 8 executam *classical walks* avançando de calcanhar. Os passos são dados com uso de pouco *en dehors*, pelo que os alunos pisam quase em paralelo. Verifica-se que as posições dos braços nos alinhamentos corretos não estão ainda adquiridas.

Destaca-se o interesse que os alunos demonstraram pelas imagens trazidas para retratar o *central axis*. Destaca-se ainda o interesse demonstrado pelo exercício de *partenering* no treino do uso do foco – *Spotting*. A ligação com os exercícios de pesquisa foi bem-sucedida no que respeita ao uso dos braços no *détourné*. Estímulos verbais foram dados para favorecer a sensação de subir/crescer verificando-se um favorecimento da ação de *relevé* para 5ª posição nesta 1ª abordagem ao movimento.

No exercício de *deboulés* os alunos deparam-se com a dificuldade de girar sem uso da cabeça. Destaque para o aluno 6 e 8 por tentarem rodar sem uso do foco e da cabeça.

Aula 4 | 24 de janeiro de 2022 | Duração: 2h00mn

Objetivos:

- Estimular a compreensão e prática da noção de eixo através de exercícios de transferências de peso.
- Evidenciar a importância do trabalho de cabeça e foco nos giros.
- Proporcionar o trabalho de coordenação dos braços com os movimentos de transferência de peso de dois apoios para um apoio.
- Fazer a 1ª partilha de vídeo da *Dance Master Class* do Daniil Simkin, Episódio ([Anexo B](#))

Estrutura da aula

- Aquecimento cardio e articular e reforço abdominal; *walks*; *assemble soutenu à terre en dehors*; *retiré*; *relevé* para 5ª pos; *relevé* e *demi detourné*; exercício para foco; *deboulé/ chainé*; *chassé soutenu*; alongamento; *révérence*; partilha do episódio 1 da *Dance Masterclass* e pedido de TPC.

-Descrição da Tarefa de TPC – tarefa 1:

Os alunos devem pesquisar um momento em vídeo onde seja possível observar a execução de *pirouettes* em contexto de espetáculo. Devem assinalar qual o contexto, quem executa e destacar 3 razões pelas quais escolheu aquele momento. Exemplos: a) O que te faz sentir b) Como te inspira; c) Qual o relevo deste momento / ou deste bailarino d) Que indicações é que este momento te dá acerca de ti próprio como bailarino/ estudante de dança; e) Para onde és transportado ao visualizar estas imagens?

Dados Recolhidos

Aquando do aquecimento cardiovascular, os alunos ficam ofegantes rapidamente. Tem sido assim um pouco ao longo das sessões. Verificam-se também dificuldades de coordenação em movimentos simples como *skipping*, *hopping*, *gallops* etc.

As grandes fragilidades desta sessão estão ao nível do alinhamento e manutenção do *en dehors*. Destacamos a inclinação da cabeça à frente, com o peito baixo e cervical curvada no caso do aluno 6, a ausência de domínio do corpo e ausência de conhecimentos em TDC da parte do aluno 8, anteversão pélvica e caixa torácica aberta no caso da aluna 5. De uma forma geral os alunos tendem a trabalhar sem ativar devidamente a musculatura abdominal e adutores.

O *demi-detourné* ganhou de uma forma geral um aspeto mais harmonioso embora isoladamente possamos observar incorreção na execução dos *relevés*, cabeças atrasadas e braços desalinados. Ainda assim este elemento pareceu beneficiar desta abordagem geral.

O trabalho de *déboulé* parece ter beneficiado do trabalho de foco feito imediatamente antes e sobretudo de darmos prioridade ao trabalho de foco em detrimento do trabalho de pés. Conseguimos ações de giro mais harmoniosas face à aula anterior.

Os alunos demonstram interesse pela partilha do episódio 1 da *Dance Master Class* e confirmam que não conheciam o bailarino Daniil Simkin. Mostram expressões de entusiasmo pelas suas condições físicas e técnicas e até alguma surpresa e espanto. Os alunos não comunicam ideias nem sentimentos sobre o que viram.

No final da aula, os alunos agradeceram a oportunidade de fazer centro e referem que ‘antes’ passavam muito tempo na barra. Numa conversa informal a aluna 1 diz: “Obrigada, gostamos muito de fazer diagonais!”

Interpretação dos dados da etapa 2

Verifica-se que a visualização de imagens, o recurso à imagética e os exercícios em parceria são promotores de entusiasmo entre estes alunos, embora se verifique uma persistente desconfiança face às novidades e propostas trazidas pela TDC. Os alunos demonstram uma fraca identificação com a estética de dança clássica.

Destacamos o facto de o tempo de aula ter passado a ser equilibrado entre o trabalho de barra e centro. Embora o trabalho de barra seja fundamental, acreditamos, por toda a nossa pesquisa, que é o movimento no espaço que constitui o critério de definição para o alinhamento em dança. Acreditamos que esta 1ª abordagem com foco na coordenação e na ‘sensação’ pode ajudar proporcionar futuras experiências de ‘girar sem medo’ aquando do nosso trabalho da etapa 3.

Constata-se que a organização dos princípios orientadores parece ser adequada às necessidades do público-alvo. Confirma-se que começaremos com o trabalho sobre o alinhamento e que a matéria de coordenação deve acompanhar as aprendizagens em todos os blocos ainda que no 5º bloco sejam revistos e reforçados os aspetos fundamentais inerentes ao tema em estudo. Ainda assim, estaremos atentos às necessidades da pesquisa e as alterações necessárias serão feitas, adequando a proposta teórica à nossa prática.

Conclui-se que podemos contribuir para que os alunos se aproximem emocionalmente da TDC se usarmos a construção da *pirouette* como ferramenta pedagógica abrindo espaço à visualização de bailados, partilha de conhecimentos acerca de bailarinos e peças diversificadas e contribuindo com a leitura de textos pertinentes relativos ao tema em estudo.

Etapa 3- Lecionação Autónoma

Dividimos as 40 horas de lecionação autónoma por 5 blocos de aulas e apoiámo-nos numa diversidade de ferramentas e estratégias pedagógicas, inspirados pelas informações recolhidas nas etapas 1 e 2.

TABELA 5 - DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES E CONTEÚDOS DURANTE A LECIONAÇÃO AUTÓNOMA.

| Bloco 1: Alinhamento (de 3 a 17 de fevereiro) | |
|--|---|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Evidenciar a importância de um correto alinhamento para a prática da técnica de dança clássica em segurança. - Clarificar as noções de eixo e centro. - Sensibilizar o aluno para a conexão entre as diferentes partes do corpo envolvidas no alinhamento: Anca/joelhos/pés, Coluna/cabeça. - Desenvolver o trabalho de coordenação dos braços com os movimentos de transferência de peso. - Introduzir o trabalho de foco nos giros. |
| Conteúdo | <p>Plano de Aula (Apêndice AI)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Barra: Aquecimento; <i>Pliés</i> (1ª, 2ª, 4ª e 5ª pos); <i>B. Tendu</i> de 1ª pos.; <i>B. Tendu</i> de 3ª ou 5ª pos. e <i>B. Jeté à la seconde</i>; <i>B. Glissé</i> e <i>B. Soutenu</i>; <i>B. Fondu e Ronde de Jambe à terre</i>; <i>Sur le cou-de-pied devant (wrapped) e derrière</i> com <i>rise</i> num apoio; <i>Retiré e passé devant e derrière</i>; <i>Retiré devant, relevé devant</i> com ¼ de volta; <i>Relevé devant</i> com ¼ de volta a partir de 4ª pos; <i>Grand Battement, Relevé passé, relevé 5ª pos., detourné.</i> - Centro: <i>B. Tendu, temps lié en avant e relevé passé derrière</i>; <i>Relevé, demi- detourné, Temps de lié</i> para 5ª pos; <i>B. Tendu, temps lié en avant e pirouettes en dehors</i> de 4ª para 5ª; Exercício para foco; <i>Chainés</i>; Treino livre/orientado de <i>pirouettes</i> de 4ª para 5ª pos.; Aquecimento para saltos; <i>Soubressaut e changement</i>; <i>Petit jeté</i> de 1ª pos.; <i>Grand Allegro (temps levés arabesque e gallop)</i>; Alongamento; <i>Révérence</i> |
| Estratégias Pedagógicas | <ul style="list-style-type: none"> - Aplicação de exercícios baseados em estímulos ideacionais e imagéticos que potenciem o desenvolvimento da noção de eixo, verticalidade e alinhamento. (Anexo C) - Recolha de imagens em fotografia dos próprios alunos e posterior análise e reflexão. (apêndice F) - Treino livre/orientado: a sensação de girar. |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Preenchimento de uma <i>Check-list</i> acerca das condições necessárias para a realização de uma correta <i>pirouettes en dehors</i>. (apêndice G) - Visualização de imagens de vídeo sobre <i>pirouettes</i> em âmbito artístico/ profissional. - Visualização do episódio 3 ‘Axis and Core’ da <i>Dance Master Class</i> com Daniil Simkin - Envio do questionário referente ao Bloco 1 para aferir a perceção do aluno acerca do desenvolvimento do bloco. |
| Nº de Aulas Horas | 5 aulas 8h30mn |
| Instrumentos de recolha de dados | <p>Diários de bordo (apêndice H)</p> <p>Questionário Bloco 1 (apêndice I)</p> <p>Tabela de verificação (apêndice J)</p> <p>Grupo de Conversação (apêndice K)</p> |
| Parâmetros de avaliação da tabela de verificação | Verificar alinhamento: anca Joelho-pé; coluna-cabeça; pélvis (apêndice L - Parâmetros de verificação) |
| <p>Bloco 2: Força</p> <p>(de 21 fevereiro a 10 de março)</p> | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Evidenciar a importância do trabalho de reforço muscular com vista à preparação da <i>pirouette en dehor</i> de 4ª pos. para 5ª pos. e de 5ª pos. para 5ª pos. - Reforçar a subida à meia ponta em um e em dois apoios. - Aplicar exercícios específicos de reforço dos adutores. - Aplicar exercícios específicos de reforço dos abdominais. - Aplicar exercícios específicos de reforço de pernas e pés. - Aplicar exercícios específicos de reforço dos tornozelos e músculos gêmeos. - Introduzir exercícios de sustentação da perna de trabalho en l’air. - Esclarecer o conceito de <i>core</i> e sensibilizar os alunos para a importância da respiração e do fortalecimento muscular. - Introduzir o treino da <i>pirouettes en dehors</i> de 5ª pos. para 5ª pos. |

| | |
|--------------------------------|---|
| <p>Conteúdo</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento Cardio e articular (extenso, com foco na repetição e resistência) - Barra: <i>Pliés e rises; Slow B. tendu en croix</i> com <i>rises</i> em <i>sur le coude pied wrapped</i>; B. <i>Glissés en croix</i> com relevé para <i>sur le cou-de-pied devant e derrière</i>; B. <i>fondu e rond de Jambe à terre</i>; <i>Developpés devant e derrière e relevé lent à la second</i>; reforço da altura dos <i>developpés</i>; prep. para <i>pirouettes en dehors</i> de 4ª pos. para 5ª pos.; prep. para <i>pirouettes en dehors</i> de 5ª pos. para 5ª pos.; <i>Grand Battement en croix</i>; <i>Rises and relevés</i> (reforço); Exercícios específicos de fortalecimento; Alongamento na barra. - Centro: <i>Pas de bourré devant e derrière</i> com relevé para <i>sur le coude-pied devant e derrière</i>; <i>Single pirouette</i> de 4ª pos. para 5ª pos.; <i>Single pirouette</i> de 5ª pos. para 5ª pos; Exercícios específicos sobre a respiração e o uso dos abdominais (pesquisa individual); <i>Petit jeté</i> de 1ª pos.; <i>jeté ordinaire devant/derrière</i>; <i>petit assemblé</i>; <i>sobresaut e changement</i>; <i>Grand Allegro (posé temp levés e chainé)</i> - Alongamento e <i>révérence</i>. |
| <p>Estratégias Pedagógicas</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar a auto-análise através de um exercício de <i>check list</i> onde os alunos assinalam os pontos que julgam já conhecer ou dominar. - Permitir que os alunos experienciem o treino autónomo orientado para <i>pirouettes</i>. - Treino de <i>pirouettes</i> com emissão de sons no uso diversificado da respiração. - Trabalho de exploração sobre o exercício de respiração proposto por Erik Franklin na página 111 do seu livro ‘Condicionamento físico para dança’ (2012) - Visualização de imagens sobre o alinhamento do pé em meia ponta (por ex. a imagem da página 57 do Tratado de Danza Clássica de Alfredo Gurquel. |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Permitir que os alunos se visualizem na execução da <i>pirouettes en dehors</i> de 4ª pos. para 5ª pos. e destaquem um ponto forte e um ponto frágil da sua execução. -Introdução da banda elástica em exercícios específicos como potenciador do trabalho e força. (apêndice M) -Exercícios de barra de chão. |
| Nº de Aulas Horas | 5 aulas 9h45mn |
| Instrumentos de recolha de dados | <p>Diários de bordo</p> <p>Questionário Bloco 2 (apêndice N)</p> <p>Tabela de verificação (apêndice J)</p> |
| Parâmetros de avaliação | <ul style="list-style-type: none"> - <i>Core</i> - Subida na perna direita em posição de <i>retiré devant</i> - Subida na perna esquerda em posição de <i>retiré devant</i> <p>(verificar apêndice L - Parâmetros de verificação)</p> |
| <p>Bloco 3: <i>En Dehors</i></p> <p>(de 14 março a 7 de abril)</p> | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Introdução do conceito de <i>en dehors</i> do ponto de vista conceptual e prático como foco de trabalho a desenvolver ao longo de todo o bloco de aulas. -Aplicar exercícios específicos de trabalho de <i>en dehors</i> com ou sem o uso da a banda elástica. - Propor uma prática responsável e consciente que potencie o uso do <i>en dehors</i> (controlo e manutenção) em movimento. - No final do bloco, fazer a revisitação de todas as imagens sugeridas, conceitos apreendidos e exercícios em destaque. |
| Conteúdo | <ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento cardio e mobilidade articular. - Barra: <i>Demi-pliés</i> e <i>grande-pliés</i> em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posições; <i>B. tendu</i>; <i>B. glissé</i> e <i>B. jeté</i>; <i>Rond de Jambe à terre en dehors</i> e <i>en dedans relevé lent 45°</i>; <i>B. fondu 45°</i>, 1º <i>arabesque</i>, <i>relevé devant</i> com meia volta; <i>Developpé devant</i>, <i>à la second e derrière</i>; <i>Grand battement</i>, <i>relevés 5ª pos.</i> e <i>relevés passé devant e derrière</i>; <i>Rises e relevés</i>; <i>Rises</i> de reforço |

| | |
|----------------------------------|---|
| | <p>dos músculos gêmeos; Exercícios específicos para o <i>en dehors</i> com banda elástica; exercícios específicos para a mobilidade coxofemoral.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centro: <i>Temps liés en avant e à la seconde</i>; Introdução ao <i>balancé de coté e pas de bourré devant</i>; <i>Glissade derrière e full detourné</i>; <i>single pirouette from 5th</i>; <i>Single pirouette from 4ª pos.</i>; Treino livre orientado para a importância de uma boa preparação; <i>jeté ordinaire e petit assemblé</i>; <i>sissonne ordinaire</i>; <i>Grand allegro (temps levés 1º arabesque, temps levés retiré, single pirouette en dehors)</i>. - Alongamento e <i>révérence</i> |
| Estratégias Pedagógicas | <ul style="list-style-type: none"> - Visualização do Episódio 7 ‘<i>Preparation</i>’ da <i>Dance Master Class</i> com Daniil Simkin. - Visualizar imagens da articulação coxofemoral para que os alunos percebam como funciona o encaixe do fémur na bacia. - Uso da banda elástica para potenciar o desenvolvimento da rotação externa dos alunos. - Continuação do preenchimento <i>a check list</i> que iniciaram no dia 3 de março onde assinalam que competências que pensam já ter adquirido para realizar uma boa <i>pirouette</i>. - Continuar o treino autónomo orientado da prática da <i>pirouette en dehors</i>. - Proporcionar auto-observação e auto-análise através de registos de vídeo feitos na própria aula. - Registo de fotografias nas posições <i>standart</i> selecionadas. - Envio de trabalhado de casa para as férias da Páscoa. |
| Instrumentos de recolha de dados | <p>Diários de bordo</p> <p>Questionário Bloco 3 (apêndice O)</p> <p>Tabela de verificação (apêndice J)</p> |
| Parâmetros de avaliação | <ul style="list-style-type: none"> - Condição natural da amplitude da rotação externa; - Controlo e manutenção durante o trabalho de barra; - Controlo e manutenção em transferência de peso no centro (apêndice L - Parâmetros de verificação) |

| | |
|--|---|
| Nº de Aulas Horas | 6 aulas 10 horas |
| <p>Bloco 4: Equilíbrio (de 21 abril a 5 de maio)</p> | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Introduzir as noções de equilíbrio estático e dinâmico. - Relacionar, na prática, o equilíbrio com as competências trabalhadas nos blocos de aulas anteriores. - Introduzir <i>rises</i> num apoio fora da barra. - Colocar em prática um conjunto de exercícios específicos de estímulo à propriocepção. - Orientar os alunos para exercícios específicos direcionados ao treino do equilíbrio. |
| Conteúdo | <p>-Barra: Aquecimento; <i>Demi-pliés</i> e <i>Grande-Pliés</i> em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posições; <i>B. tendu</i>; <i>B. glissé</i> e <i>B. jeté</i>; <i>Rond de jambe à terre en dehors</i> e <i>en dedans relevé lent 45º</i>; <i>B. fondu 45º</i>, 1º <i>arabesque</i>, <i>relevé devant</i>, meia volta com equilíbrio em meia ponta; <i>Developpés (devant, à la seconde e derrière)</i>; <i>Grand battement, relevés 5ª pos.</i> e <i>relevés passé devant e derrière</i>; Exercício específico de <i>rises e relevés</i> em 1ª pos e <i>sur le cou de pied devant</i>; Exercício específico de controlo da rotação externa; Alongamento autónomo.</p> <p>Centro: <i>Port de bras</i>; <i>Glissade dessous, dessus e full detourné</i>; <i>Changement, soubressaut, echappé sauté</i> para 2ª pos., <i>echappé fermé</i>; Exercícios específicos para melhorar o equilíbrio e para estimular a propriocepção; <i>Pirouette en dehors</i> de 5ª pos. para 5ª pos.; <i>Pirouette en dehors</i> de 4ª pos. para 5ª pos.; <i>Classical Walks</i>, 1º e 2º <i>arabesques à terre</i> e <i>rise</i> para equilíbrio em 1º <i>arabesque en l'air</i>; Revisão de <i>chainé</i> com finalização em <i>arabesque</i> (equilíbrio meia ponta); <i>Grand allegro (posé temps levé e pirouette en dehors</i> de 4ª pos.)</p> <p>-Alongamento e <i>révérence</i>.</p> |
| Estratégias Pedagógicas | <ul style="list-style-type: none"> - Visualização do episódio 4 do Daniil Simkin '<i>Balance</i>' (<i>Dance Master Class</i>). - Facilitar momentos de treino autónomo e registar em vídeo para que os alunos se possam visualizar. |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Dar continuidade à autoanálise feita através da <i>check list</i> das condições para a realização de uma <i>pirouette en dehors</i> com sucesso. - Trabalho individual e a pares com foco na manutenção do equilíbrio estático e dinâmico. |
| Instrumentos de recolha de dados | <p>Diários de bordo</p> <p>Questionário Bloco 4 (apêndice P)</p> <p>Tabela de verificação (apêndice J)</p> |
| Parâmetros de avaliação | <ul style="list-style-type: none"> - Equilíbrio em posição de <i>retiré devant, pied plat</i>, esquerda na base. - Equilíbrio, em posição de <i>retiré devant, pied plat</i>, direita na base. - Equilíbrio, em posição de <i>retiré devant</i>, meia ponta, esquerda na base. - Equilíbrio em posição de <i>retiré devant</i>, meia ponta, direita na base. <p>(verificar apêndice L - Parâmetros de verificação)</p> |
| Nº de Aulas Horas | 6 aulas 7h30mn |
| <p>Bloco 5: Coordenação</p> <p>(de 9 maio a 12 de maio)</p> | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Promover o entendimento do corpo como um todo e como um conjunto de partes que trabalham em sintonia para a realização da <i>pirouette</i>. - Relacionar a coordenação com as competências trabalhadas nos blocos de aulas anteriores. - Rever, na teoria e na prática, as 5 fases da <i>pirouette en dehors</i>. - Recuperação dos exercícios realizados ao longo de todo o processo (braço líder, <i>spotting</i>, ação de <i>relevé, relevé devant</i>) - Potenciar a combinação harmoniosa dos aspetos mencionados nos seguintes elementos: <i>Soutenu, full detournés, chainés</i> e <i>pirouettes en dehors</i>. |
| Conteúdo | -Barra: Aquecimento; <i>Demi-pliés</i> e <i>Grande-Pliés</i> em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posições; <i>B. tendu</i> ; <i>B. glissé</i> e <i>B. jeté</i> ; <i>Rond de jambe à terre en dehors</i> |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p><i>e en dedans relevé lent 45º; B. fondu 45º, 1º arabesque, relevé devant, meia volta com equilíbrio em meia ponta; Developpés (devant, à la seconde e derrière); Grand battement, relevés 5ª pos. e relevés passé devant e derrière; Exercício específico de rises e relevés em 1ª pos e sur le cou de pied devant;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Centro: Exercícios específicos (Conjunto de exercícios específicos para promover uma melhor coordenação a) com uso da banda elástica, b) <i>crowling</i> de Erik Franklin c) verticalidade e <i>spotting</i>.) - <i>Glissade dessous, dessus e full detourné; single pirouette</i> de 5ª pos.; <i>Single pirouette</i> de 4ª pos.; Treino autónomo orientado de <i>pirouettes en dehors</i> de 5ª para 5ª posição e de 4ª para 5ª posição. - Alongamento e <i>révérence</i>. |
| Estratégias Pedagógicas | <ul style="list-style-type: none"> - Visualização dos episódios 6 e 8 da <i>Master class</i> de Daniil Simkin: ‘<i>Head and eyes</i>’ e ‘<i>Within the Turn</i>’. - Prática de exercícios específicos direcionados à respiração, membros superiores, <i>spotting, ação de relevé devant</i>. - Facilitar momentos de treino autónomo e registar em vídeo para que os alunos se possam visualizar. - Fazer o último registo fotográfico dos alunos na barra nas posições <i>standart</i> escolhidas no início do projeto. - Preenchimento da <i>checklist</i> individual acerca das condições para a execução de uma <i>pirouette en dehors</i>; |
| Instrumentos de recolha de dados | <p>Diários de bordo</p> <p>Questionário Bloco5 (apêndice Q)</p> <p>Tabela de verificação (apêndice J)</p> |
| Parâmetros de avaliação | <p>-Verificar a ação: <i>spotting; relevés, relevés devant e ação</i> dos membros superiores executados de forma harmoniosa nos movimentos de <i>soutenu, full e demi detounés, chainés e pirouettes en dehors</i>.</p> <p>(apêndice L - Parâmetros de verificação)</p> |
| Nº de Aulas Horas | 2 aulas 4h15mn |

Legenda: Esta tabela descreve os conteúdos das aulas correspondentes à leção autónoma ao longo dos 5 blocos.

Interpretação da lecionação Autónoma

As decisões tomadas para a lecionação autónoma foram alicerçadas na informação recolhida nas etapas 1 e 2. Contudo, vários ajustes foram feitos entre blocos ao nível dos recursos pedagógicos, forma de comunicação com a turma e tarefas propostas. Terminada a fase de lecionação autónoma, elaborámos a entrevista que foi feita à professora cooperante como forma de recolher informação da sua perspetiva sobre todo o processo. Podemos ver este conteúdo em apêndice ([apêndice R](#)), e confirmamos que as informações recolhidas foram uma mais valia para a apresentação e interpretação dos dados do capítulo que se segue. Organizámos imagens recolhidas (vídeo e fotografia), tratámos os questionários e as tabelas de verificação e fizemos a leitura das informações recolhidas nas tabelas de observação e diários de bordo.

No capítulo VI do presente relatório serão apresentados os dados recolhidos e a sua respetiva análise, o que permitiu concluir sobre a eficácia das estratégias implementadas.

Participação em outras atividades

As 4 horas de envolvimento em atividades, foram usadas na produção e ensaio do espetáculo final de ano da turma em estudo. O espetáculo intitulou-se “De cavalo para Burro” e foi realizado no dia 2 de junho. (Ver cartaz em anexo – [Anexo D](#)) Contudo, e para que a nossa participação fosse viável e produtiva, 18 horas foram gastas na produção e ensaio da peça.

Os dados relativos a esta experiência foram relatados em Diário de Bordo. Aqui deixamos os comentários e descrições que consideramos pertinentes.

A identificação dos alunos com a estética de movimento da dança contemporânea parece ser mais evidente face às aulas de dança clássica. Verifica-se da parte de todos um entusiasmo pelo processo e ansiedade para a experiência do momento de apresentação do trabalho coreográfico. Os únicos momentos de maior passividade relacionaram-se com a “obrigatoriedade” de criar movimento. Destacamos aqui a aluna Mafalda que mostrou tranquilidade e motivação para a execução destas tarefas. Destacamos ainda a aluna Lara com pouca abertura à pesquisa de movimento, aparentemente por timidez e alguma ausência de vocabulário de movimento.

Durante a construção do trabalho os alunos recorrem frequentemente a movimentos estudados em técnica de dança clássica, reconhecendo-os, tentando desconstruí-los e incluindo

esses movimentos por exemplo nos seus solos. Esta apropriação é feita com timidez e desconfiança, mas os alunos parecem reconhecer as vantagens de fazer a ligação constante entre as duas disciplinas. A *pirouette* é usada por todos, com destaque para o aluno Ruben. Verificamos giros num apoio *en dedans* e *en dehors* e claramente encontramos um número muito maior de giros *en dehors* face ao momento inicial em que conhecemos estes alunos. Destacamos alguma fragilidade na condição física dos alunos, em questão de resistência, e consideramos que este é um ponto de desenvolvimento contínuo, já com algumas melhorias face ao início do período de estágio.

Planos sobre figurinos, luzes, ligações de movimento pareceram conquistar a atenção dos alunos e contribuir para uma presença ativa dentro do projeto.

Na fase que acabámos de descrever desempenhámos o papel de ensaiadores e assistente de produção em apoio à professora cooperante.

Nos dias que antecederam o espetáculo o foco foi para os aspetos estruturais: verificação da condição do linóleo, material de luz, material de som, plateia e seleção da equipa de apoio no dia de espetáculo. Diligências foram tomadas para a resolução de problemas relacionados com o material de luz e som. Todos os condicionamentos foram ultrapassados com recurso a material de fora trazido pela Câmara Municipal de Faro. Apesar de todas as lacunas, consideramos que é de extrema mais valia para a escola e para os alunos a existência deste auditório que os alunos podem usar em seu benefício, desenvolvendo espetáculos dentro da própria instituição e para a própria instituição, além dos eventos exteriores.

Estes foram momentos muito gratificante pois pudemos participar daquilo que os alunos consideram que tem realmente importância no seu curso: pôr em prática o que aprendem. Verificou-se uma clara aproximação entre as três partes (alunos/ prof^a cooperante/ prof^a estagiária) que beneficiou o decorrer e finalização do processo de estágio. O dia de espetáculo decorreu como esperado e o 1º espetáculo do dia foi muito emotivo. O sentimento de orgulho foi evidente entre todos. Consideramos que a nossa experiência e conhecimento foi uma mais-valia neste processo e que pudemos contribuir para uma experiência positiva e de enriquecimento artístico e pessoal para todos.

CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS

RESULTADOS

Conhecer o perfil do público-alvo revelou-se fundamental desde o primeiro dia de contacto. Foi através da observação que se estabeleceram as principais informações do foro técnico, mas foi também com os dois questionários de caracterização geral que se gerou uma compreensão mais alargada da riqueza de perfis com os quais iríamos lidar ao longo deste processo. Analisando as respostas ao questionário 1 intitulado ‘caracterização geral’ ([apêndice S](#)), verificamos que a experiência anterior destes alunos incide maioritariamente sobre a prática de *hip hop* e dança contemporânea e que apenas dois dos alunos acusam participações menos consistentes em dança clássica. 5 dos 7 dos inquiridos assinalam que é a dança contemporânea que lhes traz mais satisfação até ao momento da entrada no curso profissional e 57,1% afirma que é mesmo na dança contemporânea que julgam ter mais potencial enquanto bailarinos. Verificamos ainda que 5 dos 7 dos alunos pensam seguir estudos na Escola Superior de Dança. Analisando as respostas ao questionário 2 intitulado ‘Eu e o ballet’ ([apêndice T](#)), verificamos que estes alunos reconhecem a importância da disciplina de dança clássica na formação de um bailarino pontuando esta importância entre 8 a 10 valores numa escala de 0 a 10 (5 alunos assinalam 10 valores de importância, um aluno assinala 9 valores e o último aluno assinala 8 valores). Verificamos 3 respostas em 7 onde os alunos afirmam que gostariam de melhorar as suas competências na execução de *pirouettes* durante o presente ano letivo, mostram-se interessados pela seção de *pirouettes* na aula de dança clássica (pontuando entre os 5 e 10 valores numa escala de 0 a 10, sendo que 3 alunos deram pontuação 9). Contudo, 5 dos 7 alunos inquiridos afirmam que em momento de treino livre e/ou improvisado raramente usam o movimento de giro ou *pirouette* (apenas 2 alunos afirmaram usar o giro com alguma frequência).

Consideramos que estes dados vão ao encontro das primeiras impressões registadas nas etapas 1 e 2 onde assinalámos uma significativa ausência de identificação com a estética da dança clássica e poucos recursos ao nível do vocabulário de dança clássica em geral e de *pirouettes* em particular. Este é então um grupo de jovens heterogéneos entre si ao nível técnico, com perspetivas/intensões de evoluir e desenvolver-se na área da dança apesar dos percursos irregulares que os trouxeram até ao curso profissional. Foi neste momento que nos propusemos

a assumir mais um compromisso: potenciar a aproximação destes alunos à dança clássica como técnica de formação e como arte de expressão do corpo e da emoção.

Partimos agora para a apresentação de resultados dos 5 questionários implementados ao longo da leção autónoma para analisarmos os dados sobre a perceção do aluno face à implementação das atividades. Os dados recolhidos através da entrevista, grupo de conversação, diários de bordo, vídeo e tabelas de verificação virão em nosso auxílio para uma compreensão triangular dos factos (a perceção do aluno/a perceção do professor/ a perceção do professor cooperante).

Selecionámos 5 dimensões relevantes para o objetivo proposto, nomeadamente: 1) a contribuição positiva de exercícios específicos em cada bloco; 2) a eficácia do uso da fotografia e vídeo como ferramenta pedagógica; 3) autoperceção de melhoria na prática da dança clássica; 4) contribuição do trabalho sobre a *pirouette* na melhoria da performance em TDC; e 5) evolução da motivação enquanto alunos de TDC no Curso Profissional.

Começando por analisar o conjunto de gráficos do apêndice U ([apêndice U](#)), os dados revelam que os exercícios específicos nos Blocos ‘Força’, ‘*en Dehors*’ e ‘Equilíbrio’ contribuíram positivamente para a aprendizagem dos alunos. No bloco ‘Alinhamento’, 3 alunos manifestaram uma opinião ligeiramente menos favorável, situada no ponto médio da escala, sugerindo provavelmente, alguma dificuldade em entender a proposta dos exercícios. O bloco ‘Alinhamento’ foi caracterizado essencialmente pelo uso de estímulos ideacionais, imagéticos e sensoriais, propostas de cariz somático e distinguiu-se dos restantes blocos, caracterizados sobretudo por propostas de exercícios técnicos específicos, muito práticos, de carácter essencialmente físico. Constatamos que os exercícios propostos no bloco 1 exigiam mais maturidade, algum grau de abstração e um entrosamento com a disciplina que não se coadunava com as características do público-alvo. A objetividade dos exercícios específicos propostos entre o bloco 2 e o bloco 5 trouxeram mais conforto e maior facilidade de compreensão no conjunto das propostas. Os exercícios com recurso à banda elástica foram os mais mencionados nas perguntas abertas onde os alunos podiam referir exercícios que gostaram e que sentiram que lhes tinha trazido benefício.

No campo da comunicação podemos notar uma melhoria significativa na perceção que os alunos tiveram sobre a forma como estavam a ser capazes de entender com clareza a exposição que fazíamos das matérias. Conseguimos perceber que do primeiro ao último bloco de aulas

registámos melhorias significativas nos valores que os alunos atribuíram à pergunta: ‘Consegues compreender com clareza a exposição que a professora estagiária faz sobre as matérias?’ ([apêndice V](#)). Após analisarmos os diários de bordo do bloco 1, adaptações foram feitas também ao nível da comunicação, porem neste campo, de forma mais intuitiva e pragmática: passámos a usar a correção mais personalizada em vez de fazer a sugestão geral à turma, substituímos as propostas de exercícios mais abstratas por exercícios específicos fechados, começamos a apoiar os alunos durante a execução dos exercícios (sem falar por cima da música, usando apenas a expressão facial e corporal, o movimento, e o ênfase dos tempos e dinâmicas mais relevantes).

Os resultados demonstram que, de forma geral, o uso da fotografia e vídeo como ferramenta pedagógica foi considerado muito útil pela maioria dos alunos, e esta opinião é consistente ao longo dos cinco módulos. A maioria dos alunos considera que o recurso à fotografia e vídeo ‘ajudou’ ou ‘ajudou muito’ a ganhar uma melhor perceção sobre aspetos do alinhamento, da força, da técnica *en dehors*, do equilíbrio e da coordenação ([apêndice X](#)). Esta informação sugere que mais uma vez, tal como noutras experiências já mencionadas na fundamentação teórica deste trabalho, darmos a possibilidade ao aluno de se visualizar em movimento ou em imagem traz vantagens, tornando-os mais conscientes sobre a sua prática dando-lhes mais compreensão e clareza sobre o que está efetivamente a acontecer no momento das suas execuções. Contudo, neste trabalho não nos é possível avaliar as repercussões concretas que o uso desta ferramenta produz na prática dos alunos em estudo.

Foi possível inferir que a grande maioria dos alunos sentiu uma melhoria na prática após a frequência das aulas dedicadas à força, *en dehors*, equilíbrio e coordenação. Relativamente ao bloco dedicado ao alinhamento, esta perceção de melhoria foi inicialmente menor, conforme se pode verificar com dois alunos a indicar uma posição intermédia na escala. Porém, este fato poderá ter acontecido por se tratar do primeiro bloco, onde nos encontrávamos ainda num processo de familiarização de parte a parte, além de outras razões já apontadas. É no apêndice Z ([apêndice Z](#)) que podemos observar os gráficos relativos a esta constatação.

Foi possível inferir que o trabalho técnico para a construção da *pirouette* como estímulo técnico e artístico foi considerado de grande utilidade pela maioria dos alunos, sobretudo na dimensão do *alinhamento, força e en dehors* ([apêndice AA](#)). Queremos destacar este resultado visto que corresponde a uma das perguntas da nossa investigação. Para que um determinado

trabalho seja potenciador de transformações positivas ele deve ser percecionado como motivador por parte daqueles que o recebem.

Por fim, os resultados mostram que a maioria dos alunos se mostrou motivado ao longo dos cinco blocos. A motivação durante o bloco ‘Alinhamento’ surge percentualmente, com valores ligeiramente inferiores aos restantes blocos, com dois alunos a demonstrar menor motivação. Porém, conforme se pode verificar, a motivação destes dois alunos parece ter aumentado nos blocos seguintes, sobretudo nos blocos ‘*En Dehors*’ e ‘Equilíbrio’, sugerindo há medida que os alunos iam acumulando conhecimento sobre a forma como construir uma *pirouette en dehors*, a sua motivação ia aumentando ([apêndice AB](#)).

Não menos relevante para nós foi percebermos que os inquiridos consideraram que contribuímos para que se tornassem alunos mais informados ([apêndice AC](#)). Mais uma vez observamos um valor ligeiramente inferior no bloco ‘Alinhamento’ ao qual atribuímos as razões já mencionadas anteriormente. Destacamos entre essas razões, o facto de os alunos estarem a passar por um período de adaptação e a receber, ao mesmo tempo, um conjunto alargado de informação. Relembramos também que foi após este período que decidimos mudar de estratégia e passar a realizar em tempo útil de aula algumas tarefas que estavam pensadas para serem feitas como trabalho de casa. Ainda assim mantivemos o nosso desejo de partilha continuámos a enviar informação útil. ([apêndice AF](#))

Analisando as *checklist* preenchidas pelos alunos acerca das condições a serem adquiridas para a execução de uma *pirouette en dehors* ([apêndice G](#)) podemos concluir que os alunos apresentam diferentes graus de perceção face ao seu próprio trabalho. Destacamos o aluno 1, o aluno 6 e o aluno 7 cuja auto-avaliação é próxima da realidade. Destacamos ainda o aluno 4 e 5 cujas auto-avaliações de encontram aquém da realidade. Estas *checklists* constituíram mais um instrumento pedagógico no sentido da partilha e da chamada de atenção para o trabalho individual de cada um (que avaliamos como útil e bem-sucedido), do que um instrumento de recolha de dados. Dessa forma, não procedemos ao tratamento desta informação.

Muito útil será olharmos para os resultados das tabelas de verificação pois estes correspondem ao nosso ponto de vista sobre a prática dos alunos.

Verificamos que o aluno 1 teve uma evolução positiva nos blocos ‘Alinhamento’, ‘Força’, ‘Equilíbrio’ e ‘Coordenação’. No trabalho de *en dehors*, este aluno demonstrou alguma melhoria no controlo e manutenção da rotação externa no trabalho de barra e inconsistência no

controlo e manutenção no trabalho de centro em transferência de peso ([apêndice AD, Fig. 1](#)) O aluno 1 mostrou uma atitude de foco ao longo de todo o processo, mas alguma passividade na sua aprendizagem mais proveniente da sua personalidade tímida e introvertida do que da falta de interesse. Acreditamos que uma atitude mais ativa na sua aprendizagem traria resultados superiores no desenvolvimento deste aluno.

O aluno 2 não foi avaliado vista a sua desistência no mês de dezembro.

Verificamos que o aluno 3 teve uma evolução no bloco ‘alinhamento’ com alguma inconsistência na demonstração do ‘anca-joelho-pé’. Notemos que o aluno apresentou alguma dificuldade em controlar o uso da sua rotação externa mantendo alguma curvatura lombar com ligeira anteversão pélvica sobretudo no trabalho de centro. Este controlo foi melhor conseguido no trabalho de barra (verificar o antes e depois deste aluno relativo ao registo fotográfico no [apêndice AH](#)) Verificamos ainda inconsistência nas subidas à meia ponta em posição de *retiré devant*. A meia ponta do aluno não teve uma evolução notável, mas ao nível do equilíbrio percebemos que a aluna desenvolveu o sentido de eixo gerindo o seu alinhamento de forma favorável. Tanto em meia ponta como em *pied plat*. À medida que a matéria foi evoluindo esta aluna pôde ainda demonstrar melhorias na sua coordenação. ([apêndice AD, fig. 2](#))

Analisando os dados do aluno 4 ([apêndice AD, fig. 3](#)), verificamos que houve melhorias significativas no trabalho de força e melhorias no trabalho de alinhamento, porém com inconsistência ao nível do *item* ‘anca-joelho-pé’. Observamos também melhoria no equilíbrio em *pied plat*. Ao nível do trabalho de rotação externa verificamos que a aluna se manteve constante (sem registar melhorias) com um desempenho médio no controlo e manutenção no trabalho de barra e centro. Esta foi uma aluna que demonstrou sempre uma atitude muito passiva conforme podemos aferir pela sua participação em aula, grupo de conversação e demonstração de interesse pelas tarefas e informação partilhadas. Acreditamos que outro tipo de posicionamento poderia ter levado a aluna a conseguir resultados mais significativos.

Ao olharmos para os dados referentes ao aluno 5 ([apêndice AD, fig. 4](#)), verificamos que foi o aluno que reuniu as pontuações mais baixas, sugerindo muito pouca evolução durante o processo. Embora algumas das fragilidades apontadas logo no período de observação fossem passivas de superação, percebemos que este aluno não consolidou nenhuma das competências em foco neste período de trabalho. Pensamos que este fato se relaciona menos com um

problema de atenção e mais com a falta de tonicidade muscular e uma perceção da sua prática desenquadrada dos objetivos a atingir em cada aprendizagem.

Analisando os dados respeitantes ao aluno 6 ([apêndice AD, fig. 5](#)), verificamos que é o aluno com melhores condições de rotação externa *à priori*, mas que isso não se manifestou num controlo adequado na barra e no centro. O alinhamento da cabeça com a coluna não sofreu melhorias significativas e foi possível ver que o aluno continuou a usar a cabeça desalinhada para a frente. A zona do *core* é um ponto forte no desempenho deste aluno tanto ao nível de força como de alinhamento garantindo um bom sentido de verticalidade. Durante o processo de aprendizagem o aluno aprendeu a usar o seu centro para um correto alinhamento. O aluno não desenvolveu a força necessária para que conseguíssemos observar melhorias no equilíbrio embora conseguisse alcançar uma boa meia ponta quando pedido isoladamente. Na coordenação, o uso dos membros superiores são o seu ponto fraco, mantendo os braços maioritariamente desalinhados durante a execução dos exercícios.

Ao observarmos os dados do aluno 7 ([apêndice AD, fig. 6](#)) encontramos um percurso positivo mais ou menos idêntico ao aluno 3, sendo que os distingue o facto do aluno 3 ter experiência anterior em clássico, numa prática consistente. Identificamos uma fragilidade na manutenção e controlo do *en dehors* em transferência de peso, mas melhorias muito significativas no geral dos *items* em avaliação. Foi notório o ajuste relativamente ao uso do centro e o controlo da ligeira anteversão pélvica do aluno. Destacamos a capacidade de foco e interesse demonstrado ao longo de todo o processo e evidenciamos o papel ativo que este aluno desempenhou na sua aprendizagem. Esta foi também a aluna mais participativa durante o grupo de conversação.

A aluna 8 não assinalou evolução generalizada ao longo dos blocos ([apêndice AD, fig. 7](#)) embora tenha demonstrado algum interesse pelas aprendizagens em geral e uma resposta positiva no bloco ‘força’. Esta aluna apresentou desde início uma condição física fragilizada, ausência de conhecimentos ao nível do *ballet* e dança em geral. A falta de *background* dificultou também a memorização de exercícios. O seu ponto fraco foi o trabalho de pés, alinhamento e coordenação. Esta aluna lesionou-se no contexto de desporto escolar e não participou no bloco ‘coordenação’.

Estes resultados obtidos não são diretamente comparáveis aos resultados conseguidos pelos questionários, cuja informação acerca da perceção dos alunos nos chega no total de

respostas por bloco. No entanto fica claro que os alunos apresentaram melhorias relativas ao seu nível técnico, mas também na própria ação de girar como é corroborado com as afirmações da professora cooperante na entrevista que encontramos em Apêndice [\(apêndice R\)](#). Refere a professora cooperante que: “Os alunos conseguiram. Aprenderam a rodar, alguns agora metem *pirouettes* em tudo o que podem. Isto é bom sinal! Acho que a eficácia se vê no facto de eles trabalharem o alinhamento em primeiro lugar, as subidas à meia ponta, os *retirés*, *relevés*, toda a colocação, acho que isso vai facilitar muito o meu trabalho para o 2º ano.” Através da seguinte constatação retirada da mesma entrevista (e considerando os dados dos questionários e das tabelas de verificação), verificamos que a nossa implementação foi maioritariamente bem-sucedida. “Sim, basta olhar para os resultados e ver que funcionou. Para além das bases técnicas que ganharam, os alunos aprenderam a rodar. Sabem subir, sabem usar o foco, sabem usar a cabeça, colocar os braços. Os resultados foram resultados.”

Foi notório que algumas melhorias não foram conseguidas imediatamente na finalização do trabalho em cada bloco, mas foram sendo alcançadas com o decorrer do processo. O bloco de coordenação deve ser avaliado com um processo contínuo e as melhorias registadas não podem ser atribuídas às estratégias implementadas só nas duas últimas aulas. Ao nível do trabalho de respiração podemos verificar, em acordo com os dados de diário de bordo, que para a execução de uma única *pirouette*, os alunos parecem sentir conforto ao usar uma inspiração no momento que antecede a *pirouette* e sustentar o ar dentro dos pulmões, dando a sensação de ‘insuflar’, trazendo leveza e sensação de verticalidade (notamos aqui concordância com a proposta de Warren (1980)). As propostas de Erik Flanklin sobre expelir o ar durante a execução de *pirouettes* dirige-se objetivamente à execução de várias *pirouettes*, pois permite manter e até aumentar a velocidade durante os múltiplos giros. Verificamos que o trabalho de foco foi, a par dos exercícios com banda elástica, o mais mencionado quando pedimos aos alunos que destacassem momentos de aprendizagem ou exercícios específicos que tivessem feito diferença na sua prática.

Verificamos claramente que os progressos ao nível da condição de rotação externa foram os mais difíceis de conseguir. Não foram denotadas melhorias óbvias a não ser no controlo durante o trabalho de barra.

Sobre a oportunidade de praticar o giro de forma livre e/ou orientada [\(apêndice AE\)](#), os alunos respondem da seguinte forma: no bloco 1, um aluno deu 2 valores, três alunos atribuíram 3 valores, dois alunos assinalaram 4 valores e um aluno assinalou 5 valores; no último bloco de

aulas dois alunos atribuíram pontuação 4 e quatro alunos atribuíram pontuação 5. Ao observarmos os gráficos referidos notamos claramente houve um aumento de confiança no treino de giros, mas que aconteceu de forma gradual, à medida que o processo avançava. As baixas pontuações no bloco 1 sugerem-nos que este grupo encontrou resistência, inicialmente, na proposta de girar livremente e que a falta de orientação e exercícios fechados provocam alguma ansiedade neste tipo de experiência. Sugere-nos ainda que à medida que se acumulam conhecimentos e competências, a proposta de girar livremente é melhor recebida.

Após análise dos diários de bordo e revisão de alguns vídeos, percebemos que a aprendizagem da *pirouettes en dehors* se verificou de forma a que todos os alunos aprenderam a executar uma *pirouette* de 4ª pos. para 5ª pos. ainda que de uma forma geral, apenas demonstrada - com correção – frequentemente pelos alunos 7 e 3, ocasionalmente pelos alunos 1, 4 e 6 e nunca pela aluna 5.

Sobre a nossa atuação queremos afirmar o seguinte: primámos diariamente pela dedicação máxima aos alunos e preparação criteriosa das aulas. Refere a professora cooperante na entrevista que nos concedeu, na resposta à pergunta “Quais os pontos fortes que encontrou em mim enquanto professora de dança clássica?”: “A tua dedicação, a tua organização, o teu ritmo bora, bora, bora, não pára!”, superorganizada, metódica, muita energia, conseguiste contornar algumas questões, mostraste-te uma pessoa plástica, que se consegue moldar, camaleónica, isso é um aspeto muito positivo. Humana, saber ouvir os alunos.’ ([apêndice R](#))

CONCLUSÃO E REFLEXÃO FINAL

Este documento representa, para nós, o culminar de uma jornada impactante, cujo envolvimento emocional transformou este processo numa caminhada pessoal, profissional e familiar.

Traçamos como objetivo principal para este estágio o desenvolvimento de um trabalho estruturante na disciplina de Técnica de Dança Clássica através do estímulo da *pirouette en dehors*. Sabíamos, desde o início, que acabar o ano a fazer excelentes *pirouettes* não seria a nossa meta principal e envolvemo-nos num processo onde o mais importante era garantir que estes alunos passavam pela experiência de se poderem conectar com a dança clássica numa perspetiva funcional e prazerosa. Reconhecemos nestes alunos uma proximidade emocional com a dança contemporânea - ou não teriam eles iniciado este percurso para que um dia se tornem intérpretes/criadores de dança contemporânea, quiçá futuros integrantes das nossas companhias – e acreditámos que podíamos fazer a diferença, alimentando o seu espírito dançante.

Assim avançámos para a implementação das nossas atividades e recolhemos os dados que permitiram as conclusões aqui descritas: a) o uso da fotografia e vídeo como ferramenta pedagógica foi considerado muito útil pela maioria dos alunos, e esta opinião é consistente ao longo dos cinco módulos; b) foi possível inferir que a grande maioria dos alunos sentiu uma melhoria na sua prática após a frequência das aulas dedicadas à força, *en dehors*, equilíbrio e coordenação, sobretudo a partir do segundo bloco de aulas onde começamos a aplicar exercícios mais específicos e objetivos; c) ficou claro que o trabalho técnico para a construção da *pirouette* como estímulo técnico e artístico foi considerado de grande utilidade pela maioria dos alunos. d) concluímos ainda que a motivação dos inquiridos como alunos de TDC no curso profissional aumentou ao longo dos blocos de aulas; e) os inquiridos consideraram que contribuímos para que se tornassem alunos mais informados quando perguntámos sobre a utilidade das nossas partilhas; f) ao compararmos os valores da tabela de verificação de cada aluno com a sua *checklist* concluímos que, em geral, no que respeita a uma avaliação de foro técnico, os alunos deste grupo apresentaram uma perceção diferente da avaliação do professor; g) os progressos ao nível da condição de rotação externa são os mais difíceis de conseguir num curto espaço de tempo - não foram denotadas melhorias óbvias a não ser no controlo durante o trabalho de barra; h) este grupo encontrou resistência, inicialmente, na proposta de girar livremente e que a falta de orientação e exercícios fechados provocam alguma ansiedade neste tipo de experiência – o

que nos sugere que à medida que se acumulam conhecimentos e competências, a proposta de girar livremente é melhor recebida; i) os alunos aprenderam a girar e conseguem executar, em geral, uma *pirouette en dehors* de 4ª pos. para 5ª pos., demonstrando todas as fases, embora de forma inconsistente.

Foi-nos possível confirmar as inúmeras vantagens de operacionalizar um trabalho estruturado e metódico, trabalhando durante um período de tempo para um tema/conceito ou objetivo. Uma aula construída com foco em atingir um determinado objetivo permite atingir resultados mais concretos.

Este estudo mostra-nos que em grupos semelhantes em que os alunos apresentem um baixo grau de consolidação técnica, os exercícios livres que exigem considerável autonomia, assim como as propostas de cariz mais somático tendem a causar a sensação de *stress* e de incompreensão da tarefa pelo que os professores devem ser motivados a refletir sobre a adequação das suas propostas visto que a forma como o aluno as recebe pode não ser exclusivamente relacionável com a sua idade mas também com o seu grau de aprendizagem e *backgrounds* anteriores.

O estudo da *pirouette en dehors* demonstrou ser um instrumento pedagógico funcional e motivador para este grupo, pelo que podemos concluir que as estratégias implementadas potenciaram um trabalho estruturante em Técnica de Dança Clássica na turma de 1º ano do Curso Profissional de Intérpretes de Dança contemporânea da Escola Tomás Cabreira em Faro.

Consideramos que o facto deste estudo ter implicado apenas a observação de 8 alunos pode enfraquecer a possibilidade de generalização dos resultados. O facto de termos um número reduzido de participantes não constituiu em momento algum razão para uma fraca aposta da nossa parte, mas ao contrário, permitiu-nos observar com mais detalhe e acompanhar de forma mais personalizada cada participante. Foram também evidentes as dificuldades de objetividade e imparcialidade inerentes a este tipo de investigação sobretudo ao nível da avaliação dos alunos e interpretação dos resultados que iam sendo alcançados. O distanciamento não é um dado adquirido e como observadores participantes sentimos, por vezes, a influência que inúmeras variáveis tinham na nossa interpretação. Isto serve para explicar que, ao revermos as avaliações das tabelas de verificação, notamos que alguns valores podem ter sido enviesados por querermos de alguma forma reconhecer o esforço de determinados alunos.

Gostaríamos de destacar que houve um fator regulador da nossa prática ao longo de todo o processo: o genuíno interesse pelo tema e a vontade de saber mais, orientaram-nos nas leituras e na pesquisa assim como deram sustentação à nossa atuação. A forma criteriosa como as aulas foram preparadas e a procura entusiasta de formas alternativas e motivadoras de introduzir os conteúdos é um exemplo positivo que guardamos da nossa atuação e que levaremos para a nossa rotina. Da mesma forma, destacamos algumas fragilidades na nossa prática ao longo deste processo: a resposta aos desafios manifestados no bloco 1 revelou-se demorada e assinalamos uma gestão morosa na adaptação ao público-alvo. Apesar de terem sido feitas adaptações muito positivas e reconhecidas por todos os envolvidos, mantivemos uma descarga de conteúdos e informação que consideramos superior ao que o grupo podia comportar. Isso foi, quando a nós, a causa de alguma passividade e apatia aparentes de alguns elementos.

Muito interessante seria realizar um estudo específico com o objetivo de comparar a prática no treino da *pirouettes en dehors* com base em instruções de cariz somático *versus* instruções de cariz exclusivamente técnico. Seria também interessante afunilar a pesquisa aqui descrita e investigar, por exemplo, apenas um dos princípios orientadores, conseguindo assim uma análise mais profunda dos resultados (visto que para cada princípio orientador dedicámos apenas algumas aulas, resultando em poucas horas para cada tema). Mais objetivo ainda seria investigar um dos *items* considerados em cada princípio como por exemplo, o uso da respiração no treino de *pirouettes en dehors*.

Esta experiência permitiu-nos refletir sobre os critérios para a admissão neste curso. Propomos que possa ser feito um estudo de avaliação atualizado sobre o lugar do ensino profissional de dança no ensino artístico especializado e que se possa refletir sobre as condições de admissão neste curso que garante diploma profissional habilitando os alunos que o frequentam a trabalhar como bailarinos profissionais. Com a premissa de que a prioridade é a manutenção da saúde mental e física dos nossos jovens, acredito que uma investigação neste sentido seria de maior utilidade.

Terminamos com uma imensa gratidão pela oportunidade de nos desenvolvermos e nos superarmos a nível profissional, reconhecendo que como professores somos responsáveis por muito mais do que os ensinamentos técnicos pois em última análise, a capacidade de nos conectarmos com os outros e connosco próprios é a razão suprema da nossa existência e a Dança é, como forma de arte, um precioso veículo para essa conexão.

Referências Bibliográficas

- Abib, G., Hoppen, N., & Hayashi Junior, P. (2013). Observação participante em estudos de administração da informação no Brasil. *Revista de Administração de Empresas*, 53(6), 604–616.
<https://doi.org/10.1590/S0034-759020130608>
- Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira. (2020). *Projeto Educativo 2020/2024*. Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira.
- Amado, J. (2014). *Manual de Investigação Qualitativa em Educação—Reedição*.
<https://www.doabooks.org/doab?func=fulltext&rid=45751>
- Amorim, V. (2006). *Estudo Comparativo de duas Metodologias de Ensino de Dança Vocacional*.
Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.
- ANQEP. (2020, julho 22). *Catálogo Nacional de Qualificações* [Oficial].
<https://catalogo.anqep.gov.pt/qualificacoesDetalhe/7189>
- Batalha, A. P. (2004). *Metodologia do Ensino da Dança*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Beloti, A. (2019). *A importância do fortalecimento abdominal*. ACESSA-Saúde.
<https://www.acesa.com/saude/arquivo/fisioterapia/2019/09/24-importancia-fortalecimento-abdominal/>
- Brandão, M. (2017). *O uso do vídeo como ferramenta de reflexão sobre a prática letiva no ensino do Inglês como língua estrangeira*. Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- Coutinho, C. M. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J., & Vieira, S. (2009). Investigação-Ação: Metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia, Educação e Cultura*, XIII(2), 355–380.
- Dance Masterclass. (2021). *Daniil Simkin—Pirouettes and Turns*. Dance Master Class. <https://www.dance-masterclass.com/products/pirouettes-daniil-simkin>

- Denardi, R. (2011). *Efeitos do foco de instrução relacionado ao componente da tarefa durante a aprendizagem da pirouette no balé clássico* [Dissertação de Mestrado]. Escola de Educação Física e Esporte de São Paulo.
- Denardi, R., Ferracioli, M., & Rodrigues, S. (2008). Informação visual e controlo postural durante a execução da pirouette no ballet. *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto*, 8(2), 241–250.
- Diário da República, 2.ª série — N.º 239. (2015). *Regulamento de Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, Regulamento n.º 837/2015*.
https://www.esd.ipl.pt/sites/default/files/docs/Regulamentos/MED/MED_regulamento_mestrado_12-2015.pdf
- Escola Superior de Dança, & Instituto Politécnico de Lisboa. (2012). *Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança*.
https://www.esd.ipl.pt/sites/default/files/docs/Regulamentos/MED/regulamentoestagiofinal_mestradoensinodanca_maio2012.pdf
- Foster, R. (2010). *Ballet Pedagogy—The Art of Teaching*. University Press of Florida.
- Franklin, E. (2012). *Condicionamento Físico para Dança* (Edição Brasileira). Manole.
- Franklin, E. N. (1996a). *Dance imagery for technique and performance*. Human Kinetics.
- Franklin, E. N. (1996b). *Dynamic alignment through imagery*. Human Kinetics.
- Franklin, E. N. (2004). *Conditioning for dance*. Human Kinetics.
- Freire, P. (2006). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa* (33. ed). Paz e Terra.
- Galego, C., & Gomes, A. A. (2005). Emancipação, ruptura e inovação: O «focus group» como instrumento de investigação. *Revista Lusófona de Educação*, 5(5), 173–184.
- Ghigliione, R., & Matalon, B. (1997). *O inquerito: Teoria e prática*. Celta.
- Gonçalves, T. (2014). Dança clássica no mundo contemporâneo? Paradoxos, dobras, extensões e invenções. Em *A Dança Clássica—Dobras e Extensões* (VII Seminários de Dança, pp. 53–61). Nova Letra.
- Grieg, V. (1994). *Inside ballet technique: Separating anatomical fact from fiction in the ballet class*. Princeton Book Co.

- Kleiner, A., Schlittler, D., & Sánchez-Arias, M. (2011). O papel dos sistemas visual, vestibular, somatosensorial e auditivo para o controle postural. *Neurocienc*, 19(2), 349–357.
- Komiyama, C., Denardi, R., Monteiro, C., & Corrêa, U. (2011). A duração “batida de cabeça” da pirueta do Balé Clássico—The duration of “spotting” of the classical ballet pirouette. *Brazilian Journal of Motor Behavior*, 6(2), 8–15.
- Laws, K. (2002). *Physics and the Art of Dance: Understanding Movement*. Oxford University Press.
- Lin, C., Su, F.-C., & Lin, C.-F. (2019). Kinematic Analysis of Postural Stability During Ballet Turns (pirouettes) in Experienced and Novice Dancers. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 7(artigo nº 290). <https://doi.org/doi: 10.3389/fbioe.2019.00290>
- Lourenço, F. (2014). *Estética da dança clássica* (2a. edição). Cotovia.
- Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: A dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. Fireside Book/Simon & Schuster.
- Patrícia, A. L. T., & Magan, K. V. (2018). O Bailarino e o seu contexto profissional; Um estudo acerca da identidade profissional. *INTERTHESIS, Revista Internacional Interdisciplinar*, 15(3).
file:///C:/Users/Ana/Downloads/Dialnet-OBailarinoESeuContextoProfissional-6587924.pdf
- Pimenta, S. G., & Franco, M. A. S. (Eds.). (2008). *Pesquisa em educação: Possibilidades investigativas/formativas da pesquisa-ação. Vol. 2* (Vol. 2). Ed. Loyola.
- Postic, M. (2007). *A Relação Pedagógica* (1ª). Padrões Culturais Editora.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. van. (2008). *Manual de investigação em ciências sociais*. Gradiva.
- Royal Academy of Dance. (2014). *The Foundations of Classical Ballet Technique*. Royal Academy of Dance.
- Ryman, R. (2013). *Dictionary of classical ballet terminology* (3rd ed). Royal Academy of Dance Enterprises Ltd.
- Simões, Â., & Sapeta, A. (2018). Entrevista e observação. Instrumentos Científicos em Investigação Qualitativa. *Investigação Qualitativa*. t: <https://www.researchgate.net/publication/326160654>
- Sousa, A. B. (2009). *Investigação em educação* (2ª). Horizonte.
- Sousa, S. (1989). *Introdução a uma ciência pós-moderna*. Afrontamento.

Vaganova, A. (2012). *Basic Principles of Classical Ballet* (atenção o livro está em Ebook na conta do nelson Wook). Dover Publications. <https://biblioteca.wook.pt/reader/index.html>

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

Xarez, L. (2015). *Treino em Dança—Questões pouco frequentas* (1ª Edição). Edições FMH.

Apêndices

APÊNDICE A – MODELO DE GRELHA DE OBSERVAÇÃO

| | | | |
|--|-------------------|---|------------------------------|
| Grelha de Observação Estruturada (não participante) | | | |
| Dia: | | Hora: | Turma: |
| Nome do Investigador: | | | |
| Ambiente Geral | | | |
| Condições de: | O que se verifica | Reação às intervenções do professor titular | Destaques/casos particulares |
| Alinhamento | | | |
| Força | | | |
| <i>En dehors</i> | | | |
| Equilíbrio | | | |
| Coordenação | | | |
| Aspetos didáticos na prática do professor cooperante que pareçam ser pertinentes | | | |
| Outros assuntos: | | | |

Legenda: Esta imagem representa a grelha de observação que foi usada neste estudo na etapa 1.

APÊNDICE B – PARTICIPAÇÃO CONSENTIDA (PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO)

Assunto: Participação consentida/ Pedido de autorização

Exmos. Encarregados de Educação,

Na qualidade de estagiária do 2º ano do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, eu, Ana Alberto, aluna nº 54210 da Escola Superior de Dança de Lisboa, venho por este meio solicitar a vossa autorização para realizar um registo videográfico da minha intervenção pedagógica com as turmas do _____ ano do Curso _____ com o intuito de recolher o máximo número de dados possíveis para a pesquisa. Solicito ainda a autorização dos excelentíssimos encarregados de educação para que os seus educandos possam responder aos questionários online relacionados com o tema em estudo.

No âmbito deste pedido, garante-se a total manutenção da privacidade e confidencialidade dos dados relativos aos alunos e suas famílias não sendo utilizados quaisquer dados que possam conduzir à sua identificação. Demais se informa que este registo será única e exclusivamente utilizado para a formação e supervisão do trabalho de estágio do Mestrado em Ensino de Dança, bem como para uma possível apresentação de trechos do material recolhido a nível académico, no segundo semestre de 2022 aquando da apresentação do Relatório Final em data a determinar. Estes registos servem ainda para que os próprios alunos de observem em contexto de aula e serão visionados apenas pelos alunos da própria turma na aula com a professora estagiária.

Com as mais cordiais saudações, Ana Alberto.

Eu, _____, encarregado de educação do aluno _____, da turma _____ do Curso _____ venho por este meio autorizar que o meu educando seja filmado pela professora estagiária com o objetivo de recolha de dados para a pesquisa (Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança de Lisboa), durante o ano letivo de 2021/2022. Autorizo ainda que participe nas respostas aos questionários que servem o mesmo objetivo.

Ass. do encarregado de educação _____ Data: _____

APÊNDICE C – OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA (EXEMPLOS DE TABELAS PREENCHIDAS)

Exemplo 1:

| | | | |
|--|--|---|-----------------------------|
| Dia: 15 de novembro de 2021 - Observ. 1 | | Hora: 1h30mn | |
| Turma: PIDC1 | | | |
| Nome do Investigador: Ana Alberto | | | |
| Objetivos da Observação | - Introdução da professora estagiária e tema de estudo à turma; contextualização geral da turma; ambiente geral; relacionamento professor/aluno; estrutura da aula; estratégias e estilos de ensino. | | |
| Ambiente Geral | <ul style="list-style-type: none"> - 6 raparigas e 1 rapaz com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos. - Os alunos foram pouco reativos aparentando alguma desconfiança. - Apresentação inadequada ao nível do vestuário e cabelo. Roupas largas, meias em vez da sapatilha de ballet e cabelo descuidado. - Os alunos estão concentrados. - Não há conversas paralelas. - Espaço de sala de aula é iluminado (luz natural) e favorável à aprendizagem. | | |
| Condições de: | O que se verifica | Reação às intervenções do professor titular | Destques/casos particulares |
| Alinhamento | Fragilidade geral | | |
| Força | | | |
| <i>En dehors</i> | Fragilidade geral | | |
| Equilíbrio | Não há trabalho de meia ponta. Não verifiquei nenhum exercício usando as duas mãos fora da barra. | | |
| Coordenação | Trabalho de barra feito com duas mãos na barra ou braço sustentado em 2ª posição. Nenhum exercício foi executado com a coordenação do braço. | | |

| | |
|--|---|
| Aspetos didáticos na prática do professor cooperante que pareçam ser pertinentes | -A professora marca os exercícios uma única vez onde dá toda a informação em simultâneo, conteúdo, dinâmica, musicalidade e pontos de destaque em relação à qualidade do movimento. - O som é usado numa altura saudável e parece que a professora não tem necessidade de levantar a voz para se fazer ouvir mantendo assim uma voz amena durante toda a aula. |
| Outros assuntos: | - A aula contemplou apenas trabalho de barra. Ritmo lento, velocidade consolidante. - Senti muita dificuldade em observar e escrever ao mesmo tempo e por isso optei por fazer apenas uma abordagem geral da turma nesta 1ª observação. - Decido avançar para a aplicação do questionário nº 1 - Caracterização geral. - Gostaria de perceber se esta reação apática dos alunos se deveu à presença de um elemento estranho (professora estagiária). |

Legenda: Grelha de observação correspondente à observação 1 realizada no dia 15 de novembro de 2021

Exemplo 2

| Tabela de Observação Estruturada (não participante) | | |
|--|--|---|
| Dia: 25 de novembro de 2021 - Observ. 4 Hora: 2h15mn | | |
| Turma: PIDC1 | | |
| Nome do Investigador: Ana Alberto | | |
| Objetivos da Observação | - Avaliação individual no que concerne aos princípios orientadores: alinhamento, força, <i>en dehors</i> . | |
| Ambiente Geral | Condições gerais muito semelhantes às aulas anteriores no que respeita ao ambiente social e emocional e também em relação às condições do espaço e apresentação dos alunos. | |
| Condições de: | O que se verifica | Reação às intervenções do professor titular |
| Alinhamento | Aluno 1: Verifica-se um corpo equilibrado para a prática de dança. Pés com correta extensão e alinhamento. Verifica-se alguma inconsistência na colocação dos ombros sobre a pélvis (ombros inclinados à frente e falta de projeção e expansão do tronco). | Aluno 1: aparenta timidez e alguma insegurança, mas manteve uma presença relativamente viva e ativa. Aluno 2: mantém uma presença inexpressiva, tímida e frágil. Aluna 3: Aparenta facilidade no reconhecimento e execução de |

| | | |
|-------|--|---|
| | <p>Aluno 2: Verifica-se que esta aluna possui um corpo relativamente equilibrado para a dança clássica. Verifica-se uma extensão dos pés média sem aprimoramento do alinhamento.</p> <p>Aluno 3: Médio alinhamento geral. Sabe colocar o abdominal. Os pontos frágeis encontram-se ao nível dos membros inferiores: situação de ligeiro varismo, alguma supinação no plantar do pé, alinhamento do pé fragilizado e <i>cicle foot</i>.</p> <p>Aluno 4: Demonstra um alinhamento pélvico razoável, mas trabalha sem colocação do abdominal. O pé tem uma boa extensão e alinhamento em relação à perna. A linha da mão deve ser trabalhada para uma finalização harmoniosa da linha do braço.</p> <p>Aluno 5: Verifica-se a condição de <i>cicle foot</i> e hiper-extensão dos joelhos.</p> <p>Aluno 6: incorreto alinhamento da cabeça sobre o tronco (inclinação à frente, curvatura na cervical). Parece não possuir ainda as noções corretas para o alinhamento dos braços nas posições clássicas.</p> <p>Aluno 7: apresenta um alinhamento razoável, mas inconsistente. Ao relaxar os abdominais a zona lombar ganha uma curvatura bastante acentuada.</p> | <p>todos os conteúdos do nível. Mantem foco durante toda a aula, mas aparenta sentir (avaliação feita através da expressão facial e corporal) desconforto com a velocidade da aula.</p> <p>Aluna 4: Demonstra uma atitude confiante, mas inexpressiva e passiva face às correções dadas. Durante a execução da barra a sua postura vai caindo em resposta à duração da permanência na barra.</p> <p>Aluna 5: Demonstra uma atitude de insegurança e desconforto na adaptação à postura da dança clássica. Apresenta dificuldades no reconhecimento e execução dos conteúdos.</p> <p>Aluno 6: Demonstra foco e interesse. As maiores dificuldades encontram-se ao nível da compreensão e memória. Demonstra insegurança sobretudo ao nível da execução de sequências pois parece não memorizar os exercícios.</p> <p>Aluna 7: Demonstra foco e interesse. Parece apresentar alguma facilidade no reconhecimento e execução dos conteúdos (embora não tão evidente como na aluna nº 3).</p> |
| Força | <p>Aluno 1: boa capacidade de ativação dos adutores, colocação/ativação abdominal viável. Verifica-se falta de força na manutenção da altura das pernas, mas uma subida consistente e alinhada nos <i>rises</i>.</p> | |

| | | |
|------------------|--|--|
| | <p>Aluno 2: Verifica-se falta de tónus muscular geral que tendemos a relacionar com aparente desmotivação.</p> <p>Aluno 3: Boa colocação dos abdominais. Meia ponta pouco desenvolvida. Propomos que o trabalho de força e mobilidade articular da articulação do tornozelo e <i>cou-de-pied</i> possam beneficiar a subida à meia ponta.</p> <p>Aluno 4: A aluna demonstra uma meia ponta favorável e força para subir.</p> <p>Aluno 5: Verifica-se falta tonicidade muscular na sua generalidade com destaque para a frágil colocação/ativação abdominal.</p> <p>Aluno 6: Os pontos frágeis são: ligeiro varismo, fraca ativação de adutores, meia ponta não adquirida (inconsistente pois só demonstrada quando pedido isoladamente)</p> <p>Aluno 7: Possui um corpo tonificado, mas pouco alongado. Subida à meia ponta não consolidada.</p> | |
| <i>En dehors</i> | <p>Aluno 1: <i>En dehors</i> médio (ou aceitável), equilibrado entre as duas pernas, joelhos normais, correta extensão das pernas.</p> <p>Aluno 2: Inconsistência do alinhamento pélvico (a aluna parece recorrer à anteversão para conseguir mais <i>en dehors</i>).</p> <p>Aluno 3: Apresenta um corpo flexível, mas uma rotação externa médio/pouco desenvolvida.</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Aluno 4: A condição de <i>en dehors</i> é média/aceitável, mas verifica-se uma enorme inconsistência na manutenção do mesmo durante a realização dos exercícios.</p> <p>Aluno 5: Foi possível perceber que estamos perante um corpo com pouca liberdade articular ao nível do encaixe do fémur na coxa.</p> <p>Aluno 6: Excelentes condições de <i>en dehors</i> e de colocação abdominal e pélvica (seria definido como ‘recomendável’ nas definições de Warren acerca de um <i>en dehors</i> viável para a prática de dança clássica) (Warren, 1989, p. 10) .</p> <p>Aluno 7: A condição de <i>en dehors</i> é próxima do aceitável mas deteta-se uma grande inconsistência durante a execução dos exercícios pois a rotação externa não é mantido em movimento.</p> | |
| Equilíbrio | | |
| Coordenação | | |
| Aspetos didáticos na prática do professor cooperante que pareçam ser pertinentes | <p>-A professora é cuidadosa a referir as partes do corpo pelos nomes certos.</p> <p>- O trabalho de pés é muito valorizado pela professora cooperante. Esta insistência é algo que pode trazer muitos benefícios futuros.</p> <p>- A professora explica cuidadosamente que a rotação vem das coxas e demonstra o movimento.</p> | |
| Outros assuntos: | <p>- Conteúdos: A barra contemplou os seguintes exercícios: <i>pliés (demi pliés e full pliés em todas as posições) battement tendu de 1ª posição en croix, battement tendu de 3ª posição en croix, battement glissé de 3ª en croix, Rond de Jambe à terre en dehors e en dedans, battement fondu en croix à terre, adage (devellopés), grand battement de 3ª posição en croix e rises em paralelo (dois apoios)</i>. No centro foi ensinado o 1º <i>port de bras</i> de Cecchetti.</p> <p>- Dificuldade na manutenção da energia e foco ao longo da uma barra.</p> | |

| | |
|--|--|
| | - As fragilidades detetadas no alinhamento e no <i>en dehors</i> resultam numa condição geral pouco favorável à TDC embora se encontrem melhorias desde a 1ª aula de observação. |
|--|--|

Legenda: Grelha de observação correspondente à observação 4 realizada no dia 25 de novembro de 2021

APÊNDICE D – MODELO DO QUESTIONÁRIO 1, CARACTERIZAÇÃO GERAL

Caracterização Geral

Este questionário foi criado pela mestranda Ana Alberto no âmbito do estágio de Mestrado em Ensino de Dança (Escola Superior de Dança) que está a ser realizado no ano letivo de 2021/2022 na turma do 10º ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea da Escola Tomás Cabreira em Faro.

A Participação neste formulário é totalmente anónima e as respostas não serão associadas a nenhum aluno específico. Os dados serão tratados estatisticamente e serão salvaguardados todos os direitos de anonimato.

*Obrigatório

1. Resides num Concelho diferente de Faro? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

2. Se sim, Qual? *

3. Como te deslocas para a Escola? *

Marcar apenas uma oval.

- Carro Próprio
 De boleia
 De transporte público
 A pé
 Outra: _____

4. Que modalidades de dança frequentaste antes do ingresso neste curso ? *

Marcar apenas uma oval.

- Hip Hop
 Ballet
 Dança Contemporânea
 Jazz
 Danças de Salão
 Dança Criativa
 Outra: _____

5. Qual das modalidades praticaste de forma mais sistemática? (durante mais tempo, numa prática contínua e consistente) *

Marcar apenas uma oval.

- Hip Hop
 Ballet
 Dança Contemporânea
 Jazz
 Danças de Salão
 Dança Criativa
 Outra: _____

6. Qual das modalidades te trouxe mais satisfação até ao momento de entrada neste curso? *

Marcar apenas uma oval.

- Hip Hop
 Ballet
 Dança Contemporânea
 Jazz
 Danças de Salão
 Dança Criativa
 Outra: _____

7. Em que área consideras ter mais talento ou potencial enquanto bailarino? *

Marcar apenas uma oval.

- Hip Hop
 Ballet
 Dança Contemporânea
 Jazz
 Danças de Salão
 Dança Criativa
 Outra: _____

8. Qual a principal razão para a tua presença neste curso? *

Marcar apenas uma oval.

- Seguir dança como carreira profissional enquanto bailarino
 Enriquecer-me enquanto pessoa e ser humano
 Seguir dança como carreira profissional enquanto professor
 Foi uma alternativa a outras disciplinas académicas que não me interessavam tanto
 Relacionar-me mais profundamente com a área da dança e pensar numa possível carreira nesta área
 Todas as respostas acima referidas

9. De 0 a 10 como quantificas a tua motivação atual como aluno deste curso ? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente desmotivado Está a superar as minhas expetativas

10. De 0 a 10 como quantificas a tua motivação atual como aluno de Técnicas de Dança Clássica neste curso ? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Completamente desmotivado Totalmente motivado

11. Apesar da curta experiência que estás a ter desde o início do ano letivo, transmite em poucas palavras 3 ideias sobre 3 coisas positivas que tenhas vivido ou encontrado nesta tua experiência até ao momento. Enumera-as como 1); 2) e 3). *

12. De 0 a 10 qual é a tua perceção sobre o impacto que este curso pode ter sobre a tua futura carreira? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não parece vir a ter qualquer influência no meu futuro Parece vir a ter um

13. Explica a tua resposta anterior. *

14. Para além das aulas do curso, praticas dança fora da escola ? *

Marcar apenas uma oval.

Sim
 Não

15. Se sim, que modalidade frequentas fora da escola ? *

16. Se respondeste positivamente às 2 perguntas anteriores, refere em que escola/local estás a frequentar essas atividades. *

17. Neste momento pensas vir a seguir os estudos superiores em Dança ? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Talvez

18. Sentes-te entusiasmado/a com a presença de uma professora estagiária que acompanhará a tua turma nos próximos meses? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

É-me completamente indiferente. Estou muito entusiasmado/a!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Legenda: O Questionário acima exposto representa o *layout* usado para questionar os alunos e aferir informações relativas à sua caracterização geral.

APÊNDICE E – MODELO DO QUESTIONÁRIO 2, ‘EU E O BALLET’

'Eu e o Ballet'

Este questionário foi criado pela mestranda Ana Alberto no âmbito do estágio de Mestrado em Ensino de Dança (Escola Superior de Dança) que está a ser realizado no ano letivo de 2021/2022 na turma do 10º ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea da Escola Tomás Cabreira em Faro.

A Participação neste formulário é totalmente anónima e as respostas não serão associadas a nenhum aluno específico. Os dados serão tratados estatisticamente e serão salvaguardados todos os direitos de anonimato.

*Obrigatório

1. De 0 a 10 como quantificas a tua motivação atual como aluno de Técnicas de Dança Clássica neste curso? *

Marcar apenas uma oval.

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Completamente desmotivado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Totalmente Motivado |

2. Ao pensares na estrutura de uma aula de dança clássica, de acordo com a tua experiência até aqui, como definirias a sua natureza: *

Marcar apenas uma oval.

- Puramente técnica
 Puramente criativa
 É uma aula onde a técnica é tão relevante como a criatividade

3. Como pensas que deveria ser uma aula de técnica de dança Clássica? *

Marcar apenas uma oval.

- Puramente técnica
 Puramente Criativa
 Uma aula onde a técnica, a criatividade e a interpretação são igualmente importantes.
 Outra: _____

4. De 0 a 10, diz quão importante consideras que é a tua criatividade como aluno numa aula de Dança Clássica. *

Marcar apenas uma oval.

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Irrelevante | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Muito importante |

5. Explica a tua resposta anterior. *

6. Qual ou quais destes momentos te agradam mais durante uma aula técnica de dança clássica (escolhe 2 opções no máximo) *

Marcar apenas uma oval.

- Barra
- Adágios
- Port de Bras
- Allegros
- Pirouettes
- Coreografia
- Alongamento
- Trabalho de barra-de-chão
- Outra: _____

7. Comenta qual ou quais as habilidades técnicas ou movimentos em que gostarias de progredir e melhorar a tua capacidade de execução durante este ano letivo. (descreve no máximo 2) *

8. Justifica a tua resposta anterior. *

9. Quando improvisas, gostas de usar a ação de girar? (seleciona apenas uma) *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Raramente rodo ou giro.
- Não gosto de Girar/rodar.
- Utilizo giros e pirouettes com alguma frequência.
- Utilizo muito os giros quando improviso em dança e adoro a sensação de girar.

10. De 0 a 10, assinala o teu grau de interesse pela seção de Pirouettes na aula de dança clássica. *

Marcar apenas uma oval.

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Não tenho qualquer interesse | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Interessa-me Muito |

11. Sabes em que pontos deves trabalhar ao nível técnico para que possas melhorar a tua capacidade de execução de Pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Tenho uma vaga ideia

12. Caso reconheças aqui alguns desses pontos, assinala-os, por favor. *

Marcar apenas uma oval.

- Reforço da meia-ponta
 Reforço abdominal e controle do centro
 Uso do Foco
 Aprimoramento da rotação externa
 Trabalhar a Coordenação
 Fortalecimento da perna base
 Treino do equilíbrio estático
 Treino do Equilíbrio Dinâmico
 Todas as opções anteriores

13. De 0 a 10, assinala a importância que consideras que a técnica de dança clássica tem na formação de um bailarino. *

Marcar apenas uma oval.

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Não tem qualquer relevância | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Profundamente relevante |

14. Justifica a tua resposta anterior *

15. Descreve de forma sucinta, 3 pontos menos positivos que encontras na prática *
de técnica de dança clássica (algo que te deixe desconfortável):

16. Descreve de forma sucinta, 3 vantagens que encontras na prática de técnica *
de dança clássica:

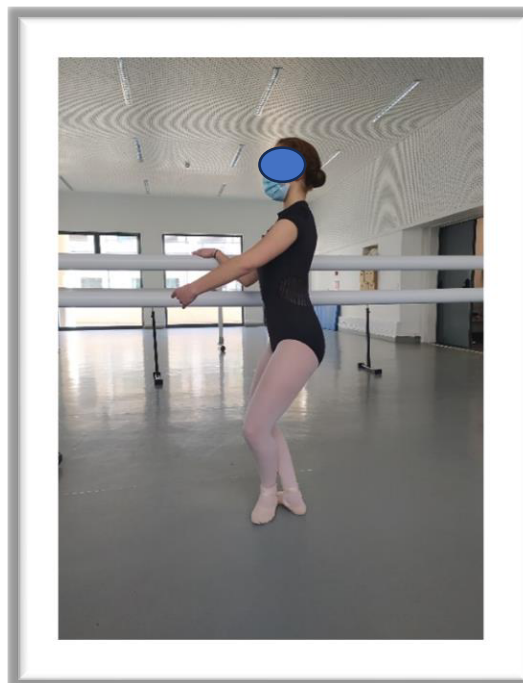
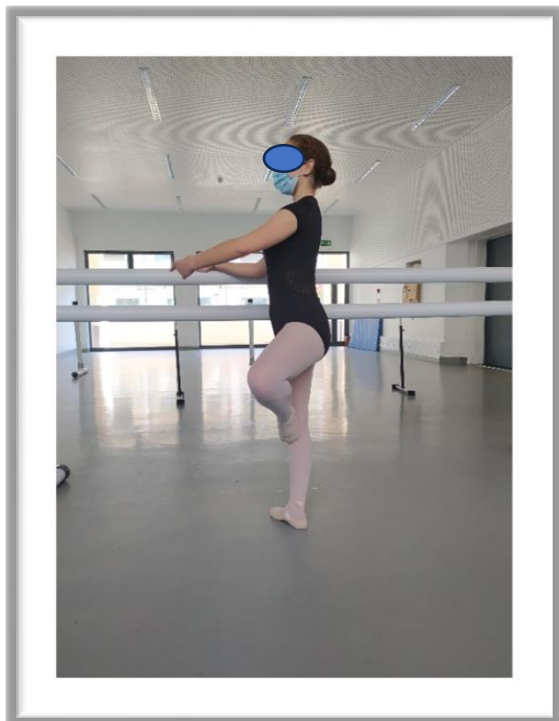
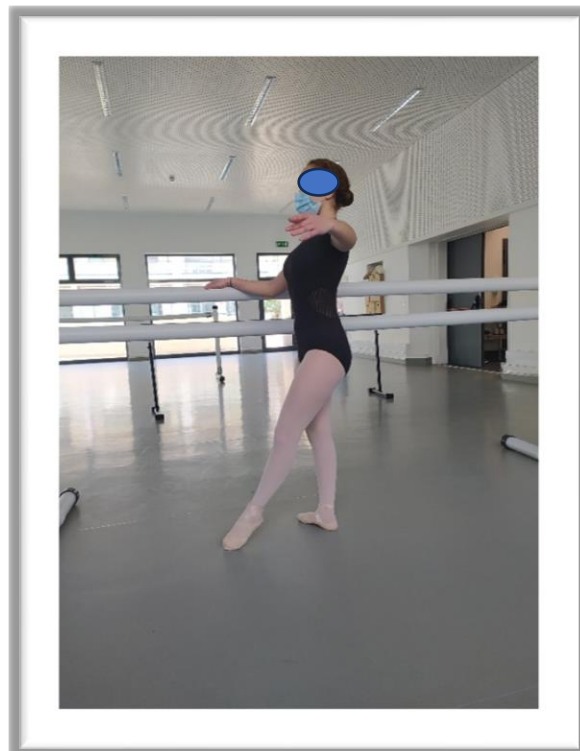
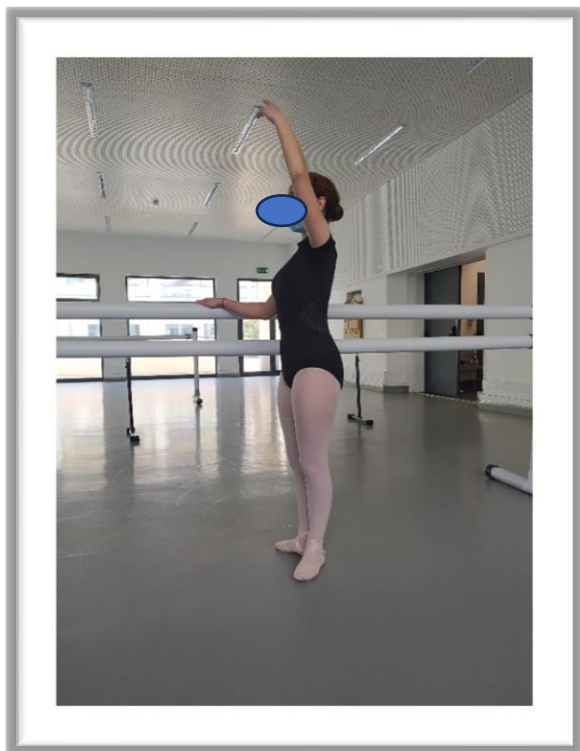
Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Legenda: O Questionário acima exposto representa o *layout* usado para questionar os alunos e aferir informações relativas à relação dos alunos com a técnica de dança clássica.

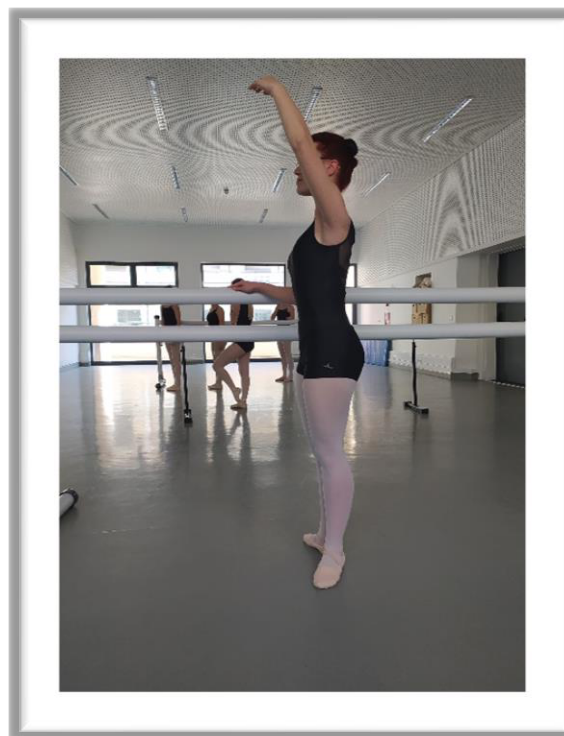
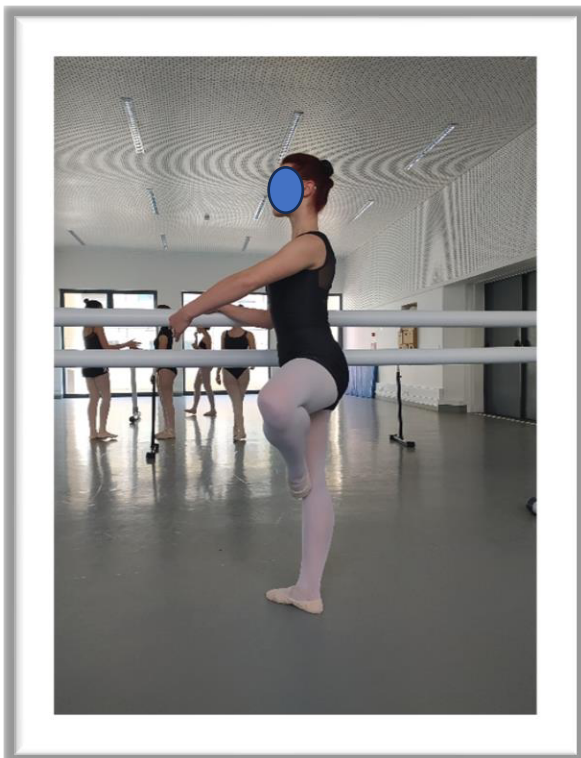
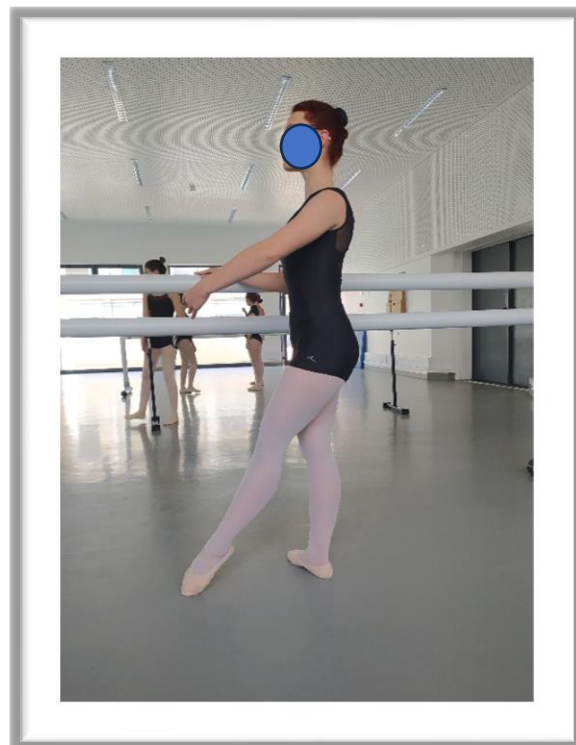
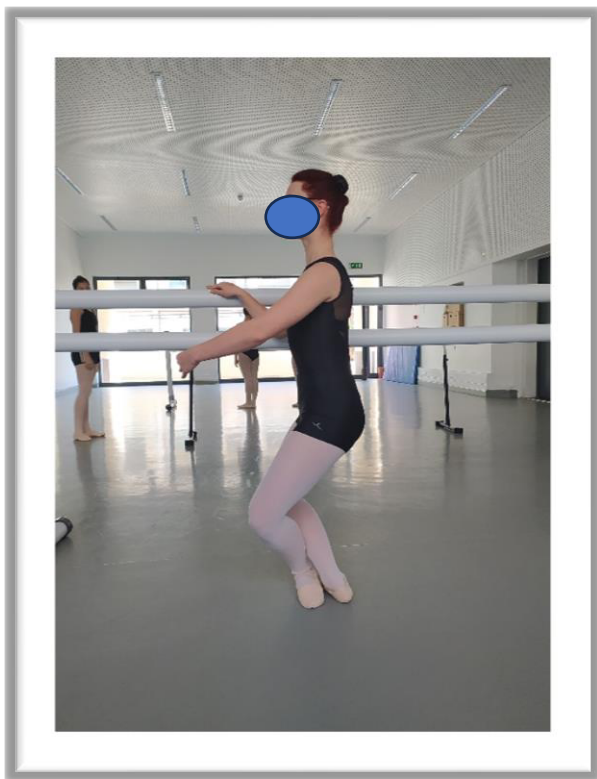
APÊNDICE F – PRIMEIRA RECOLHA DE FOTOGRAFIAS DOS ALUNOS

Exemplo 1: aluna 3



Legenda: Fotografias do aluno 3 no período que antecede o bloco ‘Alinhamento’

Exemplo 2: Aluna 7



Legenda: Fotografias do aluno 7 no período que antecede o bloco ‘Alinhamento’

APÊNDICE G – CHECKLIST PREENCHIDA (2 EXEMPLOS)

Exemplo 1

Condições para gerar uma correta Pirouette en Dehors

Assinala as condições que consideras já ter adquirido ou estarem em aquisição:

EA= Em Aquisição A= Adquirido NA= Não adquirido

| Quando fazes uma pirouette já consegues : | 3 Março | 21-04 | 5-05 | 09-05 |
|---|---------|-------|------|-------|
| ✓ Relevé preciso e rápido | EA | | EA | EA X |
| ✓ Spot com a cabeça bem alinhada | A | | A | A A |
| ✓ Pescoço reto e alongado | A | | A | A A |
| ✓ Linha do olhar na horizontal | A | | A | A A |
| ✓ Alinhar as Cristas Iliacas | A | | A | A A |
| ✓ Ombros para baixo e peito aberto | A | | A | A A |
| ✓ Omoplatas conectadas às costas | EA | | A | A A |
| ✓ Centro colocado | EA | | EA | EA X |
| ✓ Braços sustentados | EA | | EA | EA X |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pélvis encaixado | A | | A | A X |
| ✓ Perna de trabalho rodada no máximo do en dehors | A | | A | A A |
| ✓ Perna Base forte na máxima extensão | EA | | EA | EA X |
| ✓ Pé de trabalho conectado firmemente com o joelho de apoio | A | | A | A X |
| ✓ Corpo diretamente sobre a linha da perna de apoio (eixo) | A | | A | A X |
| ✓ Meia-ponta alta e sustentada | A | | A | A A |
| ✓ Pé de Retiré alinhado sem pronação | EA | | A | A A |
| ✓ Pé de base alinhado sem pronação | EA | | EA | EA A |
| ✓ 4ª/5ª posição de preparação executada com os dois apoios totalmente em contacto com o chão no momento do plié | EA | | A | A X |
| ✓ Braços alinhados, sem cruzar o eixo longitudinal. | A | | A | A A |
| ✓ Equilíbrio | EA | | EA | EA EA |
| ✓ Sensação de prazer e descontração | EA | | EA | A A |

Nome do Aluno: Aluno 1

Mestrado em Ensino de Dança * Ana Alberto* 54210

Legenda: Esta imagem representa a *checklist* preenchida pelo aluno 1

Exemplo 2

Condições para gerar uma correta Pirouette en Dehors

Assinala as condições que consideras já ter adquirido ou estarem em aquisição:

EA= Em Aquisição A= Adquirido NA= Não adquirido

| Quando fazes uma pirouette já consegues : | 3 Março | 14 Março | 21 Março | 5 Maio | 9 Maio |
|---|---------|----------|----------|--------|--------|
| ✓ Relevé preciso e rápido | EA | EA | EA | EA | EA |
| ✓ Spot com a cabeça bem alinhada | EA | A | A | A | A |
| ✓ Pescoço reto e alongado | A | A | A | A | A |
| ✓ Linha do olhar na horizontal | A | A | A | A | A |
| ✓ Alinhar as Cristas Iliacas | EA | EA | A | A | A |
| ✓ Ombros para baixo e peito aberto | EA | EA | A | A | A |
| ✓ Omoplatas conectadas às costas | EA | EA | EA | A | A |
| ✓ Centro colocado | A | A | A | A | A |
| ✓ Braços sustentados | EA | EA | EA | A | A |
| ✓ Pélvis encaixado | A | A | A | A | A |
| ✓ Perna de trabalho rodada no máximo do en dehors | EA | EA | EA | A | A |
| ✓ Perna Base forte na máxima extensão | EA | EA | EA | EA | EA |
| ✓ Pé de trabalho conectado firmemente com o joelho de apoio | EA | EA | EA | EA | EA |
| ✓ Corpo diretamente sobre a linha da perna de apoio (eixo) | EA | EA | EA | EA | EA |
| ✓ Meia-ponta alta e sustentada | EA | EA | EA | EA | EA |
| ✓ Pé de Retiré alinhado sem pronação | A | EA | EA | EA | EA |
| ✓ Pé de base alinhado sem pronação | A | A | A | A | A |
| ✓ 4ª/5ª posição de preparação executada com os dois apoios totalmente em contacto com o chão no momento do plié | EA | EA | A | A | A |
| ✓ Braços alinhados, sem cruzar o eixo longitudinal. | EA | A | A | A | A |
| ✓ Equilíbrio | NA | EA | EA | EA | EA |
| ✓ Sensação de prazer e descontração | A | A | A | A | A |

Nome do Aluno: Aluno 5

Mestrado em Ensino de Dança * Ana Alberto* 54210

Legenda: Esta imagem representa a *checklist* preenchida pelo aluno 5

APÊNDICE H – DIÁRIOS DE BORDO

Diário de Bordo - Lecionação Autónoma

3 fevereiro de 2022

Duração: 2h00

Investigador: Ana Alberto

Público-Alvo: Turma de 1º ano do CPIDC da Escola Tomás Cabreira em Faro

Nesta aula o principal foco de trabalho foi o aprimoramento do alinhamento. A Aula começou com aquecimento marcado e a seguir os alunos foram para a barra.

00'00 mn – Exercício de *pliés*: na execução dos *pliés* encontramos os alunos a dominar de forma razoável o alinhamento em 1ª e em 2ª e verificamos menos domínio na 4ª e 5ª pos. Em 4ª posição os alunos têm dificuldade de reconhecer o eixo e andam à procura do centro durante a execução do *grand-plié*. Parece haver a falta das forças opostas e sobretudo de uma visão tridimensional do *plié*. Verifica-se que o aluno 6 raramente estica completamente as pernas antes e depois de um *rise* ou de um *plié*. As meias pontas estão indefinidas de uma forma geral, apesar do aluno 1 apresentar uma meia ponta a caminhar para a estabilidade.

05'00 mn – Exercício de *B. tendus* de 1ª pos.: Verificamos que os alunos deverão melhorar ao nível da extensão de pés. Verificamos que o aluno 5 parece não conhecer a energia certa para promover um bom alinhamento. Parece ter os abdominais relaxados e isso desfavorece toda a sua postura.

10'30mn – Os alunos não fecham 5ªs posições. A posição mais aproximada à 5ª pos. é a da aluna 1. Verifica-se que o trabalho inicial de qualidade no trabalho de pés foi feito mas é necessário não perder e estimular ao uso do *en dehors*. Claramente o trabalho para ganhar *en dehors* vai ser o mais desafiante!!!

19'00 mn – Exercício de *B. Fondu e Rond de Jambe* À terre: Neste exercício fica claro que não existe energia suficiente com vista à manutenção do alinhamento pois as bacias estão bastante instáveis na execução do *rond de jambe*.

29'00 mn – Exercício de *Grand Battement*: Parece-me importante elaborar um exercício de *retirés* para a barra. Os alunos não conhecem de uma forma geral a altura do seu *retiré*. Penso que posso aproveitar a próxima aula para clarificar que o *en dehors* não vem dos pés mas sim da bacia. Quando eu dei o exemplo de ver a sola do sapato no espelho (quando *à la second*) é preciso que fique bem claro que isto acontece com o *en dehors* que vem de cima.

Aos 41'40 mn verificamos uma questão pertinente para o alinhamento: os alunos ao iniciar o *developpé* sentam-se na perna base em vez de crescer o que pode indicar muito peso no calcanhar. Pedir aos alunos que subam à meia ponta só a fim de aliviar o calcanhar pode ajudar a esta questão.

44'00 mn – pensar sobre a quantidade de regras para um *retiré* bem feito. Os alunos viram uma imagem da bailarina em *retire devant* e escolheram uma das muitas regras lá descritas. Depois trabalharam individualmente numa dessas correções. A seguir deu-se o momento de partilha. Os alunos parecem interessados.

47'50 mn – Exercício de *Port de Bras*: Verificamos o aluno 5 com a postura mais frágil, comparativamente.

54'55 mn – Exercício de *Retirés*: As transferências de peso trabalhadas no final da leção acompanhada é um tipo de trabalho que terá que estar presente ao longo de toda esta investigação a assim como um bom alinhamento sem o qual não é possível a prática de técnica de dança clássica.

01'01'30 mn – Exercício de *Warm-up* para saltos: aqui poderia ter aplicado a correção da metáfora de 'fechar o fecho das calças de ganga' pois os abdominais mais baixos parecem não estar encaixados. Isto parece provocar o peso demasiado atrás para os alunos 4,5 e 7.

01'20'50 mn – Exercício de *Gallop Temps levé* (arabesque): com a posição de 5ª aberta nos braços facilmente mostram uma curvatura lombar acentuada.

Hoje fui chamada à atenção para não pedir aos alunos para trocar de barra e para não usar o toque como ferramenta de correção. (ainda motivos Covid) Julgo que me vou conseguir adaptar sem problemas.

1ª Registo de fotografias: os alunos 7 e 3 dizem ter vontade de ver o resultado das fotografias.

Legenda: Esta tabela representa os registos efetuados após a aula do dia 3 de fevereiro de 2022

APÊNDICE I – MODELO DO QUESTIONÁRIO BLOCO 1 'ALINHAMENTO'

Bloco 1

Este questionário foi criado pela mestranda Ana Alberto no âmbito do estágio de Mestrado em Ensino de Dança (Escola Superior de Dança) que está a ser realizado no ano letivo de 2021/2022 na turma do 10º ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea da Escola Tomás Cabreira em Faro.

A Participação neste formulário é totalmente anónima e as respostas não serão associadas a nenhum aluno específico. Os dados serão tratados estatisticamente e serão salvaguardados todos os direitos de anonimato.

Para te ajudar a preencher o questionário, repara no significado das tuas escolhas nesta escala de valores:

- 1 - Nada / Muito pouco / Insuficiente
- 2- Pouco
- 3- Medianamente/ Suficiente
- 4 - Positivo
- 5- Bastante Positivo/ Muito/ Totalmente

*Obrigatório

1. Ficou claro para ti qual a relação entre um correto alinhamento do corpo e o sucesso na execução de Pirouettes ? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não compreendo a relação entre as duas coisas. Muito claro / Totalmente claro.

2. Achas que os exemplos dados pela professora de forma verbal e com a ajuda de ideias te ajudaram a ficar mais atento ao alinhamento do teu corpo para a prática da dança clássica? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não me ajudaram em nada. Ajudaram muito.

3. Achas que a oportunidade de te veres em fotografias (imagens tuas, recolhidas em aula com a cooperação dos alunos e professora) te ajudaram a ganhar uma melhor perceção sobre o alinhamento do teu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Ver-me e observar-me em imagens não me ajuda em nada. Ajudou-me muito.

4. As imagens trazidas pela professora ajudaram-te na compreensão sobre o tema do alinhamento? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não me ajudaram em nada. Ajudaram bastante.

5. Achas que a oportunidade de te veres em vídeo (imagens tuas recolhidas em aula) te ajudaram a ganhar uma melhor perceção sobre o teu alinhamento e a tua postura? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não me ajudou em nada. Ajudou-me muito.

6. Consegues ver melhorias na tua prática depois destas aulas dedicadas à postura e ao alinhamento? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não vejo qualquer melhoria em mim. Sim, claramente.

7. Compreendes com clareza a exposição que a professora estagiária faz sobre as matérias? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não há clareza na forma como a professora expõe as matérias. Compreendo com total clareza o que a professor.

8. Acreditas que este trabalho sobre a Pirouette te vá ajudar no aperfeiçoamento da tua técnica em dança clássica? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Acredito que não vai ajudar em nada. Acredito que ajudará muito.

9. Teres a oportunidade de girar de forma livre mas orientada em todas as aulas, ajuda-te a ganhar confiança para o treino de Pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não me ajuda em nada. Ajuda-me muito.

10. Achas que os vídeos em contexto artístico/pedagógicos partilhados pela professora durante este bloco de aulas contribuíram positivamente para a tua compreensão do tema das pirouettes em particular? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não contribuíram em nada. Contribuíram bastante.

11. Sentes-te motivado para melhorar as tuas Pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Nada motivado. Muito motivado.

12. Sentes-te motivado para melhorar na técnica de dança clássica? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Nada motivado. Muito motivado.

13. Achas que os vídeos que estão a ser partilhados pela professora contribuem para que sejas um aluno de dança mais informado? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não contribuem em nada. Contribuem muito positivamente.

14. De 1 a 5 como quantificas a tua motivação atual como aluno de Técnicas de Dança Clássica neste curso? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Nada Motivado Muito Motivado

15. Muito obrigada pela tua participação! Se desejares, neste espaço podes comentar algo que tenha sido significativo para ti ao longo das aulas, uma sugestão ou uma ideia.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Legenda: O questionário aqui demonstrado representa as perguntas colocadas aos inquiridos no final do bloco de aulas 1 referente ao trabalho sobre o alinhamento.

APÊNDICE J – TABELA DE VERIFICAÇÃO

| | Aluno 1 | Aluno 2 | Aluno 3 | Aluno 4 | Aluno 5 | Aluno 6 | Aluno 7 | Aluno 8 |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| I.Alinhamento_Anca_Joelho_Pés | 1 SEA | | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| I.Alinhamento_Coluna_Cabeça | 1 SEA | | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| I.Alinhamento_Pélvis | 1 SEA | | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| II.Alinhamento_Anca_Joelho_Pés | 1 SEA | | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| II.Alinhamento_Coluna_Cabeça | 1 SEA | | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 |
| II.Alinhamento_Pélvis | 2 SEA | | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| III.Alinhamento_Anca_Joelho_Pé | 1 SEA | | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 SEA | |
| III.Alinhamento_Coluna_Cabeça | 2 SEA | | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 SEA | |
| III.Alinhamento_Pélvis | 2 SEA | | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 SEA | |
| I.Força_Core | 1 SEA | | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| I.Força_subida na perna direita em posição de retiré devant | 0 SEA | | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| I.Força_subida na perna esquerda em posição de retiré devant | 0 SEA | | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| II.Força_Core | 2 SEA | | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| II.Força_subida na perna direita em posição de retiré devant | 1 SEA | | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| II.Força_subida na perna esquerda em posição de retiré devant | 1 SEA | | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| III.Força_Core | 2 SEA | | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 SEA | |
| III.Força_subida na perna direita em posição de retiré devant | 2 SEA | | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 SEA | |
| III.Força_subida na perna esquerda em posição de retiré devant | 2 SEA | | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 SEA | |
| I.En Dehors_condição natural da amplitude da rotação externa | 1 SEA | | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| I.En Dehors_Control e manutenção durante o trabalho de barra | 1 SEA | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| I.En Dehors_controle e manutenção em transferência de peso no centro | 1 SEA | | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| II.En Dehors_Rotação externa total | 1 SEA | | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| II.En Dehors_Control e manutenção em trabalho de barra | 2 SEA | | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 |
| II.En Dehors_controle e manutenção no trabalho de centro | 1 SEA | | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| III.En Dehors_Rotação externa total | 1 SEA | | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 SEA | |
| III.En Dehors_controle e manutenção no trabalho de barra | 2 SEA | | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 SEA | |
| III.En Dehors_controle e manutenção no trabalho de centro | 1 SEA | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 SEA | |
| I.Equilíbrio_Em posição de retiré devant_piedplat_esquerda na base | 1 SEA | | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| I.Equilíbrio_Em posição de retiré devant_piedplat_Direita na base | 1 SEA | | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| I.Equilíbrio_Em posição de retiré devant_meia ponta_esquerda na base | 0 SEA | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| I.Equilíbrio_Em posição de retiré devant_meia ponta_Direita na base | 0 SEA | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| II.Equilíbrio_Em posição de retiré devant_piedplat_esquerda na base | 1 SEA | | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 |
| II.Equilíbrio_Em posição de retiré devant_piedplat_Direita na base | 1 SEA | | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 |
| II.Equilíbrio_Em posição de retiré devant_meia ponta_direita na base | 0 SEA | | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| II.Equilíbrio_Em posição de retiré devant_meia ponta_esquerda na base | 0 SEA | | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| III.Equilíbrio_Em posição de retiré devant_piedplat_esquerda na base | 2 SEA | | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 SEA | |
| III.Equilíbrio_Em posição de retiré devant_piedplat_Direita na base | 2 SEA | | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 SEA | |
| III.Equilíbrio_Em posição de retiré devant_meia ponta_direita na base | 1 SEA | | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 SEA | |
| III.Equilíbrio_Em posição de retiré devant_meia ponta_esquerda na base | 1 SEA | | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 SEA | |
| I.Coordenação | 0 SEA | | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 SEA | |
| II.Coordenação | 1 SEA | | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 SEA | |
| III.Coordenação | 2 SEA | | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 SEA | |

Legenda: Esta imagem contém os dados da avaliação que foi feita aos alunos ao longo dos 5 blocos. Para a leitura correta desta tabela de verificação por favor consultar apêndice L.

APÊNDICE K – GRUPO DE CONVERSAÇÃO

Informação recolhida no Grupo de Conversação no dia 10 de fevereiro de 2022

-Em relação aos exercícios de giro na participação acompanhada os alunos confessam ter sentido algum stress aquando das propostas com base na improvisação orientada. Esta afirmação foi feita na voz na aluna 7 mas aparentemente aceite e confirmada por todos os outros. Ainda em relação a estes exercícios de giro os alunos afirmam que quanto mais orientados e fechados forem os exercícios, mais confortáveis eles são.

- Foi lida uma lista alargada de condições essenciais à execução de uma boa *pirouette en dehors*. A esta lista os alunos reagem com surpresa e com admiração. Referem que é uma lista enorme e a aluna 3 diz que é normal porque o ballet trabalha o corpo todo ao mesmo tempo. A aluna 8 refere que não sabe o que dizer, pois, aquela lista sugere-lhe uma enorme ‘complicação’.

- Foi feita uma abordagem acerca das respostas que os alunos haviam dado ao questionário sobre as vantagens da dança clássica. Os alunos confirmam que o alinhamento e boa postura é uma das grandes vantagens desta prática. A aluna 7 refere que ‘em dança umas coisas implicam nas outras’ e que por isso a boa postura é tão importante.

- É feita uma abordagem à noção de postura de forma lata como “uma determinada forma de organizar o corpo” e neste ponto notamos um maior contributo de todos os alunos referindo a postura específica em cada estilo de dança. Cada aluno referiu a sua ‘especialidade’ e a estética, estilo e postura que cada modalidade de dança encerra. Notamos aqui maior abertura e vontade de participar na discussão.

- Todos os alunos concordam que através do trabalho técnico (aulas e treino) o corpo é afinado para um determinado estilo de dança/ movimento.

- Foi perguntado aos alunos se conseguiam fazer um resumo do 1º episódio da *master class* do Daniil Simkin ou se poderiam destacar uma ideia. Perante a dificuldade em relembrar algumas informações, optámos por destacar as principais ideias com evidencia no treino da *pirouette*.

- Falámos sobre a tarefa do trabalho de casa e visualizámos o vídeo proposto pela aluna 5 os alunos referem que há vários tipos de pirouettes no vídeo e desta forma aproveitámos para fazer uma breve descrição dos vários tipos de giros e *pirouettes* que podemos ter no ballet.

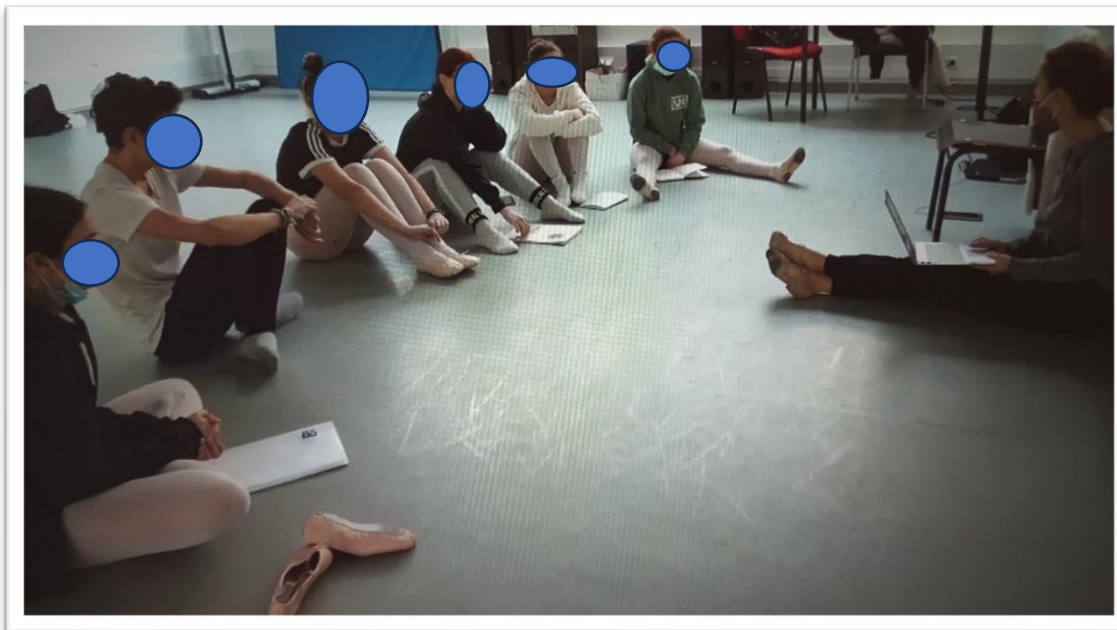
- Ao mostrar a seção do galope final do bailado da Copélia os alunos reagem com a expressão ‘wow’. Refere a aluna 3 que sabe que é preciso muita prática e muito treino para chegar àquele ponto. Refere a aluna 4 que é preciso muita força de vontade, mas que considera possível alcançar uma execução de pirouettes boa através do trabalho e do esforço.

- Outros vídeos são mostrados e no final propomos aos alunos que ganhem o hábito não só de visualizar e pesquisar vídeos de bailados clássicos e contemporâneos, mas também de assistir ao vivo para que possam viver esta experiência como alunos de dança em pleno.

- Em relação ao facto de só a aluna 5 ter feito a tarefa de TPC, referem os alunos que não têm tempo e justificam dizendo que o seu horário é muito sobrecarregado.

- No final, pela voz da aluna 7, os alunos pedem para os possamos apoiar mais durante a execução dos exercícios, nomeadamente com a contagem dos tempos ao mesmo tempo que se dá a execução. Aproveitamos esta oportunidade para que os alunos se expressem acerca da forma como decoram os exercícios e de como reagem às diferentes formas de marcar. Em seguida explicamos qual a nossa forma de marcar: 1 marcação com conteúdo e uma revisão com o ritmo e dinâmica). Explicamos ainda as razões para que o professor não deva falar por cima da música enquanto o aluno executa.

- Vamos notando ao longo de toda esta reunião uma grande dificuldade em expressar ideias, alguma timidez e dificuldade de formular opiniões ou reflexões sobre os temas propostos.
- Ao visualizar o vídeo de registo deste evento, ficamos com a sensação de que foi um momento demasiado expositivo, onde recorremos à transmissão de informação e ideias próprias como defesa perante os inúmeros momentos de silêncio.



Legenda: a Imagem a baixo foi retirada durante o grupo de conversação realizado no dia 10 de fevereiro de 2022

APÊNDICE L – PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO

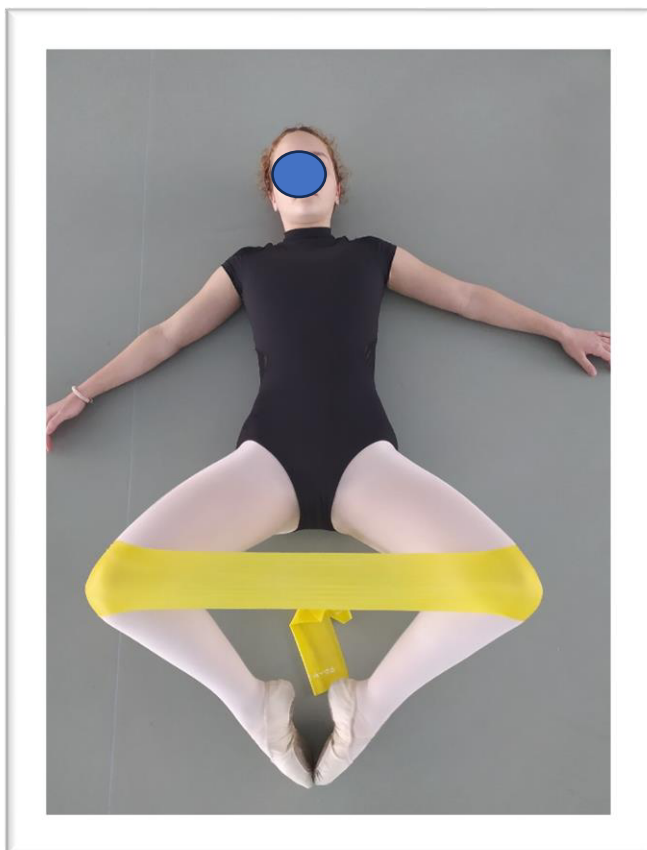
| Parâmetros de verificação dos Princípios Orientadores | | | |
|--|-----------------------------|---|--|
| Princípio | Ítems de avaliação | Legenda | Correspondência |
| Alinhamento | 1.1 Anca-Joelho-pés | 1.1 Joelhos: verificar se está a ser cumprido o correto alinhamento dos joelhos sobre o segundo dedo o pé Pés: verificar uso correto dos pés em um ou dois apoios (identificar situações de pronação ou supinação) Anca: horizontalidade das cristas ilíacas | 0= Não demonstra 1= Inconsistente 2= Demonstra sempre SEA= sem elementos de avaliação |
| | 1.2 Cabeça-ombros-coluna | 1.2 Cabeça: Verificar se o aluno coloca a sua cabeça alinhada com a coluna sem projeção à frente, ao lado ou atrás; Ombros: Verificar se os ombros estão alinhados horizontalmente sem projeção anterior ou posterior e se a cintura escapular está alinhada com a cintura pélvica. Coluna: Verificar se o alinhamento da coluna está a ser feito sem excessiva curvatura lombar, sem tendência a lordose, cifose ou escoliose. | |
| | 1.3 Pélvis | 1.3 Verificar se há retroversão ou anteversão da bacia | |
| Força | 1.1 Core | 1.1 Verificar colocação e manutenção, a considerar: controlo abdominal, lombar, adutores. | 0= Não demonstra 1= Inconsistente 2= Demonstra sempre |

| | | | |
|-------------------|--|---|--|
| | 1.2 Subida à meia ponta na perna direita em posição de <i>retiré devant</i> | 1.2 Verificar se o aluno tem força para subir à meia ponta na perna direita em posição de <i>retiré devant</i> | SEA= sem elementos de avaliação |
| | 1.3 Subida à meia ponta na perna esquerda em posição de <i>retiré devant</i> | 1.3 Verificar se o aluno tem força para subir à meia ponta na perna esquerda em posição de <i>retiré devant</i> <i>Nota:</i> 1.2 e 1.3: Considerar <i>rises e relevés</i> | |
| En Dehors | 1.1 Condição natural da amplitude da rotação externa | 1.1 Observação com recurso regular à análise do aluno deitado no chão, de barriga para cima, e pernas e pés em 1ª posição, peso natural do corpo. (apêndice AG) | 0= rotação externa muito limitada 1= rotação externa viável 2= rotação externa favorável |
| | 1.2 Controlo e manutenção durante o trabalho de barra | 1.2 A verificar em todo o trabalho de barra, no alinhamento correto | 0= Não demonstra 1= Inconsistente 2= Demonstra |
| | 1.3 Controlo e manutenção em transferência de peso no centro | 1.3 A verificar em todo o trabalho de centro e diagonais, no alinhamento correto | sempre SEA= sem elementos de avaliação |
| Equilíbrio | 1.1 Em posição de <i>retiré devant, pied plat</i> , esquerda na base 1.2 Posição de <i>retiré devant, pied plat</i> , direita na base | Verificar se o aluno mantém o equilíbrio das posições assinaladas no correto alinhamento | 0= não demonstra equilíbrio 1= mantém o equilíbrio num período de tempo inferior a 3 segundos |

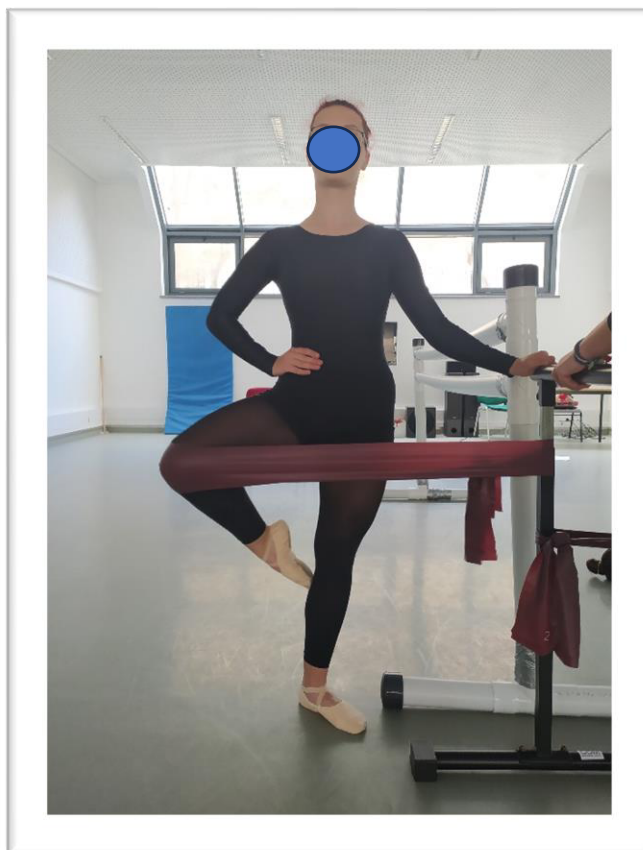
| | | | |
|---|---|--|--|
| | 1.3 Em posição de <i>retiré devant</i> , em meia ponta esquerda na base 1.4 Em posição de <i>retiré devant</i> , em meia ponta, esquerda na base | | 2= mantém o equilíbrio num período de tempo superior a 4 segundos SEA= sem elementos de avaliação |
| Coordenação | Associação das ações motoras de forma harmoniosa e fluída em movimentos de giro: <i>Soutenu, full e demi detourné, chainés e pirouettes en dehors.</i> | Verificar se o aluno faz a associação das ações motoras de forma harmoniosa e fluída, a considerar: 1.1 <i>Spotting</i> 1.2 <i>Relevés, relevé devant</i> 1.3 Ação dos membros superiores 1.4 Respiração | 0= Não demonstra 1= Inconsistente 2= Demonstra sempre SEA= sem elementos de avaliação |
| Definição das fases de avaliação | | | |
| Fase I. | Observação feita durante a etapa de observação e 1ª aula de lecionação autónoma | | |
| Fase II | Observação feita no final do bloco correspondente | | |
| Fase III | Observação feita no final do estágio (última aula de lecionação autónoma) | | |
| Nota de exceção | A avaliação da fase II do bloco da coordenação foi feita com base nas aulas lecionadas ao longo dos 4 blocos anteriores, visto que o trabalho de coordenação acompanhou todo o processo. A avaliação da fase III. Foi feita com base na última aula de coordenação que correspondeu à última aula do estágio. | | |

Legenda: Esta descrição é essencial à compreensão dos parâmetros usados nas tabelas de verificação e deve servir de apoio à sua leitura.

APÊNDICE M – UTILIZAÇÃO DA BANDA ELÁSTICA; EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS



Aluna 3



Aluna 7

Legenda: Estas duas imagens representam exemplos de exercícios propostos com a utilização da banda elástica. Cada aluno recebeu uma banda elástica como presente, de forma a que cada um tivesse a sua banda pessoal para trabalhar.

APÊNDICE N– MODELO DO QUESTIONÁRIO DO BLOCO 2 ‘FORÇA’

Bloco 2

Este questionário foi criado pela mestranda Ana Alberto no âmbito do estágio de Mestrado em Ensino de Dança (Escola Superior de Dança) que está a ser realizado no ano letivo de 2021/2022 na turma do 10º ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea da Escola Tomás Cabreira em Faro.

A Participação neste formulário é totalmente anónima e as respostas não serão associadas a nenhum aluno específico. Os dados serão tratados estatisticamente e serão salvaguardados todos os direitos de anonimato.

Para te ajudar a preencher o questionário, repara no significado das tuas escolhas nesta escala de valores:

- 1 - Nada / Muito pouco / Insuficiente
- 2- Pouco
- 3- Medianamente/ Suficiente
- 4 - Positivo
- 5- Bastante Positivo/ Muito/ Totalmente

*Obrigatório

1. Ficou claro para ti qual a relação entre um adequado trabalho de reforço muscular (Força) e a execução de Pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não compreendo a relação entre as duas coisas. Muito Claro/ Totalmente claro.

2. Achas que as ideias e as imagens trazidas pela professora te ajudaram a ficar mais atento ao teu corpo como um todo e a compreender a ligação entre o alinhamento e a força? (relembra a noção de 'Core', os exercícios de respiração e as imagens que foram partilhadas em aula sobre a coluna, a constituição do pé, etc) *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não me ajudaram em nada. Ajudaram muito.

3. Achas que os exercícios específicos dados pela professora contribuem positivamente para conseguir um adequado reforço muscular? (relembra, por favor, os exercícios de reforço na barra, no chão e com a banda elástica) *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não ajudam em nada. Ajudam muito.

4. Achas que as imagens de vídeo onde te vês a ti e aos colegas da turma te ajudam a ganhar maior perceção sobre o trabalho que estão a realizar ? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não me ajudou em nada Ajudou-me muito

5. Consegues sentir melhoria na tua prática depois destas aulas dedicadas à Força/ reforço muscular? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não vejo melhorias em mim. Sim, claramente.

6. Compreendes com clareza a exposição que a professora estagiária faz sobre as matérias? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não há clareza na forma como a professora expõe as matérias. Compreendo com total clareza o que a professor.

7. Acreditas que o trabalho sobre a Pirouette te está a ajudar no aperfeiçoamento da tua técnica de dança clássica? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Acredito que não ajudará em nada. Acredito que ajudará muito.

8. Teres a oportunidade de treinar os teus giros de forma livre mas orientada ajuda-te a ganhar confiança no treino de Pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não me ajuda em nada. Ajuda-me muito.

9. Achas que os vídeos em contexto artístico/pedagógicos partilhados pela professora durante este bloco de aulas contribuíram positivamente para a tua compreensão do tema das pirouettes em particular? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não contribuíram em nada. Contribuíram bastante.

10. Sentes-te motivado para melhorar as tuas Pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Nada motivado. Muito motivado.

11. Sentes-te motivado para melhorar na técnica de dança clássica? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Nada motivado. Muito motivado.

12. Achas que os vídeos que a professora partilha contribuem para que sejas um aluno de dança mais informado? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não contribui em nada. Contribuem muito positivamente.

13. De 1 a 5 como quantificas a tua motivação atual como aluno na técnica de dança clássica neste curso? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Nada motivado. Muito motivado.

14. Destaca, por favor, um ou dois exercícios dos quais tenhas gostado muito ou que tenhas sentido que faz efetivamente diferença na tua prática. (podes referir-te ao bloco do alinhamento e ao bloco do trabalho de força) *

15. Muito obrigada pela tua participação! Tu és muito importante neste meu projeto! Se desejares, neste espaço podes comentar algo que tenha sido significativo para ti ao longo das aulas, dar uma sugestão ou uma ideia.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Legenda: Este documento representa o conjunto de perguntas feitas aos participantes, imediatamente após o final do bloco 2 'Força'.

APÊNDICE O– MODELO DO QUESTIONÁRIO DO BLOCO 3 ‘EN DEHORS’

Bloco 3

Este questionário foi criado pela mestranda Ana Alberto no âmbito do estágio de Mestrado em Ensino de Dança (Escola Superior de Dança) que está a ser realizado no ano letivo de 2021/2022 na turma do 10º ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea da Escola Tomás Cabreira em Faro.

A Participação neste formulário é totalmente anónima e as respostas não serão associadas a nenhum aluno específico. Os dados serão tratados estatisticamente e serão salvaguardados todos os direitos de anonimato.

Para te ajudar a preencher o questionário, repara no significado das tuas escolhas nesta escala de valores:

- 1 - Nada / Muito pouco / Insuficiente
- 2- Pouco
- 3- Medianamente/ Suficiente
- 4 - Positivo
- 5- Bastante Positivo/ Muito/ Totalmente

*Obrigatório

1. Ficou claro para ti qual a relação entre um adequado trabalho de en dehors e a execução de Pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Ficou muito pouco claro Fiquei bastante esclarecido/a

2. Achas que as ideias e as imagens trazidas pela professora te ajudaram a ficar mais atento ao teu corpo como um todo e a compreender a ligação entre a rotação externa, o alinhamento e a força? (relembra as imagens onde visualizaste a estrutura do pélvis e a sua relação com o restante esqueleto humano) *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não me ajudaram em nada Ajudaram-me bastante

3. Achas que os exercícios específicos dados pela professora contribuem positivamente para o teu trabalho de en dehors? (relembra, por favor, os exercícios de reforço na barra, no chão e com a banda elástica) *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não contribui em nada Contribuíram bastante

4. Achas que as imagens de vídeo onde te vês a ti e aos colegas da turma te ajudam a ganhar maior perceção sobre o trabalho que estão a realizar ? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não ajudam em nada Ajudam muito

5. Consegues sentir melhoria na tua prática depois destas aulas dedicadas ao entendimento e reforço do en dehors? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não houve nenhuma melhoria em mim Consigo sentir uma melhoria muito significativa

6. Compreendes com clareza a exposição que a professora estagiária faz sobre as matérias? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não há clareza nenhuma na forma como a professora explica As explicações da professora são muito claras

7. Acreditas que o trabalho sobre a Pirouette te está a ajudar no aperfeiçoamento da tua técnica de dança clássica? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Penso que não ajudará em nada Está a ajudar muito

8. Teres a oportunidade de treinar os teus giros de forma livre mas orientada ajuda-te a ganhar confiança no treino de Pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não tem ajudado Tem-me ajudado a ganhar muito mais confiança

9. Achas que os vídeos em contexto artístico/pedagógicos partilhados pela professora durante este bloco de aulas contribuíram positivamente para a tua compreensão do tema das pirouettes em particular? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Os vídeos que a professora partilha não servem para nada Os vídeos que a professora partilha contribuem muito

10. Sentes-te motivado para melhorar as tuas pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Muito motivado Nada motivado

11. Achas que os vídeos que a professora partilha contribuem para que sejas um aluno de dança mais informado? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não contribuem nada Contribuem muito

12. De 1 a 5 como quantificas a tua motivação atual como aluno na técnica de dança clássica neste curso? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Nada motivado Muito motivado

13. Destaca, por favor, um ou dois exercícios dos quais tenhas gostado muito ou que tenhas sentido que faz efetivamente diferença na tua prática. (referente ao bloco do en dehors onde trabalhámos com foco na rotação externa) *

14. Muito obrigada pela tua participação! Tu és muito importante neste meu projeto! Se desejares, neste espaço podes comentar algo que tenha sido significativo para ti ao longo das aulas, dar uma sugestão ou uma ideia.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Legenda: Este documento representa o conjunto de perguntas feitas aos participantes, imediatamente após o final do bloco 3 ‘*En Dehors*’.

APÊNDICE P – MODELO DO QUESTIONÁRIO BLOCO 4 ‘EQUILÍBRIO’

Bloco 4

Este questionário foi criado pela mestrandia Ana Alberto no âmbito do estágio de Mestrado em Ensino de Dança (Escola Superior de Dança) que está a ser realizado no ano letivo de 2021/2022 na turma do 10º ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea da Escola Tomás Cabreira em Faro.

A Participação neste formulário é totalmente anónima e as respostas não serão associadas a nenhum aluno específico. Os dados serão tratados estatisticamente e serão salvaguardados todos os direitos de anonimato.

Para te ajudar a preencher o questionário, repara no significado das tuas escolhas nesta escala de valores:

- 1 - Nada / Muito pouco / Insuficiente
- 2 - Pouco
- 3 - Medianamente/ Suficiente
- 4 - Positivo
- 5 - Bastante Positivo/ Muito/ Totalmente

*Obrigatório

1. Ficou claro para ti qual a relação entre o equilíbrio e a execução de Pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

| | | | | | | |
|------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nada Claro | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ficou bastante claro |

2. Achas que as ideias e as imagens trazidas pela professora te ajudaram a ficar mais atento ao teu corpo como um todo e a compreender a ligação entre o equilíbrio e a execução da Pirouette? (relembra os exercícios, por exemplo, do raio de luz que atravessava o teu corpo, ou as imagens onde viste o corpo humano dividido nos seus eixos transversais e longitudinais, entre outros)

Marcar apenas uma oval.

| | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Ajudaram muito pouco | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ajudaram bastante |

3. Achas que os exercícios específicos dados pela professora contribuíram positivamente para o teu trabalho de equilíbrio? (relembra, por favor, os exercícios de reforço na barra, no chão e com a banda elástica)

Marcar apenas uma oval.

| | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Não ajudaram em nada | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Contribuíram de forma bastante positiva |

4. Achas que as imagens de vídeo onde te vês a ti e aos colegas da turma te ajudam a ganhar maior perceção sobre o trabalho que estão a realizar? (por favor relembra e revê os vídeos que foram enviados onde podes ver-te a ti e aos teus colegas em contexto real de aula)

Marcar apenas uma oval.

| | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Não ajudaram em nada | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ajudaram muito |

5. Consegues sentir melhoria na tua prática depois destas aulas dedicadas ao equilíbrio? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Poucas melhorias Bastantes melhorias

6. Compreendes com clareza a exposição que a professora estagiária faz sobre as matérias? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Muito pouco claro Bastante claro

7. Acreditas que o trabalho sobre a Pirouette te ajuda no aperfeiçoamento da tua técnica de dança clássica? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Penso que não ajudará Ajudará muito

8. Teres a oportunidade de treinar os teus giros de forma livre mas orientada ajuda-te a ganhar confiança no treino de Pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não me tem ajudado Tem me ajudado bastante

9. Achas que os vídeos em contexto artístico/pedagógicos partilhados pela professora durante este bloco de aulas contribuíram positivamente para a tua compreensão do tema das pirouettes em particular? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não me ajuda em nada ver vídeos de bailarinos e de mestres sobre o tema Ver vídeos sobre o tema, quer de mest

10. Sentes-te motivado para melhorar as tuas pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Nada motivado Muito motivado

11. Achas que os vídeos que a professora partilha contribuem para que sejas um aluno de dança mais informado? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não contribuem em nada Contribuem muito

12. De 1 a 5 como quantificas a tua motivação atual como aluno na técnica de dança clássica neste curso? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Nada motivado/a Muito motivado/a

13. Destaca, por favor, um ou dois exercícios dos quais tenhas gostado muito ou que tenhas sentido que faz efetivamente diferença na tua prática. (referente ao bloco do equilíbrio) Relembra os exercícios de barra direcionados para o equilíbrio ou os exercícios específicos de subida à meia ponta no centro, os exercícios em parceria com os colegas, entre outros) *

14. Muito obrigada pela tua participação! Tu és muito importante neste meu projeto! Se desejares, neste espaço podes comentar algo que tenha sido significativo para ti ao longo das aulas, dar uma sugestão ou uma ideia.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Legenda: Este documento representa o conjunto de perguntas feitas aos participantes, imediatamente após o final do bloco 4 'Equilíbrio'.

APÊNDICE Q – MODELO DO QUESTIONÁRIO BLOCO 5 'COORDENAÇÃO'

Bloco 5 Coordenação

Este questionário foi criado pela mestrandia Ana Alberto no âmbito do estágio de Mestrado em Ensino de Dança (Escola Superior de Dança) que está a ser realizado no ano letivo de 2021/2022 na turma do 10º ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea da Escola Tomás Cabreira em Faro.

A Participação neste formulário é totalmente anónima e as respostas não serão associadas a nenhum aluno específico. Os dados serão tratados estatisticamente e serão salvaguardados todos os direitos de anonimato.

Para te ajudar a preencher o questionário, repara no significado das tuas escolhas nesta escala de valores:

1 - Nada / Muito pouco / Insuficiente

2- Pouco

3- Medianamente/ Suficiente

4 - Positivo

5- Bastante Positivo/ Muito/ Totalmente

***Obrigatório**

1. Ficou claro para ti qual a relação entre o trabalho de coordenação e a execução *
de Pirouettes?

Marcar apenas uma oval.

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Ficou muito pouco claro | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ficou bastante claro |

2. Achas que as ideias e as imagens trazidas pela professora te ajudaram a ficar *
mais atento ao teu corpo como um todo e a compreender a ligação entre a
rotação externa, o alinhamento, a força e a coordenação? (relembra as
imagens relacionadas com o central axis/centro, a ideia do pião etc.)

Marcar apenas uma oval.

| | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Ajudaram muito pouco | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ajudaram bastante |

3. Achas que os exercícios específicos dados pela professora contribuem *
positivamente para o teu trabalho de coordenação? (relembra, por favor, os
exercícios em parceria onde os colegas se ajudavam a rodar num apoio, os
exercícios de costas com a banda elástica, o exercício do braço líder, o trabalho
de foco etc.)

Marcar apenas uma oval.

| | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Não ajudaram em nada | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ajudaram muito |

4. Achas que as imagens de vídeo onde te vês a ti e aos colegas da turma te ajudam a ganhar maior perceção sobre o trabalho que estão a realizar? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não ajudam em nada Ajudam bastante

5. Consegues sentir melhoria na tua prática depois das aulas dedicadas à coordenação? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Nenhuma melhoria Uma enorme melhoria

6. Compreendes com clareza a exposição que a professora estagiária faz sobre as matérias? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

A professora é pouco clara A professora é bastante clara

7. Acreditas que o trabalho sobre a Pirouette te está a ajudar no aperfeiçoamento da tua técnica de dança clássica? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Nada Bastante

8. Teres a oportunidade de treinar os teus giros de forma livre, mas orientada ajuda-te a ganhar confiança no treino de Pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não ajuda em nada Tem ajudado bastante

9. Achas que os vídeos em contexto artístico/pedagógicos partilhados pela professora durante este bloco de aulas contribuíram positivamente para a tua compreensão do tema das pirouettes em particular? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

ver vídeos e bailados não ajuda na compreensão deste tema de trabalho Ajuda Bastante

10. Sentes-te motivado para melhorar as tuas pirouettes? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Nada motivado Bastante motivado

11. Achas que os vídeos que a professora partilha contribuem para que sejas um aluno de dança mais informado? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Não contribuem minimamente Contribuem bastante

12. De 1 a 5 como quantificas a tua motivação atual em relação à técnica de dança clássica neste curso? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Nada motivado Muito motivado

13. Destaca, por favor, um ou dois exercícios dos quais tenhas gostado muito ou que tenhas sentido que faz efetivamente diferença na tua prática. (referente ao trabalho de coordenação) *

Legenda: Este documento representa o conjunto de perguntas feitas aos participantes, imediatamente após o final do bloco 5 ‘Coordenação’.

APÊNDICE R – ENTREVISTA À PROFESSORA COOPERANTE

Entrevista à professora cooperante realizada no dia 1 de junho às 20h00

Mestranda – Boa tarde e desde já muito obrigada por concordar com esta entrevista. Como recebeu a notícia sobre a possibilidade de ter pela primeira vez uma estagiária do MED a trabalhar com uma turma sua?

Professora Cooperante - Recebi muito bem pois também já passei pelo mesmo e sei como é a dificuldade de, por vezes, as pessoas arranjam um estágio e sei as deslocações que terias que fazer. Se houvesse esta possibilidade, porque não ajudar? Gostava muito que no meu tempo pudesse ter tido um mestrado perto.

Mestranda – Qual a importância de ter uma estagiária do MED a trabalhar com uma turma sua?

Professora Cooperante – Foi muito bom para eles perceberem que há uma realidade, uma pedagogia por detrás de um professor. Às vezes há aquela imagem do professor à moda antiga quando um aluno mais velho ou o melhor aluno de um professor começava a dar aulas ou o melhor bailarino de uma companhia começava a dar aulas e não havia a questão da formação pedagógica e os próprios alunos acham, nestas variantes de curso, que quando acabarem o 12º ano podem começar a dar aulas. O facto de ter lá uma pessoa de mestrado a fazer estágio vai mostrar-lhes a eles que há esta opção e que é importante haver a prática pedagógica e o facto de eles poderem vivenciar, participar e colaborar é uma mais-valia para eles, cumpre aquilo que é o mestrado que é chegar aos alunos e fazer algo para o professor e para eles.

Mestranda - Considera que os alunos saíram beneficiados com esta experiência?

Professora Cooperante – Acho que sim, sem dúvida.

Mestranda- Na sua opinião quais os pontos fortes e os pontos fracos deste tema abordado como projeto de estágio do ponto de vista do usufruto dos alunos e a sua pertinência no contexto da turma?

Professora Cooperante – O ponto forte foi o enorme foco na dimensão da técnica da dança clássica. Como ponto fraco acho que o foco estava tão virado para a *pirouette* que algumas matérias não foram tratadas de forma homogénea. Por exemplo o adágio nunca foi trabalhado.

No entanto é uma turma de 1º ano e sei que não vai haver problema nenhum pois será compensado nos próximos anos.

Mestranda - Quais os pontos fortes que encontrou em mim enquanto professora de dança clássica?

Professora Cooperante – A tua dedicação, a tua organização, o teu ritmo “bora, bora, bora, não pára!”, superorganizada, metódica, muita energia, conseguiste contornar algumas questões, mostraste-te uma pessoa plástica, que se consegue moldar, camaleónica, isso é um aspeto muito positivo. Humana, saber ouvir os alunos.

Mestranda- E pontos fracos?

Professora Cooperante - O excesso de preciosismo, o seres tão exigente. Senti-te por vezes nervosa e stressada. Por vezes. Mas depois conseguiste chegar lá.

Mestranda – A nível de explicação, demonstração?

Professora Cooperante – Boa explicação e boa demonstração, mas a nível da aula fazia-me confusão a quebra quando querias mostrar alguma coisa aos alunos. Estavam na barra e depois tinham que ir ver alguma coisa. Parece que desfaz o papel do bailarino porque estou habituada à aula corrida. Também deves ter sentido isso.

Mestranda- Algum do material que levei para a aula relacionou-se com o facto de ter planeado inicialmente algumas tarefas de trabalho de casa que depois percebi que não estavam a acontecer e então tentei contornar levando as imagens e as ideias para a aula.

Professora Cooperante – sim, adaptaste-te.

Mestranda- Teria tratado alguma das temáticas de maneira diferente? Alguma abordagem que pessoalmente a professora teria feito de maneira diferente?

Professora Cooperante – Eu teria ensinado mais tempo a *pirouettes* a sair de 5ª posição em primeiro lugar, mas isso é a minha forma de ensinar. Mas percebi claramente que essa foi a tua estratégia para os pores a girar com mais satisfação visto que a *pirouette* a sair de 4ª posição é mais fácil.

Mestranda - Achas que houve trabalho efetivo com os alunos? Consideras que se desenvolveram durante este período em que trabalhei com eles? Qual a eficácia do estágio e sua implementação?

Professora Cooperante – Os alunos conseguiram. Aprenderam a rodar, alguns agora metem *pirouettes* em tudo o que podem. Isto é bom sinal! Acho que a eficácia se vê no facto de eles trabalharem o alinhamento em primeiro lugar, as subidas a meia ponta, os *retirés*, *relevés*, toda a colocação, acho que isso vai facilitar muito o meu trabalho para o 2º ano.

Mestranda - Olhando para os objetivos iniciais que estão no projeto, considera que foram cumpridos? Qual a visibilidade dos resultados?

Professora Cooperante - Sim, basta olhar para os resultados e ver que funcionou. Para além das bases técnicas que ganharam, os alunos aprenderam a rodar. Sabem subir, sabem usar o foco, sabem usar a cabeça, colocar os braços. Os resultados foram resultados.

Mestranda- Proponho que vejamos os objetivos que tenho no trabalho: objetivo geral: “Potenciar a aquisição de bases sólidas de Técnica de Dança Clássica através do estímulo da *Pirouette en Dehor* dotando a turma de condições homogéneas ao nível técnico. A professora Ana sente que eu tenha conseguido tornar os alunos mais homogéneos dentro daquela turma?

Professora Cooperante – Sim sem dúvida até porque como conseguiste ver logo nas aulas de observação, havia uma enorme discrepância. Numa turma tão heterógena inicialmente como esta torna-se mais fácil conseguir observar este resultado depois de um ano de trabalho. Talvez se tivesses pegado numa turma de 2º ano não verificássemos de forma tão forte este trabalho de homogeneização porque ele podia já ter sido feito no 1º ano.

Mestranda- Vamos ver os objetivos específicos: “Aprimorar a *pirouette en dehor* através de um processo de *Build Up*”

Professora Cooperante - Confere!

Mestranda – “Usar os eixos fundamentais da Técnica de Dança Clássica para a construção de aulas”

Professora Cooperante - Confere!

Mestranda – “Dotar os alunos de conhecimentos básicos estruturantes na Técnica de Dança Clássica”

Professora Cooperante - Confere!

Mestranda – “Permitir que o aluno faça a sua aprendizagem passando pela sensação antes da forma”

Professora Cooperante - Confere! Não foi bem antes, foi durante todo o processo e foi muito bem assim!

Mestranda – “Dar ao aluno a possibilidade de reconhecer o seu papel ativo na construção do próprio corpo dançante” Eu pensei que ia conseguir muita coisa neste ponto e sinto que não fui tão eficaz como tinha planeado inicialmente.

Professora Cooperante – Fizeste o melhor que pudeste neste universo de alunos do ensino secundário. Os alunos em geral estão muito estranhos este ano.

Mestranda- Eu tentei passar muita responsabilidade para eles. Vamos ver mais um objetivo específico: “Proporcionar ao aluno a possibilidade de reconsiderar a posição que adota no seu trabalho diário, desde os hábitos de treino diários até à própria perceção que tem de si e das suas estratégias para enfrentar desafios”

Professora Cooperante – O tempo não chega para estar ali a dar mais sermões. Aquilo que conseguiste deles já foi bom, tem a ver com este contexto. No ensino articulado também tenho a experiência que os alunos fazem todas as tarefas que lhes são solicitadas. Eles vêm para este curso de dança a pensar que é mais fácil. Vêm quase todos do *hip hop*, depois tens ali uma miúda com mais noções, mas que tem muita dança fora da escola e chega a casa estoirada, portanto já nem esse faz os trabalhos de casa. Não querem saber. Têm uma carga horária muito elevada, chegam a casa estoirados. Mas penso que aquilo que se conseguiu deles já foi muito bom e inclusive todo este processo foi muito positivo e fez-me pensar a mim sobre aquilo que deve ser feito na construção do horário e na carga horária do próximo ano. Isto pôs-me a pensar, foi muito bom para mim. Obrigada pela energia que trouxeste com a tua participação!

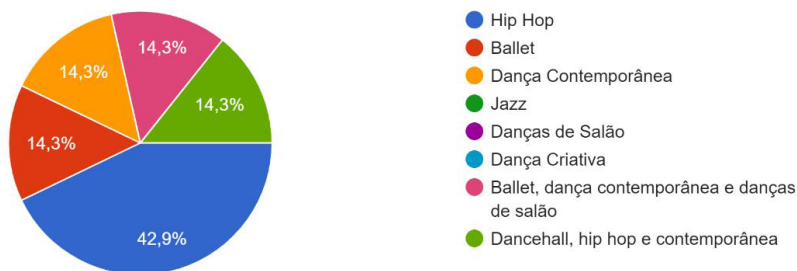
Mestranda- Eu é que agradeço todo o apoio! Obrigada pelo acolhimento!

Professora Cooperante – Parabéns e muito sucesso!

APÊNDICE S – RESUMO DE RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO 1, CARACTERIZAÇÃO GERAL

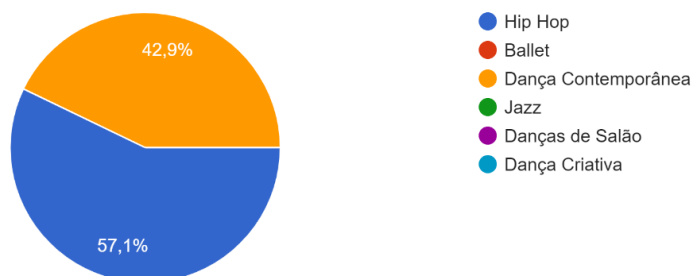
Que modalidades de dança frequentaste antes do ingresso neste curso ?

7 respostas



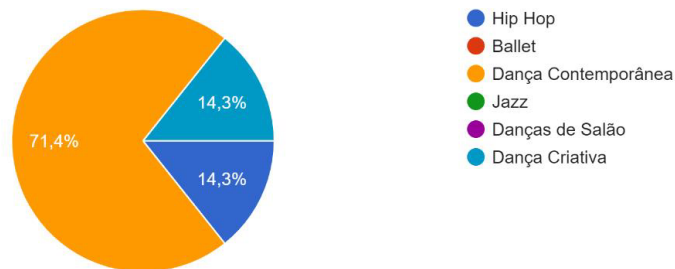
Qual das modalidades praticaste de forma mais sistemática? (durante mais tempo, numa prática contínua e consistente)

7 respostas



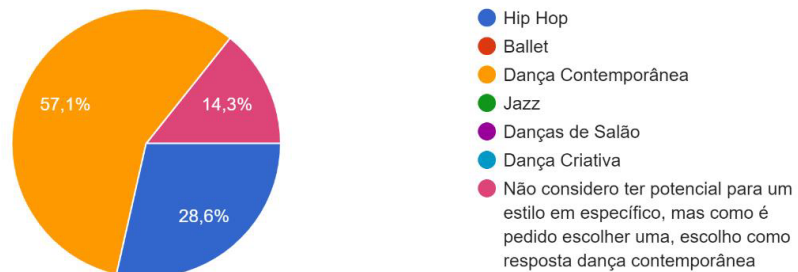
Qual das modalidades te trouxe mais satisfação até ao momento de entrada neste curso ?

7 respostas



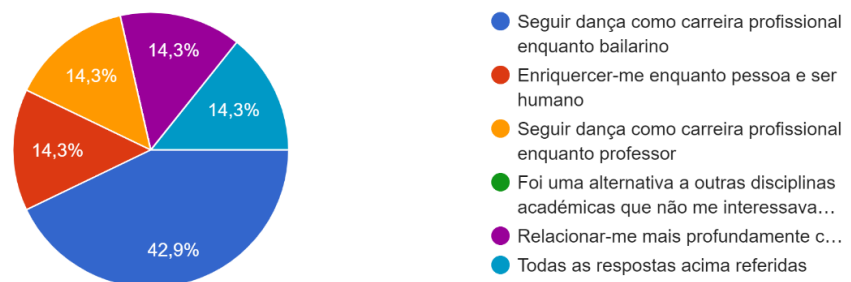
Em que área consideras ter mais talento ou potencial enquanto bailarino?

7 respostas



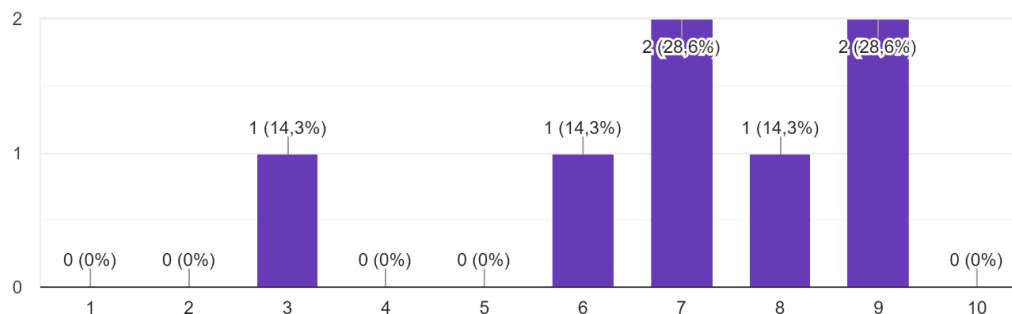
Qual a principal razão para a tua presença neste curso?

7 respostas



De 0 a 10 como quantificas a tua motivação atual como aluno de Técnicas de Dança Clássica neste curso ?

7 respostas



Questão:

Apesar da curta experiência que estás a ter desde o início do ano letivo, transmite em poucas palavras 3 ideias sobre 3 coisas positivas que tenhas vivido ou encontrado nesta tua experiência até ao momento. Enumera-as como 1); 2) e 3).

7 respostas

1- postura 2- chegar aos objetivos que eu queria e não conseguia e agora ja consigo 3-tar mais focado no trabalho que realizo nas aulas.

1) estímulo, 2)conhecimento, 3)convívio

Mais força muscular, enriquecer os meus conhecimentos e fazer o que gosto

1) estar a aprender ballet que é algo que nunca tinha praticado

2) evoluir em criação coreográfica

3) aprender mais técnica de contemporâneo e ballet

1) criar coreografias de contemporâneo , 2)haver às vezes momentos de conversa com a professora e 3)dar me bem com as colegas

1) cada vez vou querendo mais aprendes e aprender

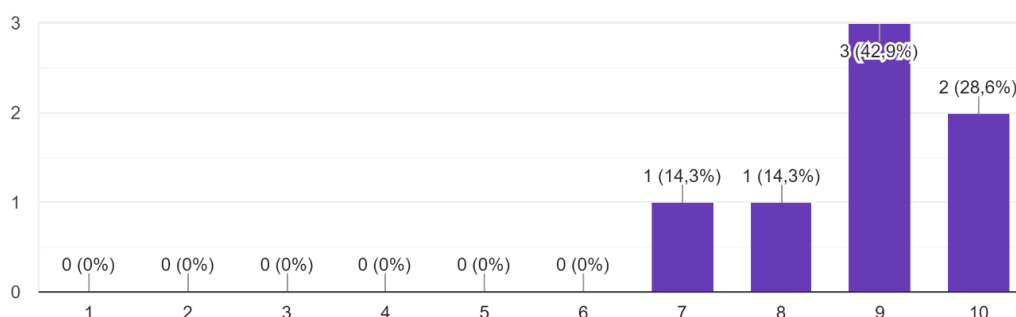
2) vou ganhando aos poucos mais flexibilidade

3) faz me perder um pouco a vergonha

1) Amizades 2) novas experiências 3) técnicas novas

De 0 a 10 qual é a tua perceção sobre o impacto que este curso pode ter sobre a tua futura carreira?

7 respostas



Explica a tua resposta anterior.

7 respostas

“sim pode influenciar na minha futura carreira se eu concentra-me melhor e ter muito esforço nas aulas praticas.

Este curso tem como objectivo preparar nos como bailarinos, o meu objetivo é ser professora e coreografa, o que exige mais conhecimento e formação que a profissão bailarino. Ou seja, presente curso é uma base ecencial, mas não é o suficiente para eu atingir o meu objectivo.

Porque é mesmo o que quero seguir

Eu acho que vai ter impacto no meu futuro porque é um curso de algo específico e é algo que eu escolhi porque é o que quero seguir

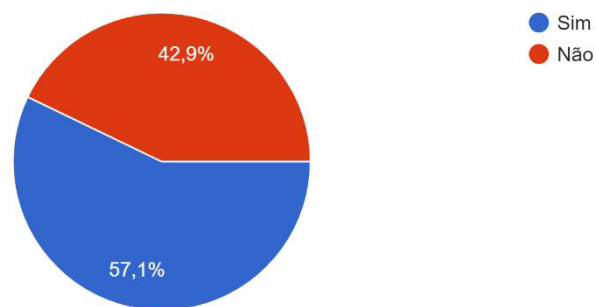
Como eu quero seguir algo que goste no meu futuro, dança seria o ideal

Bem eu realmente eu quero seguir a minha carreira de dança pois dança eu amo de verdade e vou fazer de tudo e lutar por tudo para a conseguir e espero dar certo

Por que tudo o que tem a ver com a dança é importante para a minha carreira”

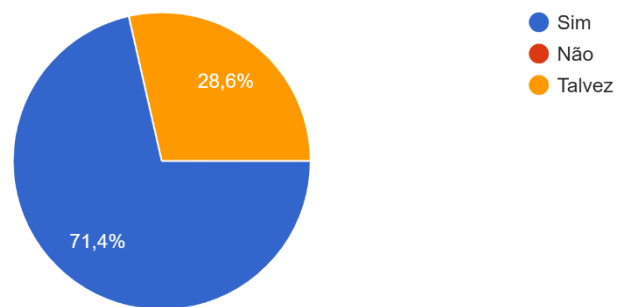
Para além das aulas do curso, praticas dança fora da escola ?

7 respostas



Neste momento pensas vir a seguir os estudos superiores em Dança ?

7 respostas

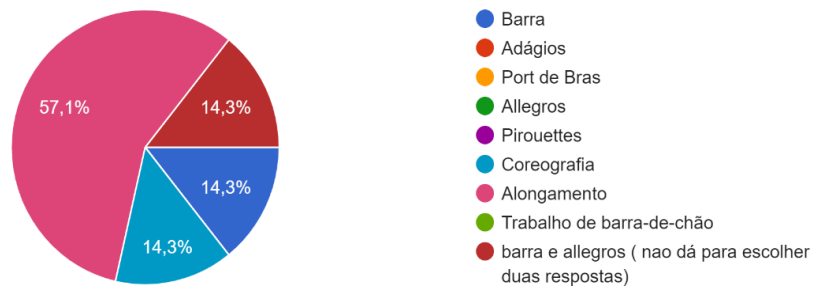


Legenda: As figuras e repostas apresentadas foram selecionadas a partir do resumo das respostas ao questionário 1 e servem para explicar características deste público-alvo.

APÊNDICE T – RESUMO DE RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO 2, ‘EU E O BALLET’

Qual ou quais destes momentos te agradam mais durante uma aula técnica de dança clássica (escolhe 2 opções no máximo)

7 respostas



Questão:

Comenta qual ou quais as habilidades técnicas ou movimentos em que gostarias de progredir e melhorar a tua capacidade de execução durante este ano letivo. (descreve no máximo 2)

“7 respostas

“batmans e pirouette

Todas

barras de chão

O meu improviso

Adágios, barra.

Pirouettes e barra

Pirruets”

Justifica a tua resposta anterior.

7 respostas

“batmans porque gosto do movimento e são uma boa preparação e pirouettes porque são bonitas, essenciais e não as executo tão bem como deveria

Eu gosto de aprender tudo um pouco gosto de tudo em dança qual quer tipo de dança eu gosto

Tenho dificuldade em executar a habilidade técnica referida em cima

Porque não sei improvisar

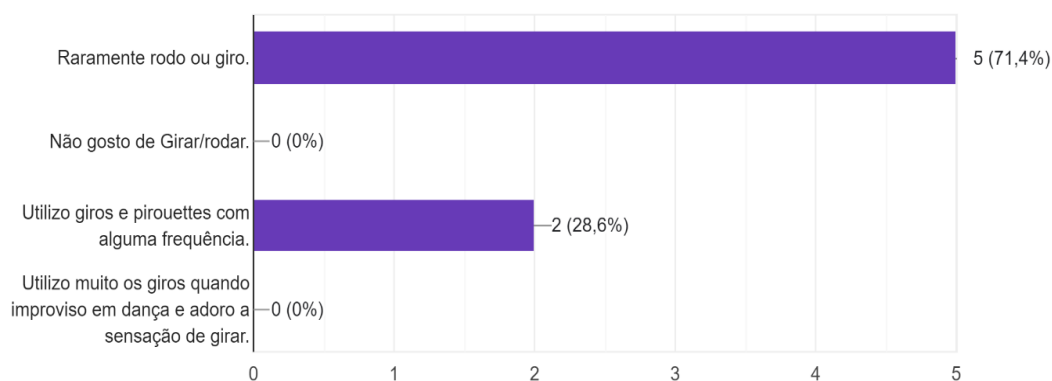
Adágio porque quero ganhar mais flexibilidade para o fazer e barra porque quero melhorar o trabalho de pés e postura.

Eu gosto bastante das pirouettes e das barras e gostaria muito de melhorar são os exercícios que gosto mais

porque acho que tenho muito a aprender”

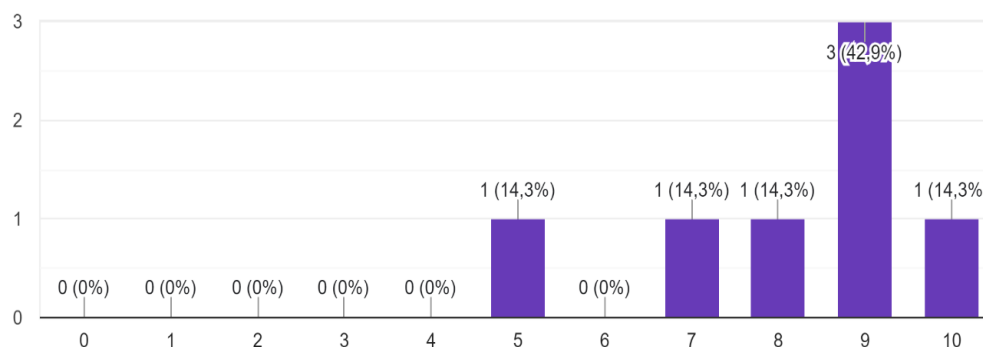
Quando improvisas, gostas de usar a ação de girar? (selecciona apenas uma)

7 respostas



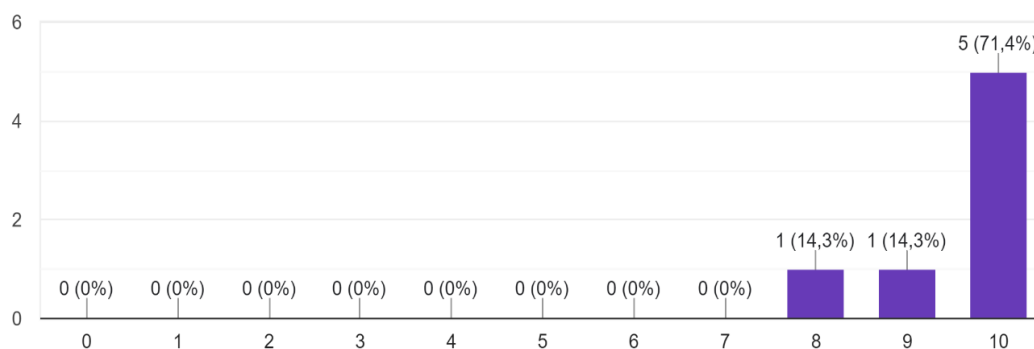
De 0 a 10, assinala o teu grau de interesse pela seção de Pirouettes na aula de dança clássica.

7 respostas



De 0 a 10, assinala a importância que consideras que a técnica de dança clássica tem na formação de um bailarino.

7 respostas



Justifica a tua resposta anterior

7 respostas

a dança clássica é a base para todas as danças

Eu acho muito importante a técnica pois treina o nosso corpo

A Dança Clássica tem uma exigência, por ser muito rigorosa, que pode facilitar em outros estilos de dança

Porque a dança clássica é a base de tudo o resto

Na minha opinião, Dança Clássica dá-nos estabilidade, equilíbrio, postura correta, melhor capacidade rítmica, elementos fundamentais para um bom bailarino.

Acho que a dança clássica é a base de toda a dança e acho que cada um de nós deve saber as bases

porque o ballet é a base de tudo

Descreve de forma sucinta, 3 pontos menos positivos que encontras na prática de técnica de dança clássica (algo que te deixe desconfortável):

7 respostas

os danos que o uso das pontas causa nos pés e os limites de criação (o que também pode ser benéfico)

Eu ainda não tenho experiência suficiente no ballet para formar aspetos negativos ou positivos

Na prática considero que é um estilo de dança muito exaustivo, exigente e difícil

Barra de chão, improviso,

O estilo de dança de si , nunca admirei muito dança clássica, as sabrinhas e exercícios que se precise de usar o equilíbrio (porque não tenho muito ainda).

De momento não tenho pontos negativos

frustração de nao conseguir fazer certas coisas

Descreve de forma sucinta, 3 vantagens que encontras na prática de técnica de dança clássica:

7 respostas

“proporciona excelente postura e as bases para dança (técnica, coordenação, centro e controlo do corpo...)

1- mais flexidade

2- mais posições e maneira de dançar melhor

3- cada um expressa os seus sentimentos

A Dança Clássico faz-nos ter uma melhor condição física, torna-nos mais focados e mais perfeccionistas

Alinhamento, postura, entender como funciona o nosso corpo

A postura, o equilíbrio e músculos que vou adquirindo.

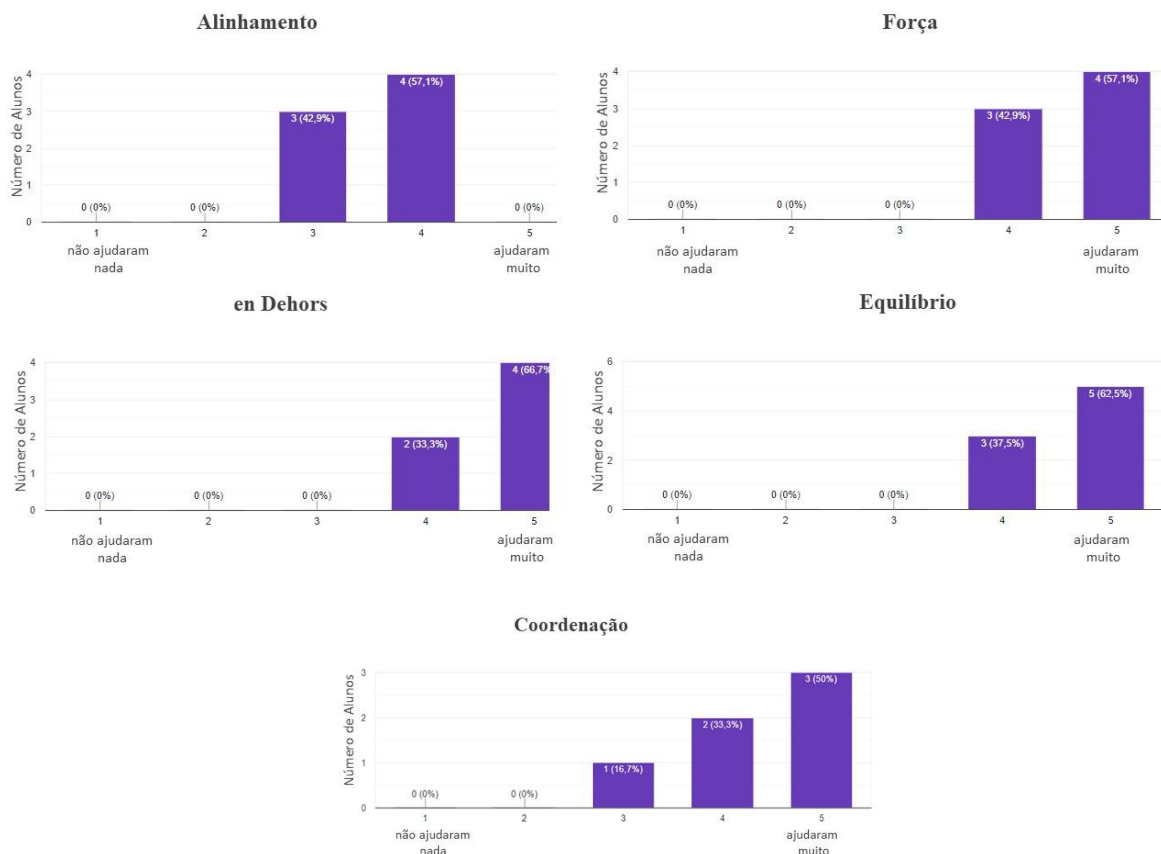
A flexibilidade, o equilíbrio e a resistência

melhor postura, foco, equilíbrio”

Legenda: As figuras e repostas apresentadas foram seleccionadas a partir do resumo das respostas ao questionário 2 e servem para explicar o posicionamento destes alunos face à dança clássica.

APÊNDICE U – RESPOSTAS À PERGUNTA: “ACHAS QUE OS EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DADOS PELA PROFESSORA CONTRIBUÍRAM POSITIVAMENTE PARA O TEU TRABALHO DE...?”

Achas que os exercícios específicos dados pela professora contribuíram positivamente para o teu trabalho de

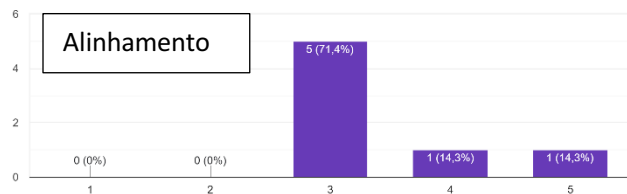


Legenda: O apêndice U representa o conjunto de 5 gráficos relativo à contribuição de exercícios específicos em cada bloco, segundo a percepção dos alunos.

APÊNDICE V – RESPOSTAS À PERGUNTA: “COMPREENDES COM CLAREZA A EXPOSIÇÃO QUE A PROFESSORA ESTAGIÁRIA FAZ SOBRE AS MATÉRIAS ?”

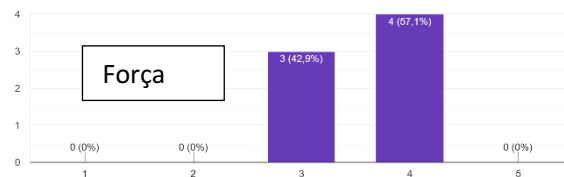
Compreendes com clareza a exposição que a professora estagiária faz sobre as matérias?

7 respostas



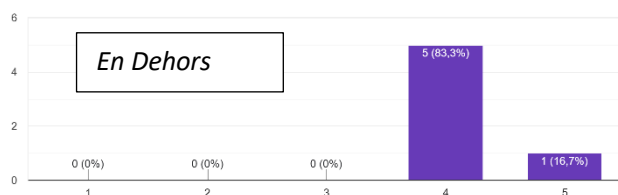
Compreendes com clareza a exposição que a professora estagiária faz sobre as matérias ?

7 respostas



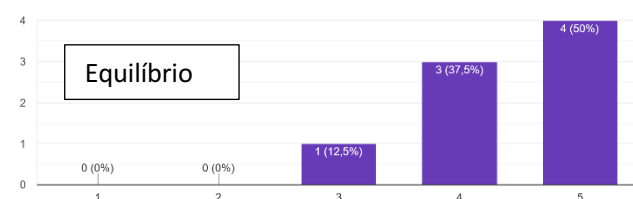
Compreendes com clareza a exposição que a professora estagiária faz sobre as matérias?

6 respostas



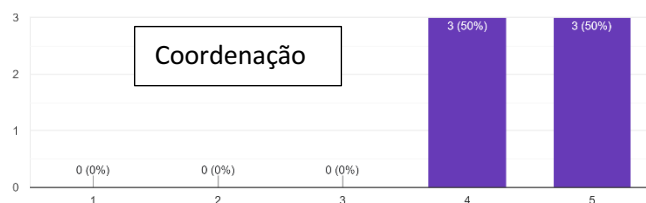
Compreendes com clareza a exposição que a professora estagiária faz sobre as matérias ?

8 respostas



Compreendes com clareza a exposição que a professora estagiária faz sobre as matérias ?

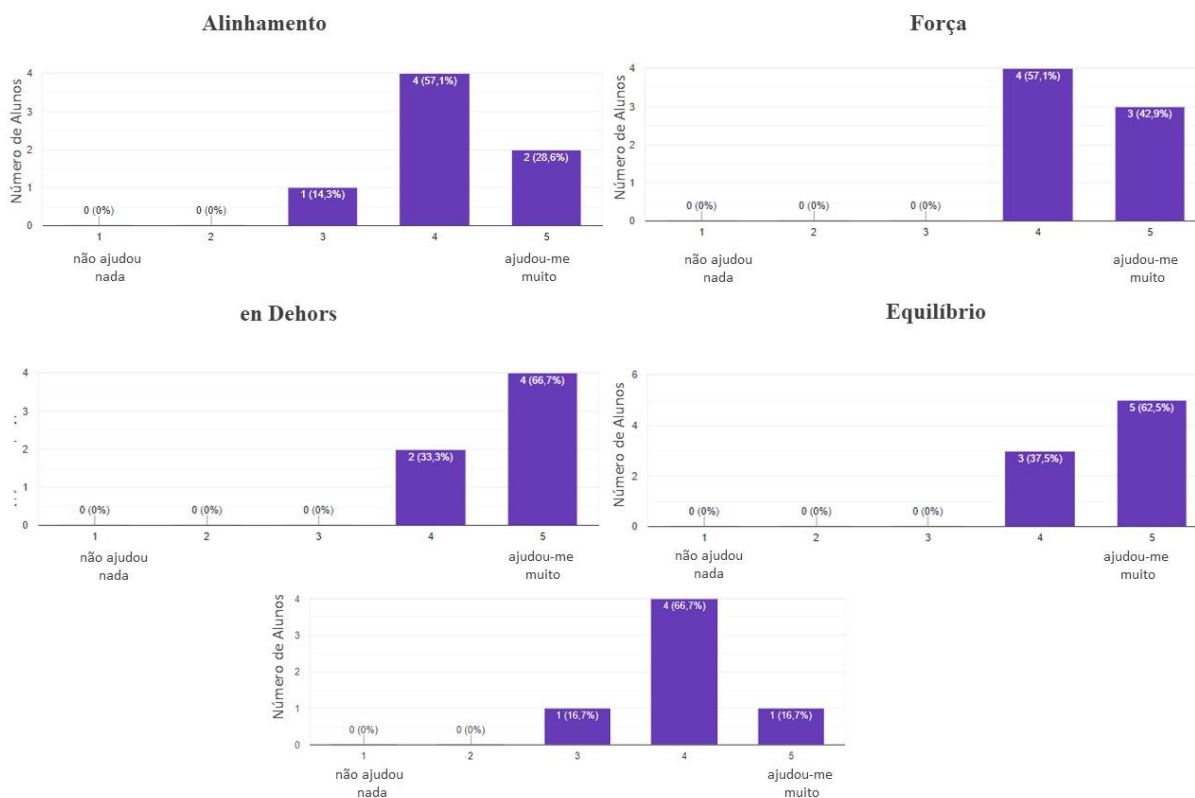
6 respostas



Legenda: Os gráficos acima representam o conjunto de respostas à pergunta ‘Compreendes com clareza a exposição que a professora estagiária faz sobre as matérias?’ nos 5 blocos respetivamente.

APÊNDICE X – RESPOSTAS À PERGUNTA: “ACHAS QUE A OPORTUNIDADE DE TE VERES EM FOTOGRAFIAS E VÍDEO TE AJUDARAM A GANHAR UMA MELHOR PERCEÇÃO SOBRE ...?”

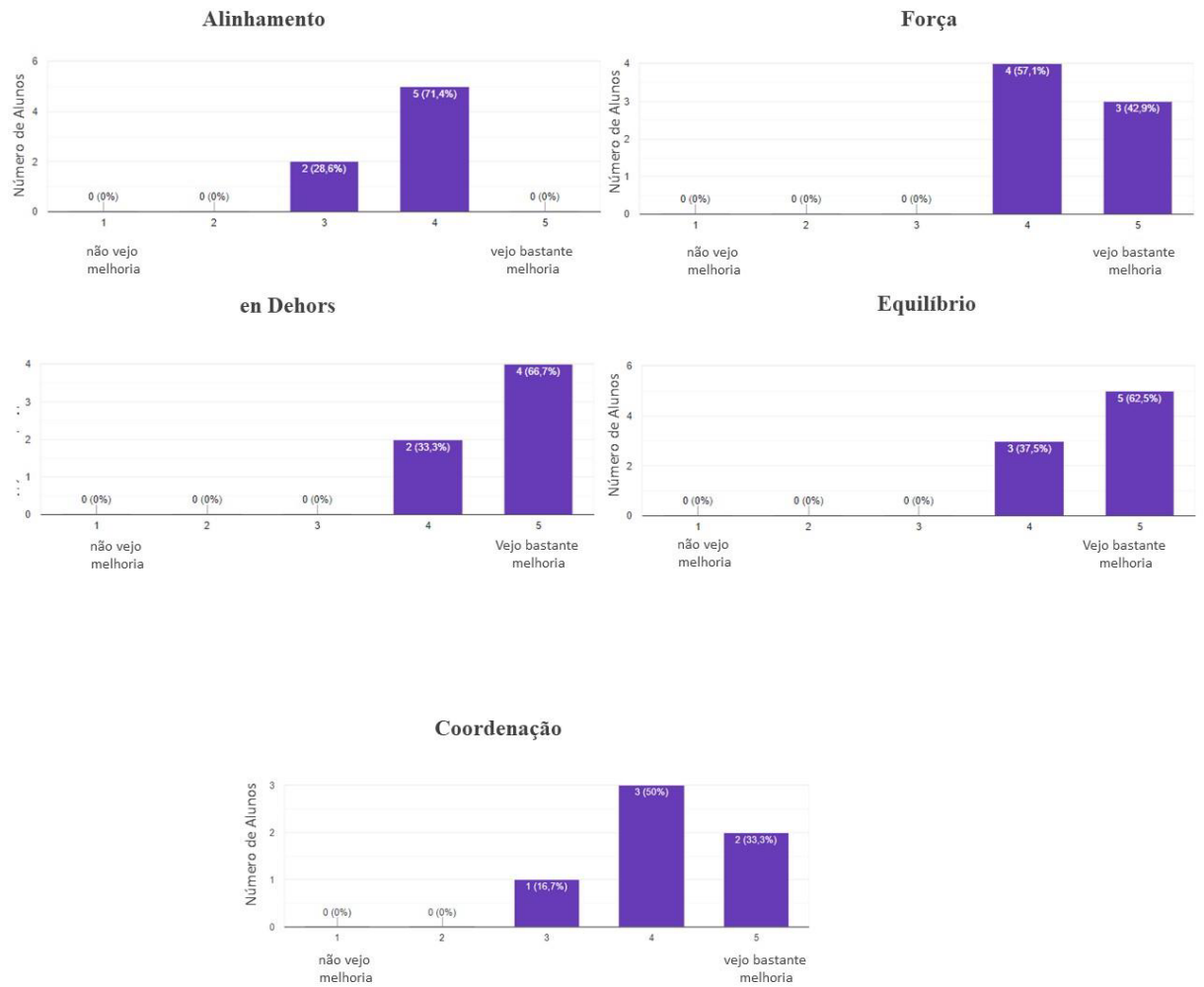
Achas que a oportunidade de te veres em fotografias te ajudaram a ganhar uma melhor percepção sobre



Legenda: Conjunto de gráficos relativo à eficácia do uso da fotografia e vídeo como ferramenta pedagógica em cada bloco.

APÊNDICE Z – RESPOSTAS À PERGUNTA: “CONSEGUES SENTIR MELHORIA NA TUA PRÁTICA DEPOIS DAS AULAS DEDICADAS A ...?”

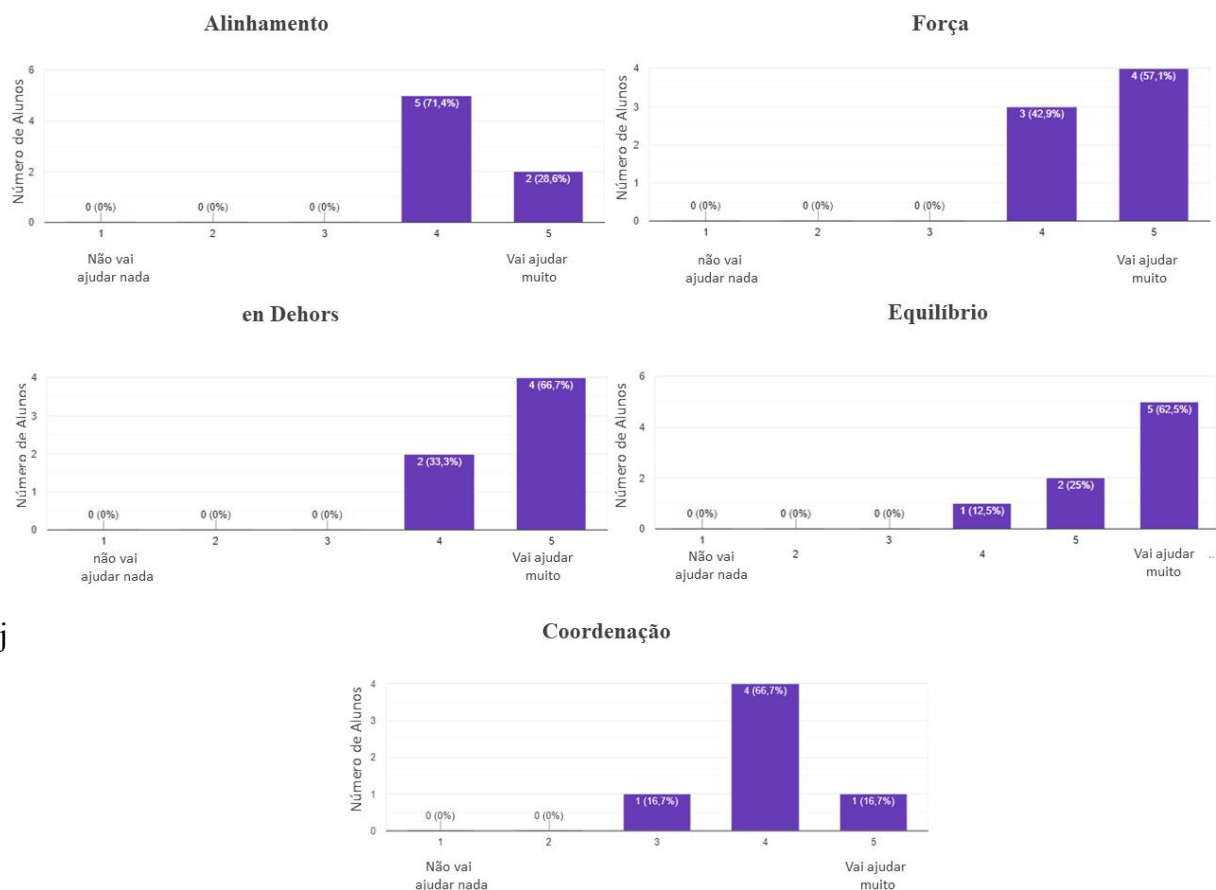
Consegues sentir melhoria na tua prática depois das aulas dedicadas ao/à



Legenda: Conjunto de gráficos relativo à auto percepção de melhoria na prática em cada bloco.

APÊNDICE AA – RESPOSTAS À PERGUNTA: “ACREDITAS QUE O TRABALHO SOBRE A PIROUETTE TE ESTÁ A AJUDAR NO APERFEIÇOAMENTO DA TUA TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA?”

Acreditas que o trabalho sobre a Pirouette te está a ajudar no aperfeiçoamento da tua técnica de dança clássica?

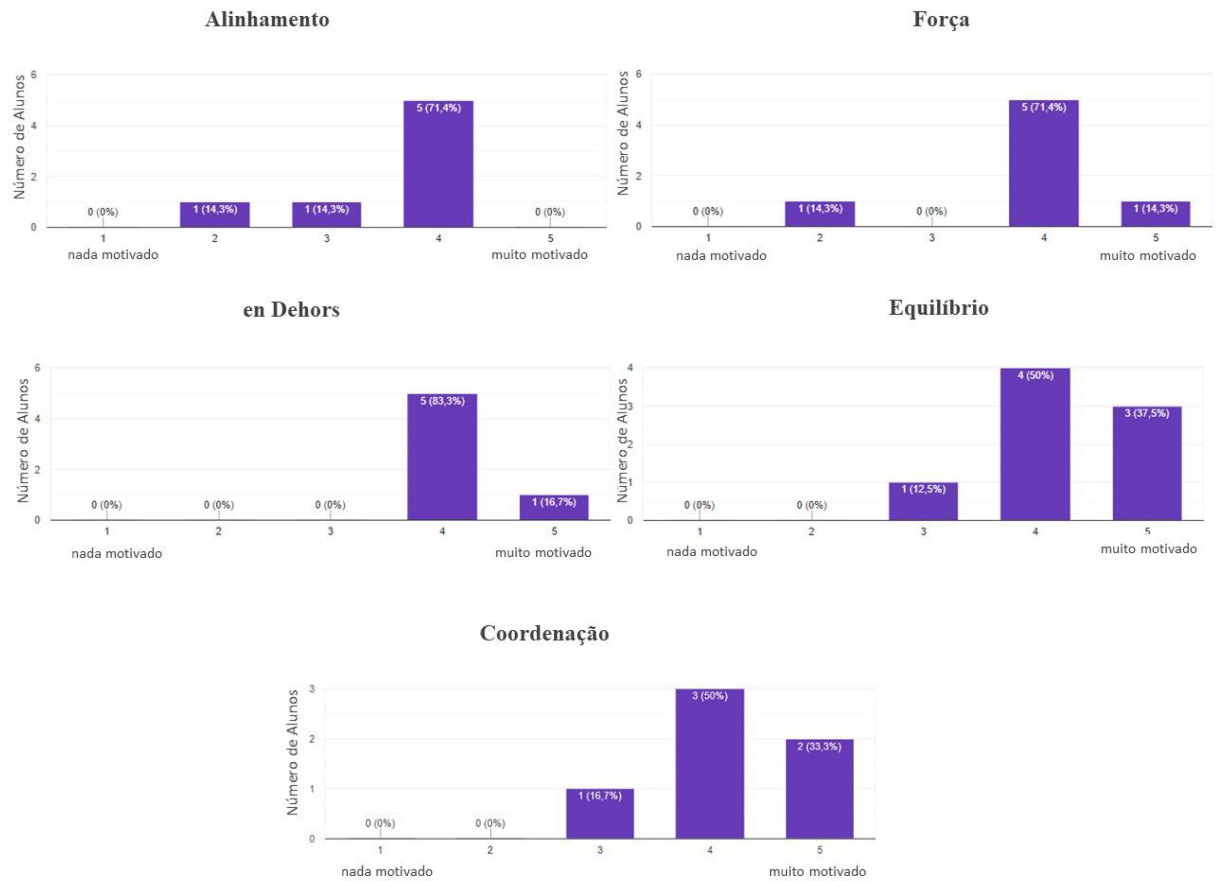


j

Legenda: Conjunto de gráficos relativo à contribuição da *pirouette* na melhoria da performance em cada bloco.

APÊNDICE AB – RESPOSTAS À PERGUNTA: “COMO QUANTIFICAS A TUA MOTIVAÇÃO ATUAL COMO ALUNO NA TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA NESTE CURSO?”

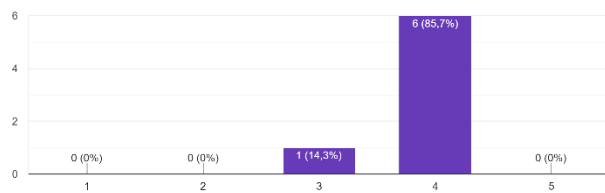
Como quantificas a tua motivação atual como aluno na técnica de dança clássica neste curso?



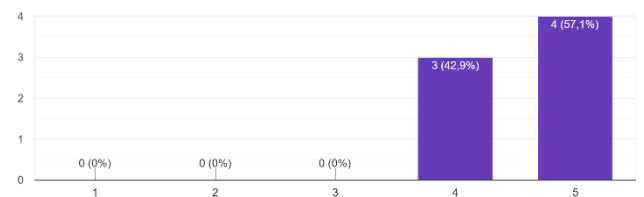
Legenda: Conjunto de gráficos relativo à demonstração de motivação pessoal em cada bloco.

APÊNDICE AC – RESPOSTAS À PERGUNTA: “ACHAS QUE OS VÍDEOS E A INFORMAÇÃO PARTILHADOS PELA PROFESSORA PARTILHA CONTRIBUEM PARA QUE SEJAS UM ALUNO DE DANÇA MAIS INFORMADO?”

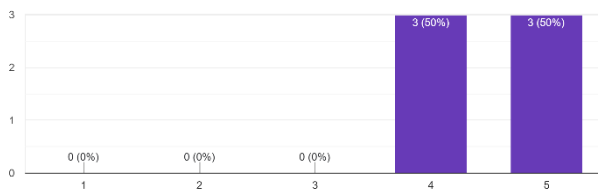
Achas que os vídeos que estão a ser partilhados pela professora contribuem para que sejas um aluno de dança mais informado ?
7 respostas



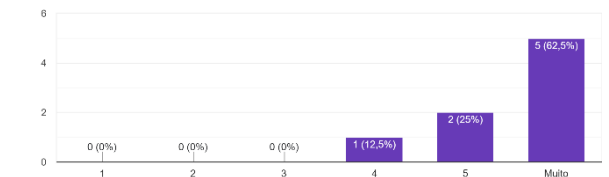
Achas que os vídeos que a professora partilha contribuem para que sejas um aluno de dança mais informado?
7 respostas



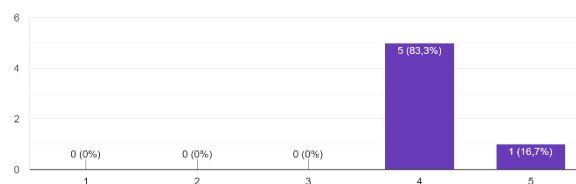
Achas que os vídeos que a professora partilha contribuem para que sejas um aluno de dança mais informado?
6 respostas



Achas que os vídeos e a informação partilhados pela professora contribuem para que sejas um aluno de dança mais informado?
8 respostas



Achas que os vídeos e a informação partilhados pela professora contribuem para que sejas um aluno de dança mais informado?
6 respostas



Legenda: Os gráficos acima representam o conjunto de respostas à pergunta ‘Achas que os vídeos e a informação partilhados pela professora partilha contribuem para que sejas um aluno de dança mais informado?’ nos 5 blocos respetivamente.

APÊNDICE AD – RESULTADOS DAS TABELAS DE VERIFICAÇÃO (POR ALUNO)

Figura 1: aluno 1

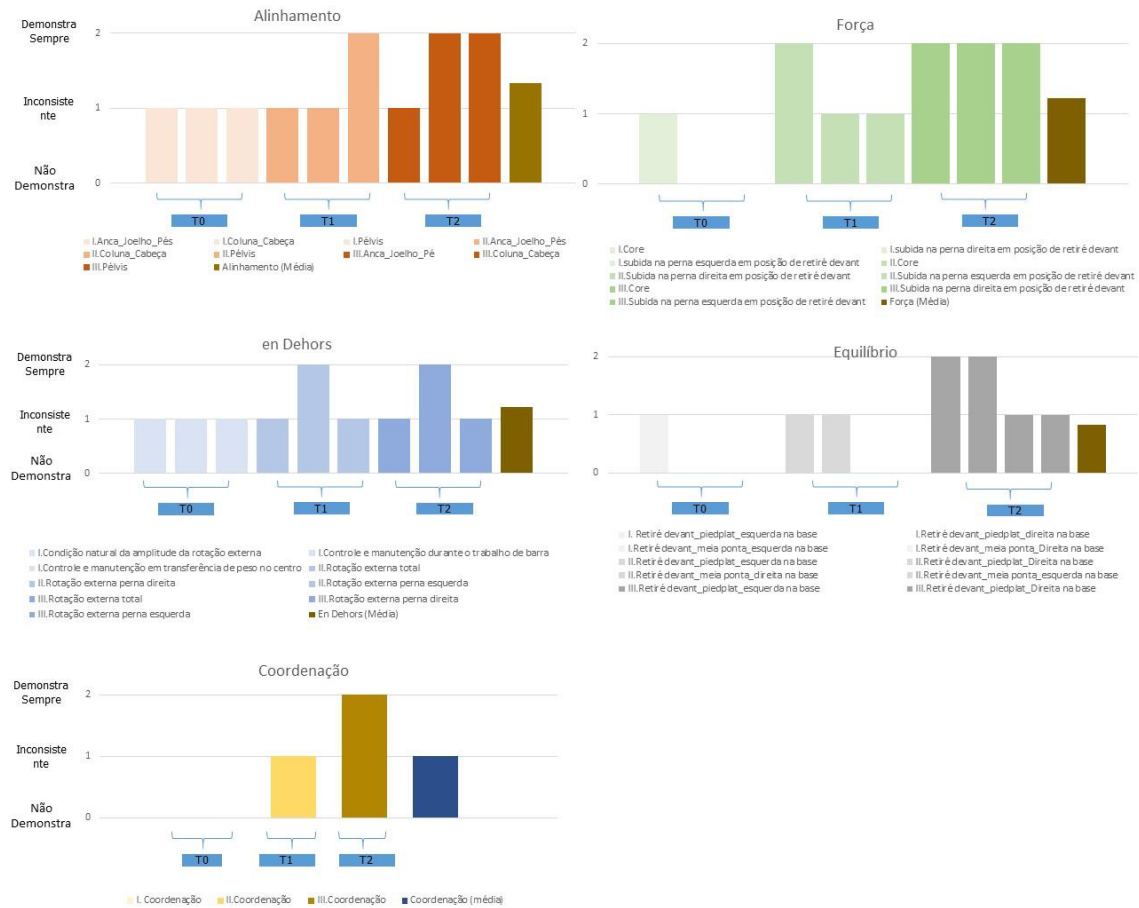


Figura 1 – Conjunto de gráficos relativo à evolução do aluno 1 em cada bloco.
 Legenda: T0 = avaliação inicial; T1 = avaliação intermédia; T2 = avaliação final.

Figura 2: aluno 3



Figura 2 – Conjunto de gráficos relativo à evolução do aluno 3 em cada bloco.
 Legenda: T0 = avaliação inicial; T1 = avaliação intermédia; T2 = avaliação final.

Figura 3: aluno 4



Figura 3 – Conjunto de gráficos relativo à evolução do aluno 4 em cada bloco.
 Legenda: T0 = avaliação inicial; T1 = avaliação intermédia; T2 = avaliação final.

Figura 4: aluno 5

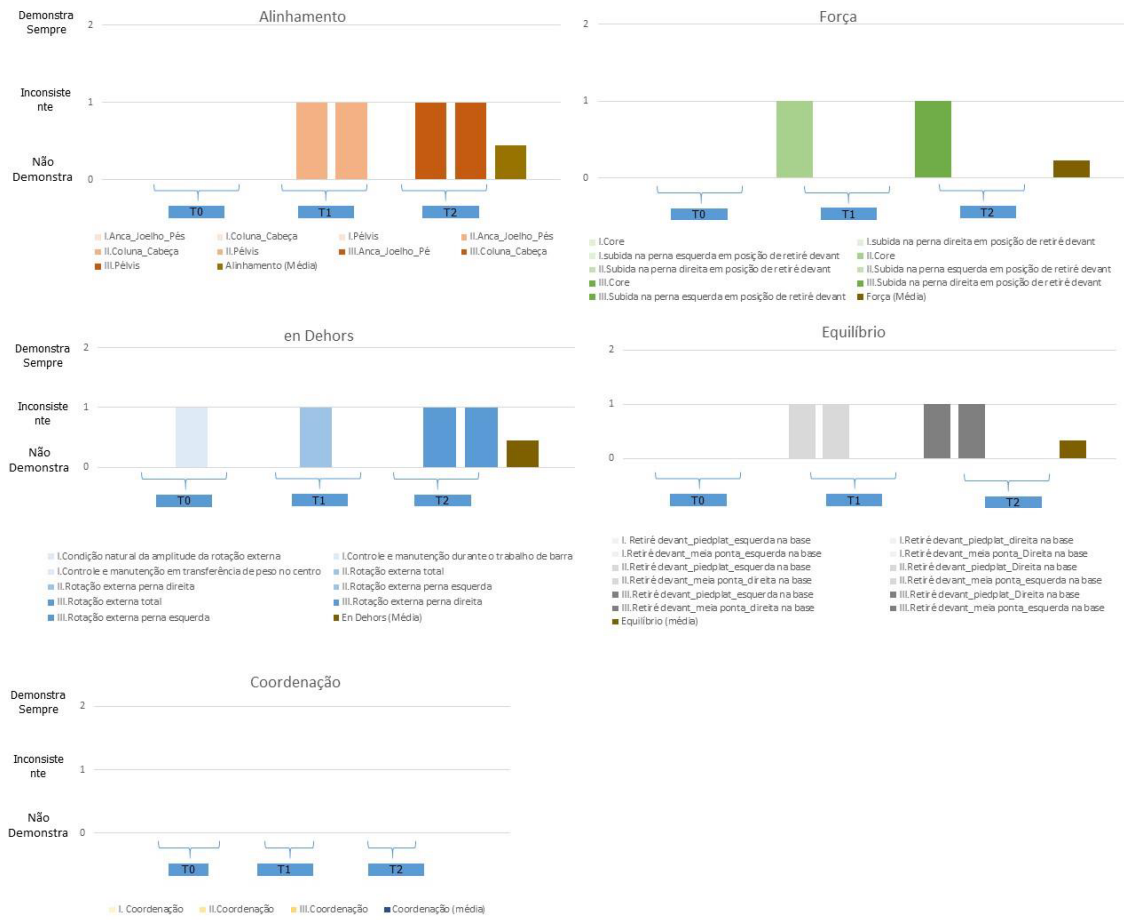


Figura 4 – Conjunto de gráficos relativo à evolução do aluno 5 em cada bloco.
 Legenda: T0 = avaliação inicial; T1 = avaliação intermédia; T2 = avaliação final.

Figura 5: aluno 6



Figura 5 – Conjunto de gráficos relativo à evolução do aluno 6 em cada bloco.
 Legenda: T0 = avaliação inicial; T1 = avaliação intermédia; T2 = avaliação final.

Figura 6: aluno 7

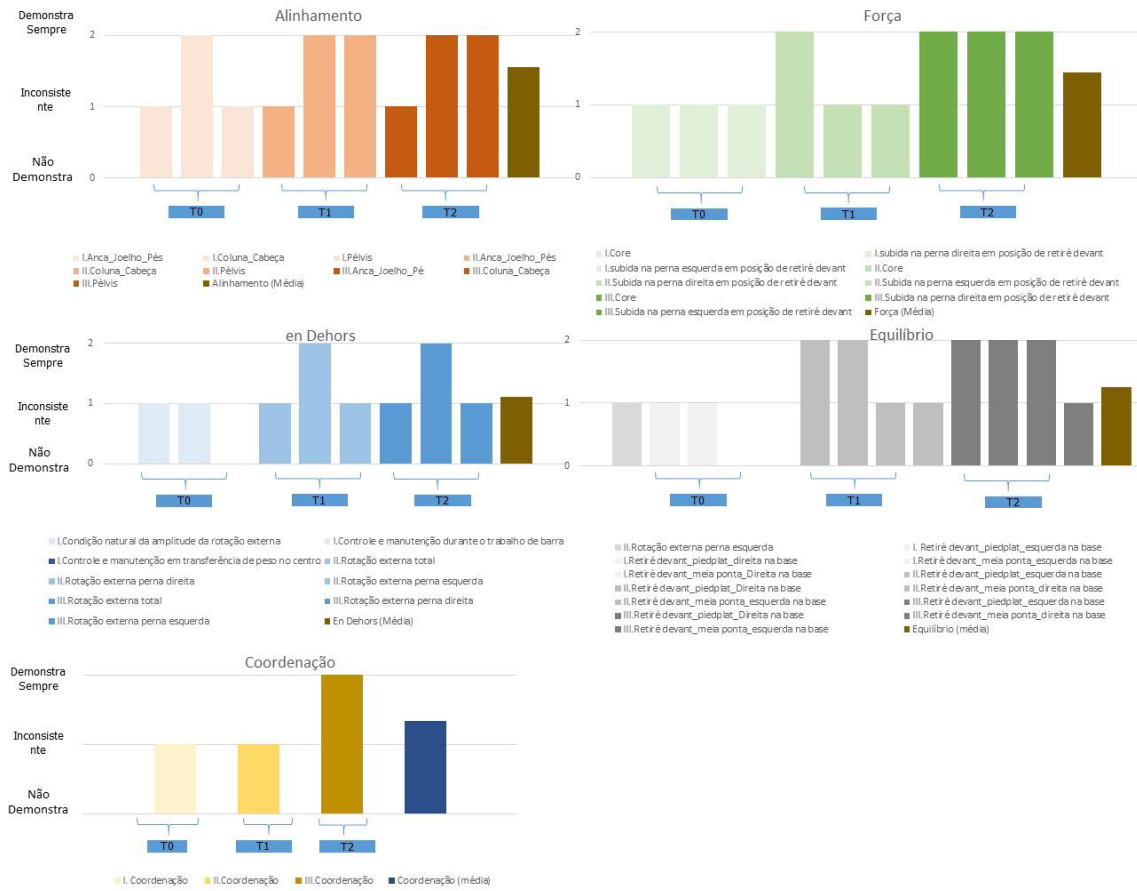


Figura 6 – Conjunto de gráficos relativo à evolução do aluno 7 em cada bloco.
 Legenda: T0 = avaliação inicial; T1 = avaliação intermédia; T2 = avaliação final.

Figura 7: aluno 8

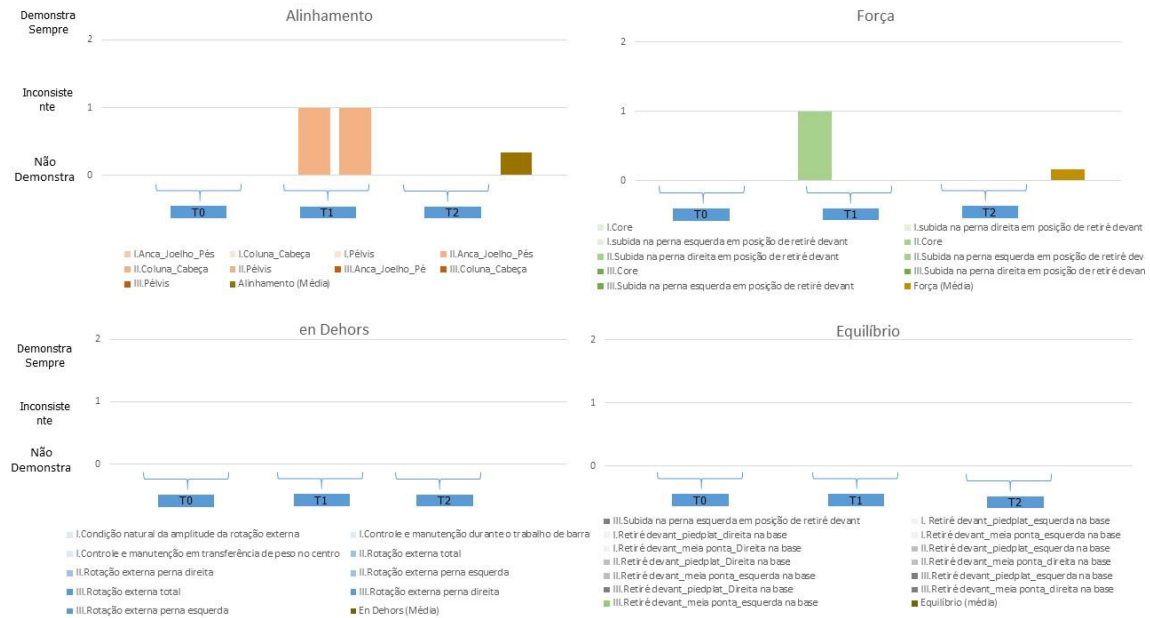
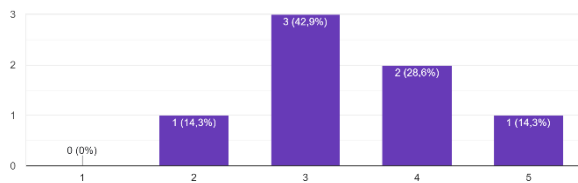


Figura 7 – Conjunto de gráficos relativo à evolução do aluno 8 em cada bloco.

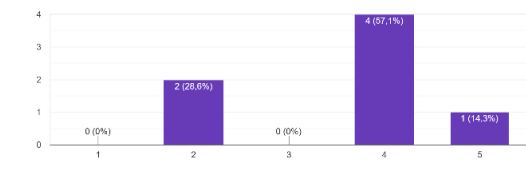
Legenda: T0 = avaliação inicial; T1 = avaliação intermédia; T1 = avaliação final. Bloco coordenação não apresentando por ausência de elementos de avaliação.

APÊNDICE AE – RESPOSTAS À PERGUNTA “TERES A OPORTUNIDADE DE GIRAR DE FORMA LIVRE, MAS ORIENTADA EM TODAS AS AULAS, AJUDA-TE A GANHAR CONFIANÇA PARA O TREINO DA *PIROUETTE*?”

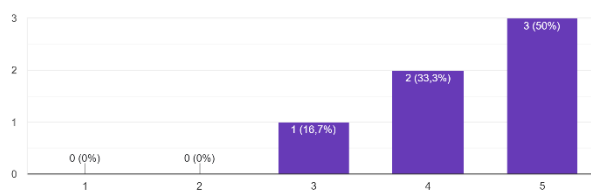
Teres a oportunidade de girar de forma livre mas orientada em todas as aulas, ajuda-te a ganhar confiança para o treino de Pirouettes?
7 respostas



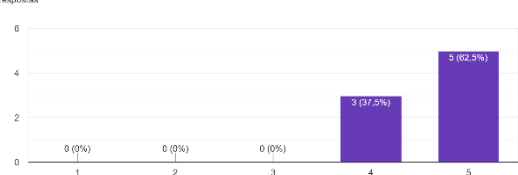
Teres a oportunidade de treinar os teus giros de forma livre mas orientada ajuda-te a ganhar confiança no treino de Pirouettes?
7 respostas



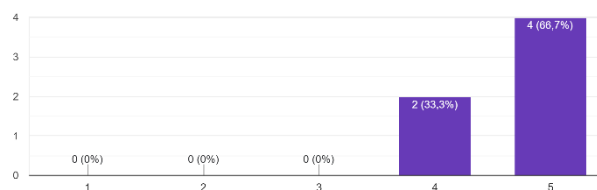
Teres a oportunidade de treinar os teus giros de forma livre mas orientada ajuda-te a ganhar confiança no treino de Pirouettes?
6 respostas



Teres a oportunidade de treinar os teus giros de forma livre mas orientada ajuda-te a ganhar confiança no treino de Pirouettes?
8 respostas



Teres a oportunidade de treinar os teus giros de forma livre, mas orientada ajuda-te a ganhar confiança no treino de Pirouettes?
6 respostas



Legenda: A figura acima representa um conjunto de gráficos onde constam as respostas à pergunta ‘Teres a oportunidade de girar de forma livre, mas orientada em todas as aulas, ajuda-te a ganhar confiança para o treino da *pirouette*?’ ao longo dos 5 blocos, respetivamente.

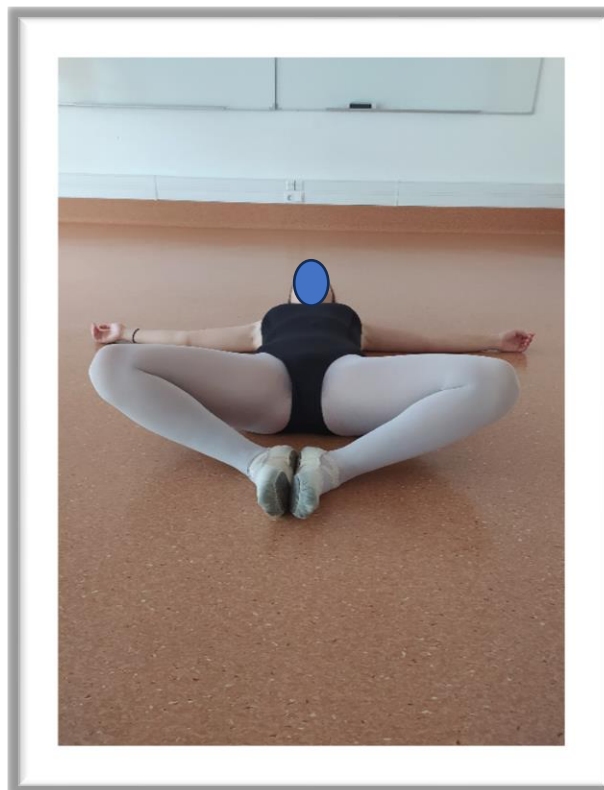
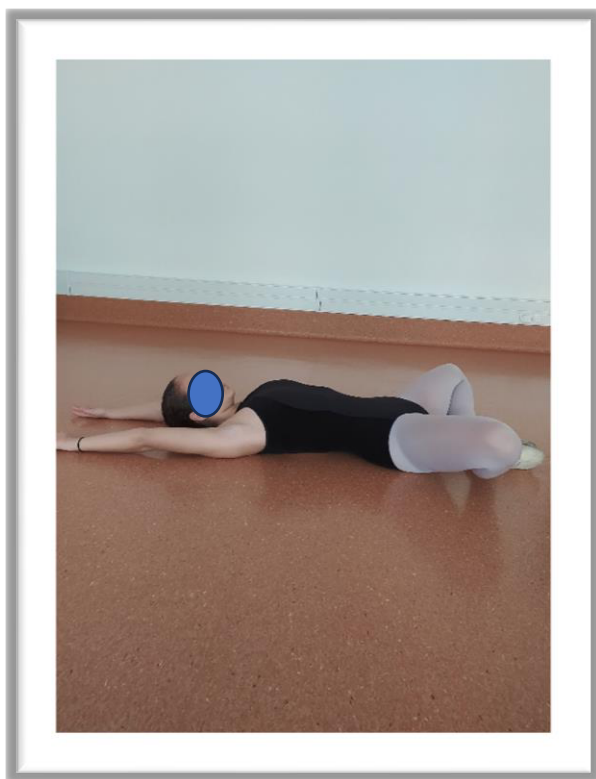
APÊNDICE AF – OUTRAS ATIVIDADES, (BREVE LISTA)

| Outras atividades realizadas ao longo da Lecionação Autónoma | |
|---|--|
| Envio de tarefas de autovisualização: os alunos observam-se em vídeos carregados no Youtube (privados) e analisam-se segundo determinados parâmetros orientados pela professora estagiária. | Tarefas de carácter facultativo enviadas semanalmente. |
| Visualização da Master Class <i>‘Improve your Pirouette’</i> de Daniil Simkin | 12 aulas ao longo da etapa 3 |
| Envio de vídeo de orientação para cabelos: a professora estagiária penteia-se e dá exemplos de formas viáveis de fazer o coque para ensaios ou aulas. | Envio de link no dia 12 de abril de 2022 |
| Envio de tarefas de análise a vídeos em contexto artístico onde os alunos eram motivados a comentar determinados parâmetros ou responder a perguntas. | Tarefas de carácter facultativo enviadas semanalmente. |
| Oferta de uma banda elástica por aluno: a professora estagiária ofereceu uma banda elástica a cada aluno para que pudessem trabalhar regularmente com o seu próprio material. | 21 de fevereiro de 2022 (início do bloco de força) |
| Visualização das próprias fotografias: os alunos visualizam as fotografias que lhes foram tiradas em cada bloco para se apreciarem relativamente à sua postura e alinhamento. | Fotografias disponibilizadas em aula e oferecidas aos alunos após a discussão. |

Legenda: Esta tabela representa um conjunto de atividade que serviram para enriquecer o processo da etapa 3 com vista ao benefícios dos alunos.

APÊNDICE AG – Medição de *en dehors* através da observação

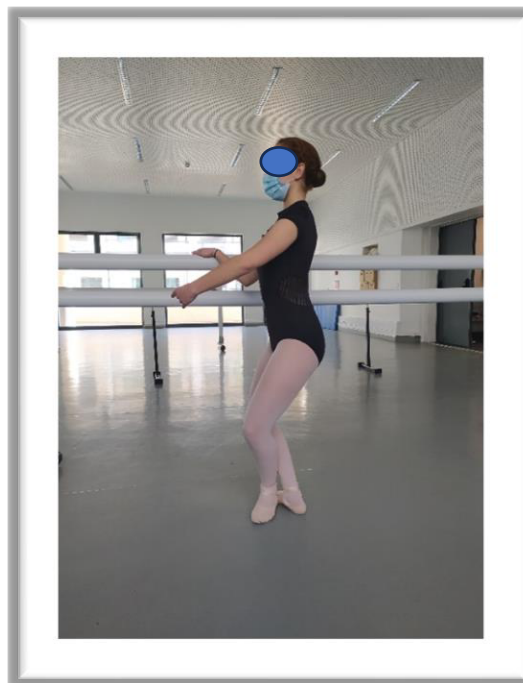
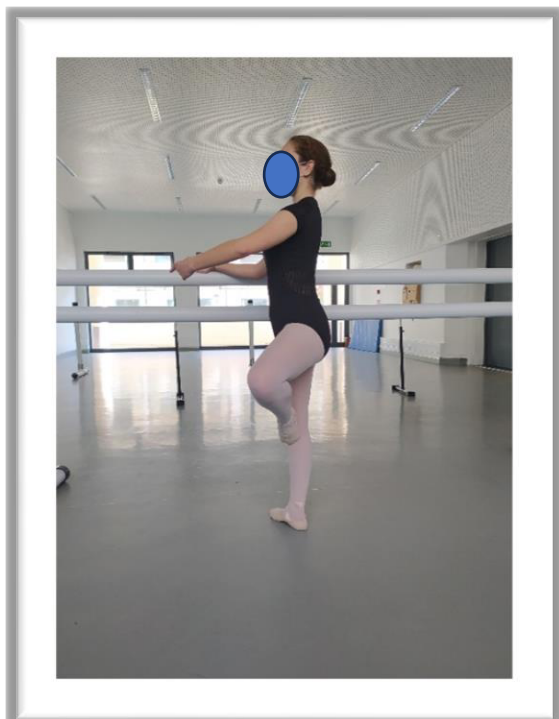
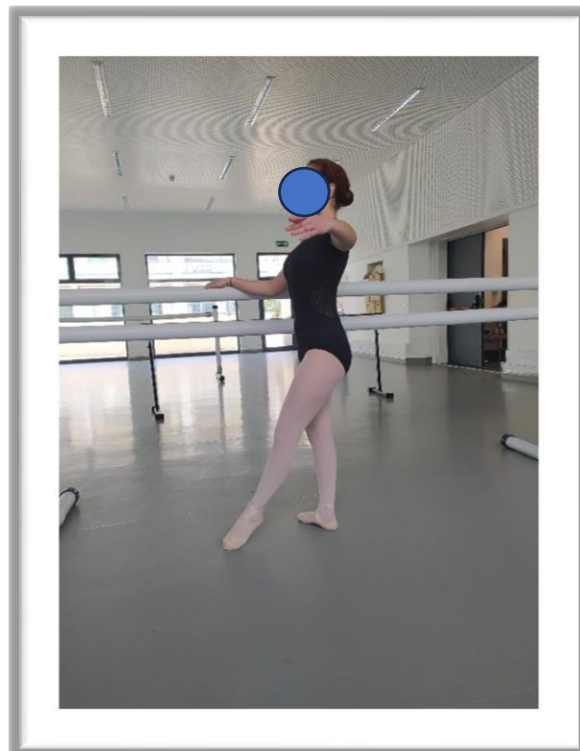
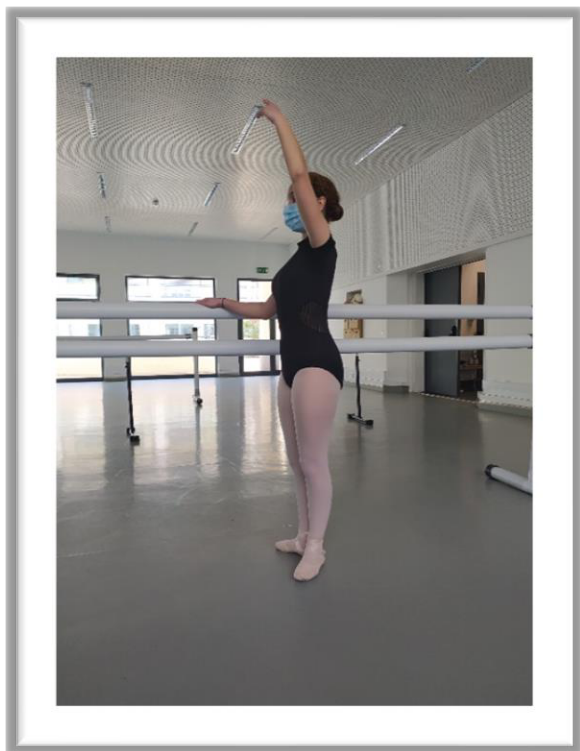
Exemplo: Aluna 3



Legenda: Medição de *en dehors* da aluna 3 conforme proposta de Gretchen Warren (1989, p. 10)

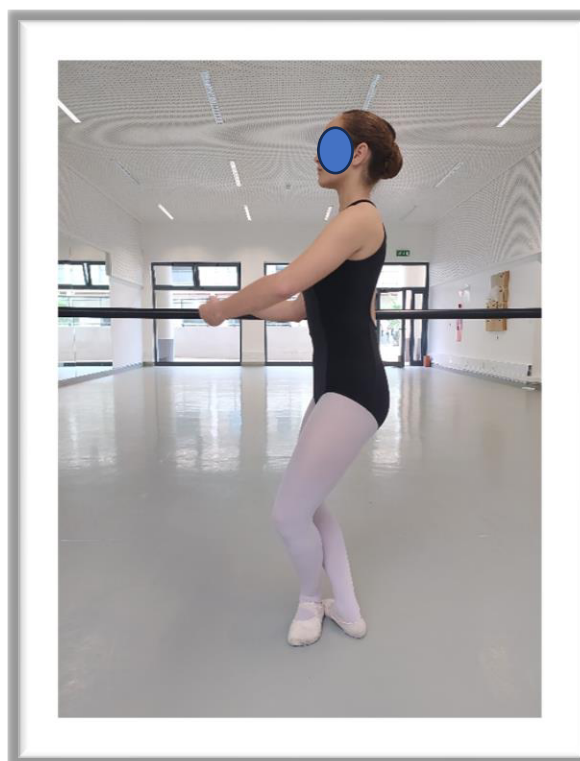
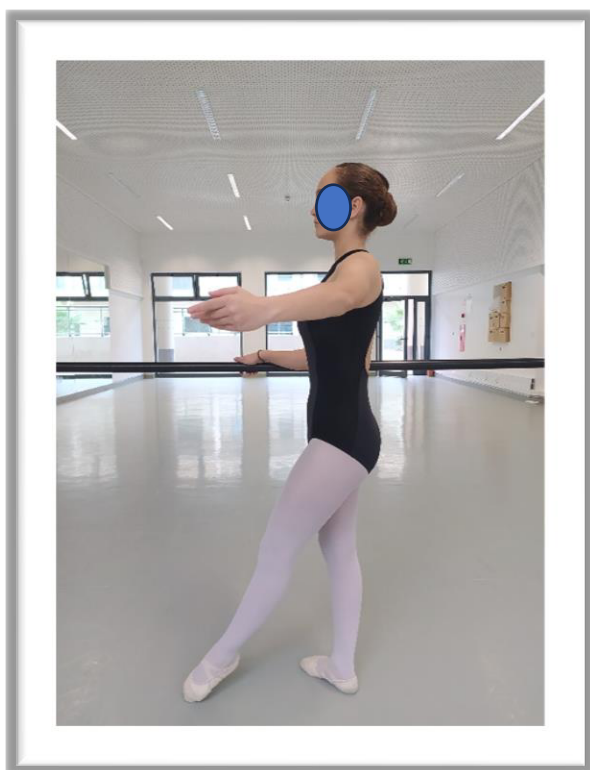
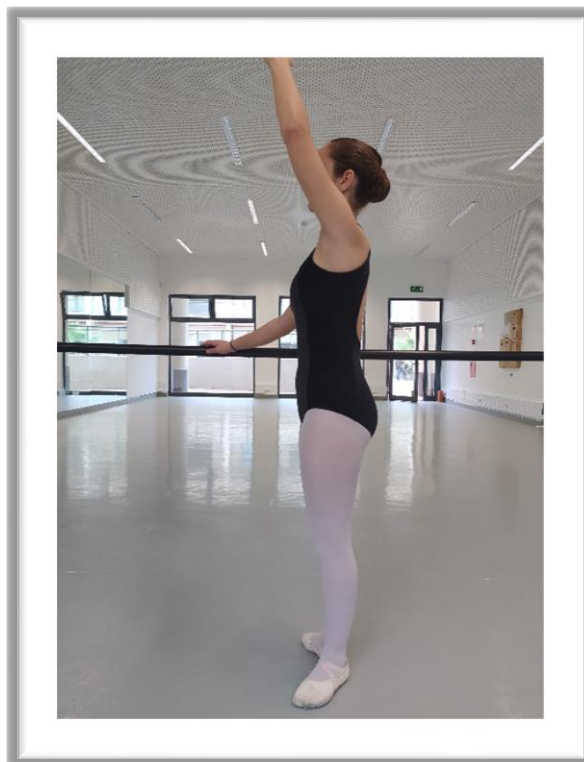
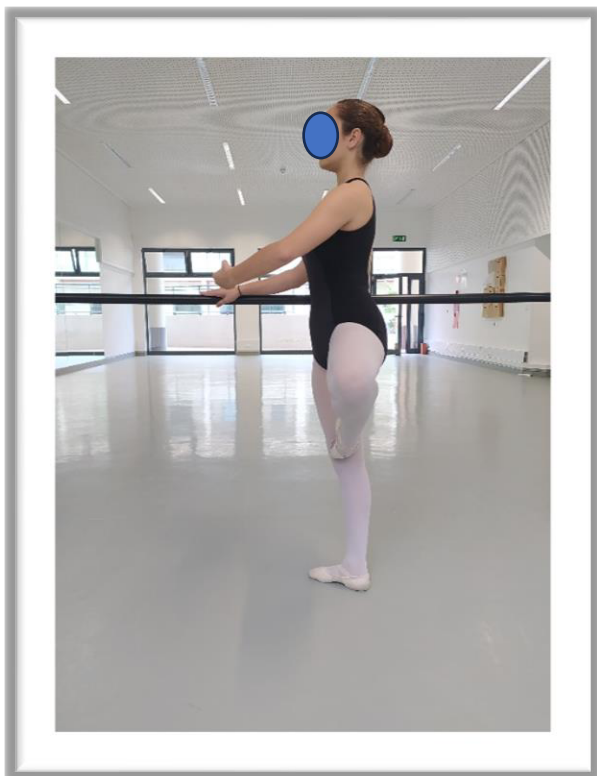
APÊNDICE AH – ANTES E DEPOIS DA ALUNA 3 (FOTOGRAFIA)

O ‘antes’ da aluna 3



Legenda: Fotografias do aluno 3 no período que antecede o bloco ‘Alinhamento’

O 'depois' da aluna 3



Legenda: Fotografias do aluno 3 no final da etapa 3.

APÊNDICE AI – PLANO DE AULA (EXEMPLAR DA 1ª AULA DE LECIONAÇÃO AUTÓNOMA)

Plano de Aula

3 de fevereiro de 2022

1ª aula de lecionação autónoma

2h15 de aula

Objetivos:

- Evidenciar a importância de um correto alinhamento para a prática da técnica de dança clássica em segurança.
- Pedir aos alunos que demonstrem um correto alinhamento na barra e no centro.
- Clarificar as noções de eixo e centro.
- Desenvolver o trabalho de coordenação dos braços com os movimentos de transferência de peso.
- Evidenciar a importância do trabalho de cabeça e foco nos giros.
- Promover estímulos ideacionais e imagéticos que potenciem as aprendizagens descritas nos pontos anteriores.

Índice

- ✓ *Warm-up*
- Barra**
- ✓ *Pliés*
- ✓ *B. tendus* de 1ª pos.
- ✓ *B. glissés e B. soutenu à la seconde*
- ✓ *B. fondu e ronde de jambe à terre*
- ✓ *Grand battement, retirés, relevé 5ª pos. e demi-detourné*
- Centro**
- ✓ *Port de bras*
- ✓ *Retirés* (com equilíbrio em *pied plat*)
- ✓ *Petit allegro*
- ✓ *Soubresaut e Changement*
- ✓ *Classical walks e 1º arabesque*
- ✓ *Posé Temps levé e Chainé*

✓ Alongamento

Vénia

| Exercício 1 * <i>Warm up</i> * | | |
|----------------------------------|--|---|
| 4/4 adágio 1 tempo=1 compasso | Posição inicial 1ª pos. | Braços ao longo do corpo |
| 1-4 | Passo para a direita e <i>attitude à terre derrière</i> e vénia | <i>Demi-seconde</i> |
| 5-8 | Passo para a esquerda, fecha em 1ª pos., muda para paralelo | Braços ao longo do corpo |
| e | | |
| 1-4 | | Roda a cabeça 360º para a direita |
| 5-8 | | Repete para o outro lado |
| 1-8 | | <i>Port de bras</i> ao lado direito com o braço esquerdo e volta |
| 1-16 | Repete tudo para o outro lado | |
| 1-4 | Relaxa joelhos no início de cada rotação de ombros e braços | Roda ombros atrás 2 vezes |
| 5-8 | | Roda 2 braços da frente para atrás 1 vez |
| 1-8 | | Braços à frente do corpo, paralelos ao chão, <i>cambré</i> nos tempos 1-4 e recupera na vertical nos tempos 5-8 |
| 1-16 | Repete tudo inverso | No final deita no chão em vez de voltar à verticalidade |
| 1-16 | 3 abdominais executando uma prancha com as pernas no final do 3º abdominal | Braços acompanham, sobem a 5ª pos. e voltam a descer por 1ª pos. até ao chão no final de cada execução |
| 1-16 | Repete tudo | |
| 1-16 | Piqués no chão na posição sentada | 2ª pos. |

| | | |
|------|---|--|
| 1-16 | Alonga à frente em paralelo, pernas fechadas, posição sentada | Braços alongados na direção dos pés |
| 1-16 | Deita no chão, costas para baixo e vira barriga para o chão | |
| 1-8 | Sobe em ponte invertida | Mãos no chão ao lado do peito |
| 1-8 | Caminha para as mãos | Estica braços e empurra o chão |
| 1-8 | Desenrola por <i>demi-plié</i> | |
| 1-8 | <i>Classical walks</i> caminhando para a barra e colocação para dar início ao trabalho de barra | Braços soltos na direção do chão |
| 1-16 | | <i>Demi-seconde</i> <i>Bras bas</i> |

Notas de intervenção pedagógica:

- ✓ Pedir ao aluno que faça a sua preparação mental e física a começar já desde este 1º exercício;

Esse conjunto de exercícios preliminares é fundamental em termos de eficiência motora e deve permitir um estado de concentração e focalização na tarefa que permita obter o melhor rendimento na fase seguinte (...)

(Xarez, 2015, p. 27)

- ✓ Evidenciar o reforço do ‘core’ como foco para a aula que se segue.

| Exercício 2 * <i>Pliés</i> * | | |
|---|---|--|
| <i>1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª posição</i> | | |
| $\frac{3}{4}$ 1 tempo=1 compasso | Posição inicial De lado para a barra 1ª pos. | <i>Bras bas</i> |
| 1 2-3 4 | | 1ª pos. 2ª pos., mão na barra no tempo 3 <i>Bras bas</i> |
| 1-2 3-4 5-6 7 8 1-4 i5 6 7 8 1-16 1-16 1-12 13 14-15 i16 | <i>Demi-plié</i> , estica <i>Demi-plié</i> , estica <i>Rise</i> Desce <i>Grand plié</i> <i>Rise</i> Desce <i>Degagé</i> Pousa em 2ª posição Repete em 2ª posição Repete em 4ª posição Repete em 5ª posição <i>Rise</i> Equilíbrio Desce | <i>Demi-seconde, bras bas</i> <i>Demi-seconde, bras bas</i> 1ª posição 2ª posição <i>Basic port de bras</i> <i>Bras bas</i> Os dois braços para 1ª pos. 2ª posição, <i>bras bas</i> |

Notas de intervenção pedagógica:

- ✓ Ensinar a correta colocação na barra e explicar como isso promove um uso correto do nosso *en dehors*;
- ✓ Mostrar aos alunos uma imagem onde podemos observar duas colocações, uma com o alinhamento incorreto (anteversão pélvica) e outro alinhamento vertical correto. Perguntar aos alunos qual deles está correto e discutir rapidamente quais as razões das suas respostas.
- ✓ Evidenciar a coordenação do braço e pedir o uso da respiração consciente nos *rises e pliés*.

| Exercício 3 * <i>Slow Battement Tendu</i> de 1ª posição* | | |
|---|--|--|
| 2/4 1 tempo=1 compasso | Posição Inicial De lado para a barra Pés em 1ª pos. | Mão esquerda na barra, <i>bras bas</i> |
| 1-2 3-4 | | 1ª pos, 2ª pos. |
| 1-2 3-4 5-8 1-4 5 i6 i7 8 1-13 14-16 | <i>B. tendu</i> <i>B. tendu</i> a terminar em <i>demi plié</i> Repete ao lado Repete atrás <i>B. degagé</i> <i>B. tendu</i> acento dentro <i>B. tendu</i> acento dentro Fecha Repete em <i>reverse</i> <i>Rise, soutenu</i> , desce | <i>Bras bas</i> no tempo 16 |

Notas de intervenção pedagógica:

- ✓ Pedir aos alunos que demonstrem braços de 2ª posição corretamente alinhados e estáveis.
- ✓ Pedir *pliés* elásticos e macios.
- ✓ Pedir aos alunos que apliquem aquilo que aprenderam acerca do alinhamento no exercício anterior.

| Exercício 5 *B. <i>Fondu à terre e Demi Rond de Jambe à terre*</i> | | |
|--|---|-------------------------------|
| 2/4 1 tempo= 1 compasso | Posição Inicial Pés em 3ª ou 5ª pos. D. à frente | Duas mãos na barra |
| 1-2 3-4 | | <i>Demi-seconde, bras bas</i> |
| 1-2 3-4 5-6 7-8 1-8 1-16 | <i>Coup-de-pied devant en fondu</i> , fecha em 5ª pos. duas pernas esticadas Repete com a esquerda <i>B. fondu para dégagé devant, D.</i> <i>Demi rond de jambe en dehors</i> , fecha atrás Repete para o outro lado Repete <i>en dedans</i> | <i>Bras bas</i> |

Notas de intervenção pedagógica:

- ✓ Enfatizar a sensação de verticalidade durante os movimentos de *fondu*,
- ✓ Pedir ao aluno que demonstre uma correta colocação sobre a perna de apoio durante e após o *demi rond de jambe à terre*.

| Exercício 6 * <i>Grands Battements</i> * | | |
|--|---|---|
| <i>Polonaise</i> , 3/4 3 tempos=1 compasso | Posição Inicial De lado para a barra Pés em 3ª ou 5ª pos. | Mão esquerda na barra, <i>Bras bas</i> |
| 1,2,3 4,5,6 | | 1ª pos. no tempo 4, 2ª pos. nos tempos 5-6 |
| 1-3 4-6 1-3 4-6 1-12 1-12 1-3 4-6 1-3 4-6 1-48 | 1 <i>Grands B. devant</i> 1 <i>Grands B. devant</i> <i>Retiré devant</i> no tempo 1 <i>Passé derrière</i> fecha 5ª pos. Repete atrás com <i>passé devant</i> Repete à 2ª posição fechando á frente <i>Relevé</i> 5ª pos. <i>Relevé</i> 5ª pos. <i>Demi-detourné</i> <i>Plié</i> , estica Repete para o outro lado | 1ª pos., por <i>bras bas</i> 2ª pos. 1ª pos., por <i>bras bas</i> Termina em 2ª pos. |

Notas de intervenção pedagógica:

- ✓ Pedir aos alunos que demonstrem todos os *retirés* a marcar à frente (*retiré devant*) e explicar que preparamos assim os *relevés devant* para as *pirouettes en dehors*.
- ✓ Pedir especial atenção à coordenação do braço no *passé* e ao seu alinhamento em 1ª posição.
- ✓ Relembrar que a altura da perna não pode comprometer o correto alinhamento.

Exercício *Extra*

Proposta: Ao saírem do centro os alunos são motivados a selecionar uma das regras fundamentais para a execução de um bom *retiré*. Terão 4 minutos para trabalho individual. Depois partilham a regra que escolheram e explicam porque a escolheram: o papel da professora é relacioná-las com foco no alinhamento.

| | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| Exercício 7 * <i>Stretching</i> * | | |
| 4/4 | 5 minutos de alongamento autónomo | |

Notas de intervenção pedagógica:

Ex 10: *Strech*

- ✓ Este não é o *stretch* final e por isso o aluno deve ser levado a considerar o seu estado atual de aquecimento;
- ✓ Motivar o aluno a alongar sem que perca o foco no trabalho que está a chegar com o trabalho de centro. Assim manter um alinhamento e postura adequados devem ser uma prioridade, juntamente à sensação de relaxamento e respiração reconfortante e estabilizadora.
- ✓ Se viável, esclarecer o aluno sobre a diferença entre alongar e treinar flexibilidade sensibilizando o aluno para a vantagem de alongar o seu corpo nesta fase da aula, deixando o corpo apto para o trabalho que se segue no centro.
(Xarez, 2015, p. 96)

| Centro | | |
|---|---|-------------------|
| Exercício 8 * <i>Relevé, demi-detourné, Temps lié</i> para 5ª pos.* | | |
| <i>Slow polka</i> 2/4 | Posição Inicial <i>En face</i> 5ª pos., direita à frente | <i>Bras bas</i> |
| 1-2 3-4 | | 1ª, mãos na cinta |
| i1-2 i3-4 i5-8 i1-2 3-4 5-7 8 i1-16 | <i>Relevé</i> 5ª pos. <i>Demi-detourné</i> E. Repete 1-4 para D., <i>demi-plié</i> no tempo 8 <i>Temps lié</i> para 5ª pos. meia ponta <i>Demi-plié</i> <i>Retiré devant</i> , Fecha atrás terminando em <i>demi-plié</i> no tempo 8 Repete tudo para o outro lado | <i>Bras bas</i> |

Notas de intervenção pedagógica:

- ✓ Introduzir o trabalho de foco para *demi-detourné*.
- ✓ Pedir *relevés* para 5ª pos. energéticos e descidas suaves e sustentadas nos dois apoios.
- ✓ Pedir a execução dos *retirés devant* lembrando o alinhamento horizontal das cristas ilíacas.
- ✓ Explicar que desta vez não usaremos a coordenação dos braços para focar o trabalho nos pontos acima descritos.

| Exercício 9 *Retirés* | | |
|---|--|---|
| <i>Slow Waltz</i> $\frac{3}{4}$ 1 tempo= 1 compasso | Posição Inicial <i>En face</i> 5ª pos., perna direita á frente | |
| 1-2 3-4 | | <i>Demi-seconde, bras bas</i> |
| 1-4 5-8 1 2 3-6 7-8 1-16 | <i>Retiré devant</i> , a fechar atrás Repete com a outra perna <i>Dégagé</i> à 2ª pos. Fecha à frente em <i>demi-plié</i> <i>Retiré</i> no tempo 3, esticando a perna base Fecha atrás Repete tudo para o outro lado | 1ª pos., 2ª pos. 1ª pos., 2ª pos. Braço D. em 1ª pos 1ª pos. 2ª pos. <i>Bras bas</i> |

Notas de intervenção pedagógica:

- ✓ Foco na transferência de peso de dois apoios para um. Movimento direto e rápido para a posição de *retiré*.
- ✓ Mostrar a coordenação de braços e pedir correto alinhamento dos braços e simetria.

| Exercício 10 *Aquecimento para saltos* | | |
|--|--|-------------------------------|
| 2/4 1 tempo=1 compasso | Posição Inicial Pés em Paralelo | <i>Bras bas</i> |
| 1-2 3-4 | <i>Demi-plié</i> | <i>Demi-seconde, bras bas</i> |
| 1-4 | <i>Relevé, plié, 2 saltos em paralelo</i> | |
| 1-12 | Repete 1-4 2x | |
| 13-14 | <i>Sauté</i> para 1ª pos. | |
| 15-16 | Estica, <i>plié</i> | |
| 1-16 | Repete em 1ª pos. | |
| 1-16 | Repete em 2ª pos. | |
| 1-16 | Passo em frente, junta em paralelo para alongar num <i>grand port de bras en avant</i> | |

Notas de intervenção pedagógica:

- ✓ Pedir ao aluno que demonstre os dois calcanhares no chão na receção ao solo.

| Exercício 11 * <i>Soubresaut e Changement</i> * | | |
|---|---|-------------------------------|
| 6/8 1 tempo=1 compasso | Posição Inicial <i>Croisé</i> para o canto 5, 5ª pos., perna direita à frente | <i>Bras bas</i> |
| 1-2 3-4 | | <i>Demi-seconde, bras bas</i> |
| 1-2 3-4 5-6 7 8 1-8 | <i>Relevé</i> 5ª pos., <i>demi-plié</i> 2 <i>Soubresaut</i> 1 <i>Changement</i> Estica <i>Demi-plié</i> Repete para o outro lado | |

Notas de intervenção pedagógica:

- ✓ Verificar se é necessário executar uma 1ª vez com as mãos na cinta.
- ✓ Se executado em *bras bas*, demonstrar ao aluno como executar um *bras bas* alinhado e simétrico. Diferenciar o *bras bas* do homem e da mulher.
- ✓ Pedir ao aluno que ponha em prática as regras anteriormente aprendidas: *relevés* energéticos e descidas macias e sustentadas; *demi-plié* preparatório elástico; calcanhares no chão na receção ao solo.

| Exercício 12 * <i>Grand Allegro – Posé Temps Levés em Arabesque*</i> | | |
|--|--|-------------------------------|
| Estes exercícios devem ser feitos em ambas as diagonais (a iniciar no canto 7 e canto 8) | | |
| <i>Grand Waltz</i> 3/4 | Posição Inicial Canto 7 <i>Croisé</i> <i>Classical pose</i> , D. à frente | <i>Demi-seconde</i> |
| 1-2 3-4 | | <i>alongé, bras bas</i> |
| 1 | <i>Temps levé arabesque, E. na base</i> | 1ª pos., 5ª aberta |
| 2 | <i>Gallop</i> | 1ª pos. |
| 3-8 | Repete 3x alternando os lados | |
| 1-4 | Corre para o centro da sala (sentido contrário aos ponteiros do relógio) | <i>Demi-seconde</i> , 3ª pos. |
| 5-6 | Passo em frente, fecha 5ª pos. D à frente, <i>demi-plié</i> no fecho (tempo 6) | <i>Bras bas</i> no tempo 6 |
| 7-8 | <i>Retiré devant</i> , estica perna base, mantém no tempo 8 | 1ª pos. |
| | Sai a correr enquanto o próximo colega inicia. | |

Notas de intervenção pedagógica:

- ✓ Pedir ao aluno que use as suas aprendizagens para o último momento do exercício em que devem passar ao *retiré devant* de forma precisa.
- ✓ Evidenciar o momento de fecho em 5ª posição antes do *retiré*. (apelar à qualidade do fecho e alinhamento do corpo)

| Exercício 13 *Alongamento* | | |
|--|---|-------------------------|
| 4/4 | Centro/chão Posição inicial <i>En face</i> Sentados no chão, pernas esticadas à frente | Braços ao lado do corpo |
| <p>Os alunos são orientados num exercício que contempla o alongamento das várias partes do corpo.</p> <p>Nas espargatas é pedido um correto alinhamento.</p> <p>Este alongamento tem a duração de 8 minutos.</p> | | |

Notas de intervenção pedagógica:

- ✓ Sensibilizar o aluno para a importância de um adequado alongamento no final de todas as sessões.

| Exercício 14 *Réverence* | | |
|--|---|--|
| $\frac{3}{4}$ 1 tempo = 1 compasso | Posição Inicial <i>En Face</i> 1ª pos. | <i>Bras Bas</i> |
| 1-2 3-4 | | <i>Demi-seconde, bras bas</i> |
| 1-4 i5-8 1-4 5-8 1-4 5-8 1-8 | <p><i>Rise</i> e desce em paralelo no tempo 5</p> <p><i>Demi-plié</i>, 1ª pos. e estica</p> <p>Passo à direita, <i>petit attitude à terre</i> com a esquerda</p> <p>Repete 1-4 anteriores para o outro lado</p> <p>Junta em 1ª pos.</p> | <p>5ª aberta</p> <p>5ª pos. desce tronco à frente até ao chão</p> <p>Desenrola, 5ª pos.</p> <p>2ª pos.</p> <p>Braço direito <i>basic port de bras</i>, seguindo-se o braço esquerdo <i>basic port de bras</i></p> <p><i>Demi-seconde, bras bas</i></p> |

| | | |
|------------|---|--|
| 1-8 | Repete 1-8 inicial | |
| 1-4 | Passo à direita, <i>petit attitude á terre</i> com a esquerda | Braço direito <i>full port de bras</i> , braço esquerdo <i>full port de bras</i> |
| 5-8 | Cumprimento/ <i>Courtsey</i> | Abre para <i>demi-seconde</i> |
| 1-8 | Repete 1-8 anteriores para o outro lado | |
| Nota final | sorrir | |

Nota de intervenção pedagógica:

- ✓ Relembrar sucintamente o significado da vénia e a importância da mesma para uma conclusão harmoniosa da aula.

Legenda: Este é um exemplar da forma como preparámos e redigimos as nossas aulas ao longo desta etapa.

Anexos

ANEXO A - Programa curricular para o 1º ano de Dança Clássica no Curso Profissional de Intérpretes de Dança Contemporânea



4. Desenvolvimento das Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD) - Formação Tecnológica

| 10272 | Introdução à técnica de dança clássica | Carga horária 50 horas |
|--------------------|---|---------------------------|
| Objetivo(s) | <ul style="list-style-type: none">• Identificar a estrutura de uma aula de técnica de dança clássica.• Aplicar as técnicas de postura e alinhamento do corpo.• Executar exercícios de dança clássica no chão, na barra, no centro.• Efetuar deslocamentos com recurso à técnica de dança clássica. | |
| Conteúdos | <ul style="list-style-type: none">• Introdução à técnica de dança clássica<ul style="list-style-type: none">◦ Estrutura◦ Postura, alinhamento e corpo• Exercícios de Chão<ul style="list-style-type: none">◦ Tronco – flexão, extensão◦ Pés – flexão, extensão◦ Cabeça – flexão, extensão, rotação, inclinação◦ Ombros – subir, descer, rotação◦ Braços/mãos – movimentos alternados ou simultâneos◦ Membros inferiores – trabalho de <i>en dehors</i> (rotação externa da articulação coxo-femural) e de elevação à frente e atrás (<i>relevé lent devant et derrière</i>)◦ Exercícios de flexibilidade• Exercícios na Barra (executados de frente ou de lado para a barra)<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Demi plié</i> – em 1ª, 2ª e 3ª posição◦ <i>Grand pliés</i> – em 1ª, 2ª e 3ª posição◦ <i>Battement tendu</i> – de 1ª ou 3ª posição, <i>en croix</i>◦ <i>Battement gisé</i> – de 1ª ou 3ª posição, <i>en croix</i>◦ <i>Rond Jambe à terre</i> – <i>en dehors</i> e <i>en dedans</i>◦ <i>Battement fondu</i> – <i>en croix à terre</i>◦ <i>Assemblée soutenu</i>◦ Preparação para <i>battement frappé</i>◦ <i>Relevé lent e développé</i> – de 3ª posição, <i>en croix</i>◦ <i>Grand Battement</i> – de 3ª posição, <i>en croix</i>◦ <i>Risés</i> – todas as posições◦ <i>Retirés devant, derrière e passés</i>◦ <i>Relevé</i> em 5ª posição• Exercícios no Centro<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Port de bras</i>◦ <i>Demi plié</i> em 1ª posição e <i>Grand Plié</i> em 2ª posição◦ <i>Battement tendu</i> de 3ª posição <i>en croix</i><ul style="list-style-type: none">- <i>Adagio</i><ul style="list-style-type: none">- <i>Chassés/temps lié</i>- <i>Arabesque à terre e en l'air</i>- <i>Risés/relevés</i>- Preparação para <i>pirouettes en dehors</i>- <i>Allegro</i><ul style="list-style-type: none">- <i>Demi-detourné</i>- <i>Sautés</i> em 1ª e 2ª posição- <i>Echappé sauté</i>- <i>Changement</i>- <i>Petit jetés e jetés</i> – <i>devant e derrière</i>- <i>Soubressauts</i>- <i>Galops en avant e de côté</i>- <i>Glissade</i>- <i>Temps levé</i>• Deslocamentos<ul style="list-style-type: none">◦ Andar◦ Andar em meia ponta◦ Correr | |



10273

Técnica de dança clássica - coordenação e memória

Carga horária
50 horas

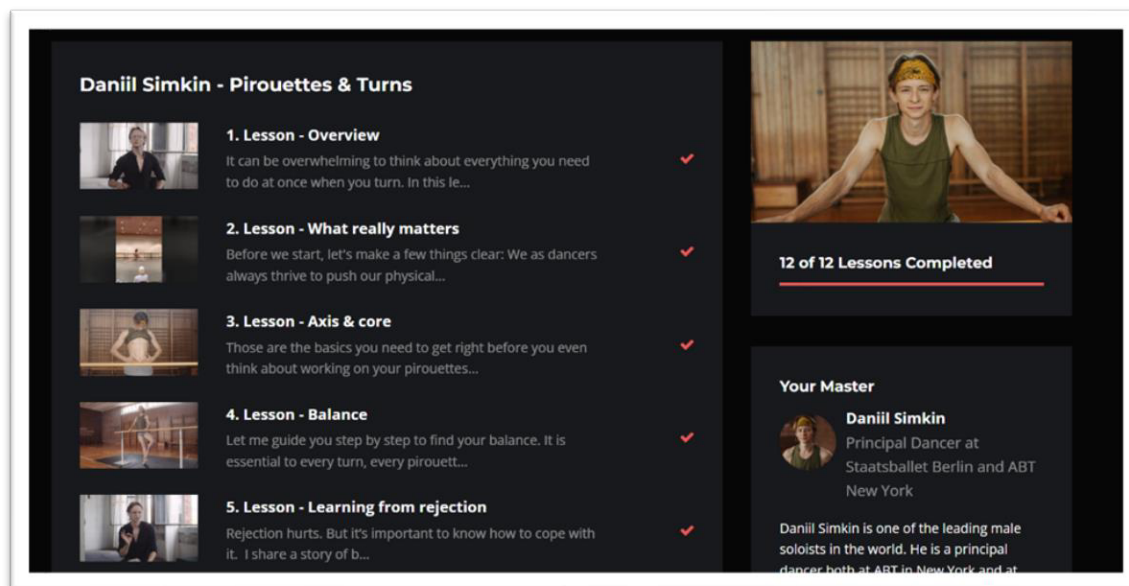
Objetivo(s)

- Aplicar técnicas de coordenação motora.
- Aplicar técnicas de memorização de exercícios.
- Identificar os passos básicos da técnica de dança clássica.
- Executar exercícios de dança clássica na barra, em ½ ponta e no centro.

Conteúdos

- Exercícios na Barra
 - *Demi e grand plié* em 1ª, 2ª, 4ª, e 5ª posição *com port de bras*
 - *Battement tendu* – de 1ª ou 5ª posição, *en croix*
 - *Battement glissé* – de 1ª ou 5ª posição, *en croix*
 - *Battement jeté* – de 1ª ou 5ª posição, *en croix*
 - *Rond de jambe à terre* – de 5ª posição, *en dehors e en dedans*
 - *Battement fondu* – *en croix*
 - *Battement frappé*
 - *Battement soutenu*
 - *Developpé en croix*
 - *Rises*
 - *Retirés* com equilíbrio em ½ ponta
 - *Grand Battement* – de 5ª posição, *en croix*
- Exercícios em ½ ponta
 - *Relevé em 5ª e echappés relevé en croix*
 - *Relevé devant derrière e passes*
- Exercícios no Centro (podem ser executados *en face, croisé, effacé ou écarté*)
 - *Port de bras com reverse movement*
 - *Pliés e rises*
 - *Battement tendu*
 - *Battement glissé*
 - *Rond de jambe à terre*
 - *Grand Battement*
 - *Retiré*
 - *Adagio*
 - *Temps lié*
 - *Chassés en avant, en arrière, à la seconde, passé en avant e passé en arrière*
 - *Arabésque* – 1º, 2º e 3º *à terre e en l'air*
 - *Attitude ordinaire devant, derrière e à deux bras e in opposition*
 - *Développé*
 - *Pas de bourré devant, derrière*
 - *Pirouettes*
 - *Pirouette en dehors* – *single*
 - *Pirouette en dedans* – *single*
 - *Relevés passé by half turn*
 - *Allegro*
 - *Sautés em todas as posições*
 - *Echappés sautés en croix*
 - *Changements*
 - *Soubressauts*
 - *Petit jetés e Jetés ordinaire*
 - *Glissades*
 - *Assemblés* – *over e under*
 - *Petit assemblé*
 - *Pas de chat*
 - *Pas de basque glissé e sauté* – *en avant*
 - *Posé temps levé*
 - *Sissonné ordinaire*
 - *Polka*
 - *Balancé de coté*

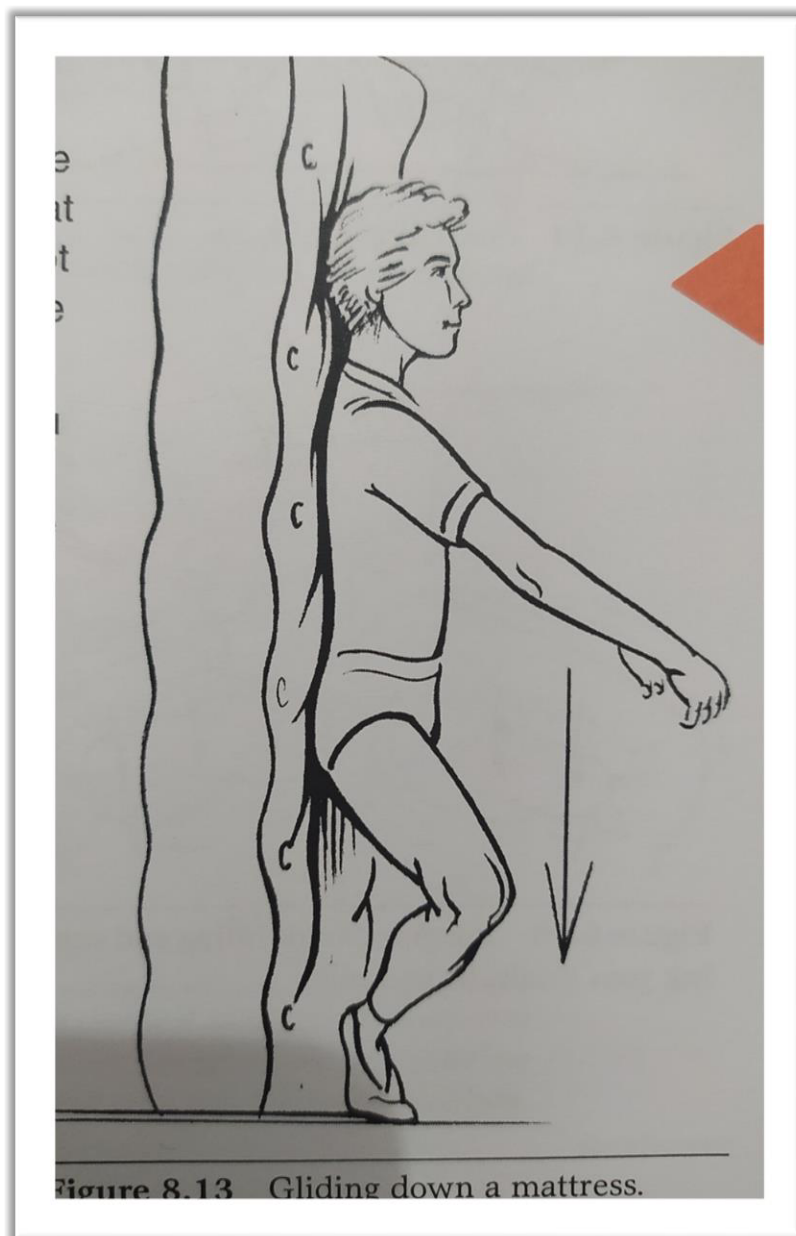
ANEXO B – *Master Class* com Daniil Simkin



Legenda: Esta imagem representa um *printscreen* do menu da Master Class ‘*Pirouettes and Turns*’ com Daniil Simkin. Podemos aceder a este curso em <https://www.dance-masterclass.com/products/pirouettes-daniil-simkin>, mediante log in e password

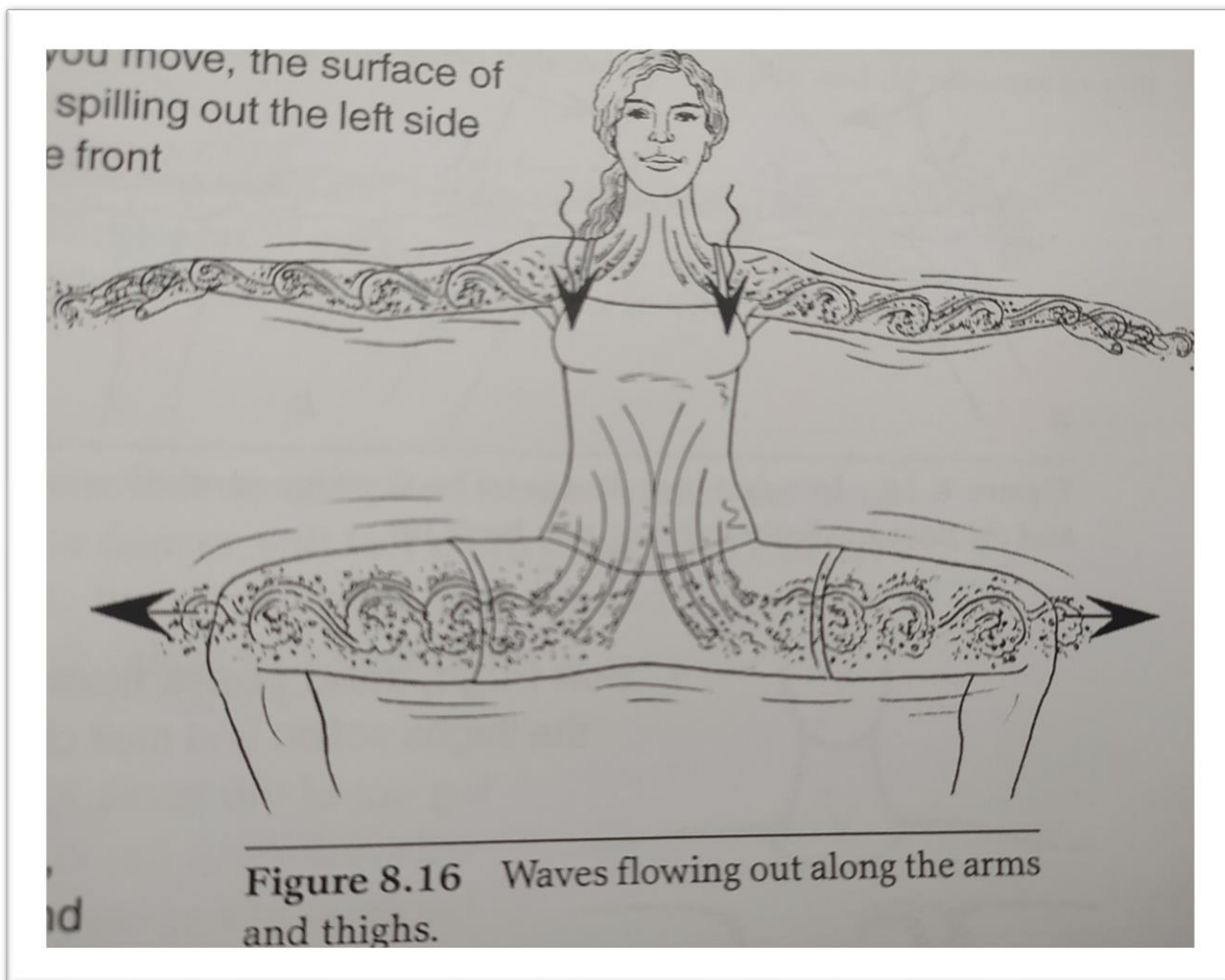
ANEXO C – Exemplos de exercícios de estímulo ao trabalho de alinhamento

Exemplo 1



Legenda: Esta imagem representa um dos exercícios sensoriais/imagéticos propostos para o treino do alinhamento. Fonte: (Franklin, 1996^a, p. 163)

Exemplo 2



Legenda: Esta imagem representa um dos exercícios sensoriais/imagéticos propostos para o treino do alinhamento. Fonte: (Franklin, 1996^a, p. 165)

ANEXO D – Cartaz do espetáculo final de ano



Legenda: Cartaz referente ao espetáculo final de ano da turma do 1º ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea. Conceção e edição de imagem de Ana Antunes em parceria com o gabinete de imagem da Escola Tomás Cabreira.