



**Instituto Politécnico de Lisboa**

Escola Superior de Dança

---

**A COORDENAÇÃO DOS BRAÇOS COMO POTENCIADOR TÉCNICO  
E ARTÍSTICO DO GRANDE *ALLEGRO* NA AULA DE TÉCNICA DE  
DANÇA CLÁSSICA**

ESCOLA DE DANÇA DO CONSERVATÓRIO NACIONAL  
7º ANO / TURMA DE RAPARIGAS

---

**Sandra Araújo Kuznetsova Resende**

Orientação

Professora Doutora Vanda Maria Dos Santos Nascimento

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

Setembro 2016

## Agradecimentos

Este Relatório foi fruto de um intenso trabalho para o qual contribuiu ao longo da vida um variado número de pessoas sem cuja intervenção o meu trajeto profissional e pessoal não teria sido o mesmo.

Começo pois, por agradecer a um querido Amigo, Yuri Chatal, o primeiro Professor que, em anos já tão recuados, me explicou o papel fundamental desempenhado pela coordenação dos braços na Técnica de Dança Clássica (TDC). Desejo igualmente expressar o meu sincero e sentido agradecimento a todos os professores da Academia Vaganova de São Petersburgo, nomeadamente a icónica Natalia Dudinskaya, de boa memória, minha professora de Variações e Repertório, e Elena Evteeva, Professora de TDC, com as quais fiz enormes progressos enquanto estudante. Não posso esquecer também o excepcional contributo de Gregor Seyffert, meu Diretor, coreógrafo e professor, pelo impulso que deu à minha carreira na Alemanha.

À Doutora Vanda Nascimento, orientadora do meu Estágio, desejo exprimir aqui o meu profundo reconhecimento e gratidão por toda atenção crítica e dedicação prestadas ao trabalho que me propus realizar. Agradeço também a todos os professores que na Escola Superior de Dança me acompanharam durante a preparação do Mestrado, pelas suas lições teóricas e práticas em que o entusiasmo ombreava com a qualidade. Agradeço aos professores da Escola cooperante (Escola de Dança do Conservatório Nacional) com quem contactei durante o Estágio, designadamente a Professora Irina Zavialova, a Professora Constança Couto e ao professor e Diretor da Escola, Professor Pedro Carneiro, pela disponibilidade sempre dialogante com a qual me acolheram; bem como às alunas que tivemos oportunidade de ensinar durante o Estágio. Quero por fim agradecer calorosamente a meus pais o apoio indefectível que em todas as circunstâncias me prestaram nesta tão difícil profissão de bailarina, cujo percurso eles seguiram com íntima satisfação.

*À minha filha **Beatriz**, luz que brilhará sempre em mim.*

## Resumo

O nosso estágio desenvolveu-se no âmbito das aulas de **técnica de dança clássica** (TDC) com uma turma de 17 alunas do 7º ano vocacional da Escola de Dança do Conservatório Nacional (EDCN). O objetivo principal do estágio, cujos resultados apresentamos neste Relatório, consistiu em ‘alertar’ as alunas para a importância da correta **coordenação** dos braços (aliada à totalidade do corpo) na execução do **grande allegro**. Efetivamente, tal coordenação, trabalhada e ‘absorvida’ de forma consciente e consistente, e em conjunto com uma **respiração** atenta e cuidada, pode influenciar benéficamente a amplitude, a deslocação, a precisão e, em última análise, o aspeto ‘estético’ do grande *allegro*. Considerámos a nossa temática pertinente na medida em que a vasta e variada bibliografia consagrada à dança clássica não aborda este assunto de modo específico e pormenorizadamente, tratando-o, normalmente, como um assunto em certa medida apenas ‘adjacente’, subsidiário (pelo que recorremos frequentemente à experiência pessoal enquanto bailarina profissional). Não obstante, a aturada pesquisa bibliográfica por nós efetuada ajudou-nos a enquadrar e a fundamentar muitas das ideias diretrizes, das afirmações e das conclusões apresentadas no presente Relatório. A metodologia utilizada para a elaboração do presente trabalho encontra-se sob a égide da investigação-ação. Por essa razão os instrumentos de recolha de dados a que recorremos são típicos deste género de estudo; efetuámos grelhas de observação e diários de bordo que, aliados à pesquisa bibliográfica nos ajudaram a estruturar o Relatório, bem como a ‘afinar’ a própria estratégia de intervenção ao longo do período de lecionação. De uma maneira geral considerámos que os resultados da nossa intervenção pedagógica foram satisfatórios; conseguimos que a maioria das alunas aprendesse, aplicasse e parcialmente interiorizasse a correta coordenação dos braços ao longo da aula, beneficiando desta maneira também a execução dos grandes saltos.

Palavras-chave: **Dança clássica; Allegro; Coordenação; Respiração.**

## Abstract

Our internship was developed in the **Classical Ballet** course with 17 students from the seventh year of Vocational Dance Education in The National Conservatory Dance School of Portugal (EDCN). The main objective of our Internship, with its results presented in this Final Report, consists in transmitting the importance of proper **coordination** of the arms (coordinated with the rest of the body) during the **grand allegro**. Actually, coordination, worked and absorbed in a conscious and consistent manner, with the attend and careful use of breathing, can benefit the amplitude, movement, precision and the aesthetic aspect of the **grand allegro**. We consider that our theme is pertinent since the vast majority and diverse bibliography consecrated to Classical Ballet, does not approach this specific detailed matter, but deals with this matter merely secondary attached (and therefore we used our professional dance experience frequently). Not despite, the vast bibliographical research has helped us to frame and support many direct ideas, affirmations and conclusions presented in this Report. The practiced methodology to elaborate this report lies under the action-research method. For this reason the instruments of data collection used are typical for this kind of investigation; we used observation grids and a logbook which, combined with our theoretical framework helped us structure the Report, as did it fine tune our intervention strategy for teaching throughout the internship. In general we consider that the majority of students learned, applied and partially interiorized the correct arm coordination over the course of the class, benefitting in this way also the execution of the big jumps.

Keywords: **Classical Ballet, Allegro, Coordination, Breathing.**

# Índice geral

<b>Agradecimentos</b> .....	ii
Abstract .....	v
<b>Índice de figuras</b> .....	viii
<b>Índice de quadros</b> .....	viii
<b>Introdução</b> .....	1
Secção I - Enquadramento geral .....	3
1.1. Motivação pessoal .....	3
1.2. Pertinência do estudo .....	4
1.3. Motivação para a escolha do público-alvo .....	4
1.4. Objetivo geral.....	5
1.4.1. Objetivos específicos .....	5
1.5. Caracterização da instituição escolhida para o estágio / público-alvo. ....	5
1.6. Recursos físicos e humanos .....	6
1.7. Planificação do estágio .....	7
Secção II - Enquadramento teórico.....	9
2.1. Agrippina Vaganova: a origem do método .....	9
2.2. Condições físicas essenciais para a prática da TDC.....	12
2.3. A estrutura da aula de TDC .....	14
2.4. Coordenação .....	18
2.5. A respiração em dança .....	22
2.6. Pequeno <i>allegro</i> .....	24
2.7. Médio <i>allegro</i> .....	25
2.8. Grande <i>allegro</i> .....	25
2.9. Revisão da literatura: reflexão final .....	28
Secção III - Metodologia e instrumentos de investigação.....	30
3.1. Metodologia de investigação.....	30
3.1.1 Investigação-ação.....	30

3.2. Instrumentos de recolha de dados .....	32
3.4. Caracterização da amostra .....	33
Secção IV - Estágio: apresentação e análise de dados .....	34
4.1. Fase de observação .....	34
4.2. Lecionação acompanhada (1ª abordagem).....	42
4.3. Lecionação supervisionada – Bloco 1 .....	46
4.4. Lecionação supervisionada – Bloco 2.....	52
4.5. Lecionação supervisionada – Bloco 3.....	55
4.6. Tempo dedicado a outras atividades .....	60
4.7. Lecionação acompanhada (2ª abordagem).....	62
Secção V - Reflexões finais/Futuras recomendações .....	64
Bibliografia.....	68
Índice de anexos.....	71
Índice de apêndices.....	73

## Índice de figuras

Figura 1 – [s. a], [s. d] Agrippina Vaganova ensinando Ana Pavlova, 1 fotografia, color. Consultada a 6 de julho de 2016 em: <a href="http://www.wikidanca.net/wiki/index.php/Arquivo:Vagan02.jpg">http://www.wikidanca.net/wiki/index.php/Arquivo:Vagan02.jpg</a> [publicada na internet].....	11
Figura 2 – [s. a], [s. d] Alunas de Ballet com a professora Agrippina Vaganova 1 fotografia color. Consultada a 6 de julho de 2016 em: <a href="http://www.wikidanca.net/wiki/index.php/Arquivo:Vagan02.jpg">http://www.wikidanca.net/wiki/index.php/Arquivo:Vagan02.jpg</a> [publicada na internet].....	11
Figura 3 – Interligações entre diversos itens responsáveis pela execução do grande <i>allegro</i> .....	30
Figura 4 – Estratégia de ação.....	33

## Índice de quadros

Quadro 1 – Recursos físicos e humanos.....	7
Quadro 2 – Quadro da planificação do estágio efetuado.....	8
Quadro 3 – Tabela de observação nº1.....	37
Quadro 4 – Tabela de observação nº 2.....	40
Quadro 5 – Tipos de salto e características dos braços.....	46
Quadro 6 – Exemplos de relação lógica e evolutiva das várias secções da aula (barra, centro e <i>allegro</i> ) .....	53
Quadro 7 – Exemplos de relação lógica e evolutiva das várias secções da aula (barra, centro e <i>allegro</i> ) .....	56

# Introdução

No presente Relatório fazemos uma análise da nossa intervenção durante o estágio na Escola de Dança do Conservatório Nacional e de todas as atividades levadas a cabo naquele âmbito. A turma que foi objeto do estágio pertence ao 7º ano (vocacional) e a nossa temática desenvolveu-se na disciplina de Técnica de Dança Clássica. O estágio desenrolou-se no ano letivo de 2015/2016.

A temática por nós selecionada prende-se com a ideia de que uma correta coordenação dos braços em articulação com as pernas e com todo o corpo – quando bem trabalhada ao longo de toda a aula – vai potenciar, em última análise, a execução dos grandes saltos e facilitar a performance técnica e artística dos futuros bailarinos, em geral.

A escolha do tema deve-se ao facto de termos constatado no decorrer da nossa carreira, da experiência profissional e enquanto estudantes, que a atenção dedicada à coordenação correta dos braços é – tanto em contexto académico (escola de formação) como em contexto profissional (companhia de dança) – frequentemente menor do que a dedicada ao trabalho de pernas. Por essa razão nos propusemos trabalhar este tema, com a intenção de ajudar as alunas a tomar consciência do papel, em nossa opinião importante, que deve desempenhar a coordenação dos braços e das vantagens que tal consciência e interiorização possa trazer ao seu desempenho e rendimento.

Este Relatório encontra-se dividido em 5 secções com as respetivas subsecções. Na **secção I** apresentamos o **Enquadramento geral** onde não só discorremos sobre as motivações pessoais, a escolha do público-alvo, a pertinência do estudo, os objetivos gerais e específicos, como também fazemos uma caracterização da instituição de acolhimento e expomos o plano de ação, com as atividades detalhadas que foram efetuadas ao longo dos 3 períodos letivos. Na **secção II** que diz respeito ao **Enquadramento teórico**, analisamos a bibliografia a que tivemos acesso, o que nos permitiu fazer a fundamentação teórica da temática escolhida. Entendemos que era importante fazer ainda uma breve abordagem da ação pedagógica da personalidade da fundadora do método de ensino utilizado na Escola Cooperante assim como os seus princípios orientadores. Considerámos também ser importante a definição dos conceitos que suportam a temática.

Na **secção III** dedicada à **Metodologia e instrumentos de investigação**, ver-se-á que a metodologia que decidimos seguir no estágio se encontra sob a égide de

investigação-ação; para tal utilizámos diversos instrumentos de recolha de dados, como 2 grelhas de observação, que nos ajudaram a aferir o desempenho da turma, globalmente, e das alunas, em termos individuais; utilizámos ainda diários de bordo anexados ao Relatório, os quais nos permitiram uma recolha de informação passível de ser alvo de reflexão que apresentámos posteriormente no corpo do trabalho como análise de diário de bordo.

Na **secção IV, Estágio: apresentação e análise de dados**, tal como o título indica, serão descritas todas as análises e reflexões críticas que tiveram por base os instrumentos de recolha de dados que utilizámos, acima referidos. Ainda na secção IV apresentamos uma série de quadros referentes a algumas das estratégias, ligações, e alguns pontos comuns entre diversos exercícios que lecionamos. O Relatório termina com **a secção V, Reflexões Finais / Futuras recomendações**, em que se procede a uma reflexão que engloba todo o trabalho efetuado durante o estágio e se propõem recomendações futuras para estratégias e desempenhos no âmbito da lecionação da técnica de dança clássica, detendo-nos pormenorizadamente nas impressões finais e enunciando, com base no trabalho realizado, as passíveis intervenções futuras nesta área e sobre esta matéria.

# Secção I

## Enquadramento geral

### 1.1. Motivação pessoal

Um fator decisivo que nos levou a desenvolver esta temática durante o estágio, está estreitamente relacionado com o facto de termos tido formação na escola russa (Academia Vaganova de São Petersburgo) conhecida pela coordenação e expressividade que confere ao uso dos braços, de forma extremamente fluida, como se reflete na descrição feita pela *Society of Russian Ballet*, com a qual nos identificamos artística e tecnicamente (e que citaremos adiante no subcapítulo 2.8 da secção II). Essas características tão presentes no método Vagánova são postas em evidência com grande relevo na introdução do livro *Basic Principles of Classical Ballet*, com uma citação de Dudinskaya que, referindo-se ao método de Agrippina Vaganova, afirma:

A single style, a single dance “handwriting”, which manifests itself most clearly in the harmonious plasticity of movement and the expressiveness of the arms, in the responsive suppleness and at the same time the iron aplomb of the body, in the noble and natural placement of the head – and these are the distinctive traits of the “Vaganova school (Vaganova, 1969, p.X).

Além de considerarmos esta temática de extrema importância – e levando em conta que ela foi um dos focos principais que nos permitiu crescer e evoluir na nossa *performance* técnica e artística em palco durante os 17 anos de carreira internacional como bailarina profissional – foi para nós muitíssimo interessante ter a oportunidade de aplicar esses conceitos e essa experiência pessoal a um público jovem que está prestes a começar a vida profissional.

## 1.2. Pertinência do estudo:

Foi da conjugação de dois percursos genuinamente complementares, mas etariamente bem distintos, que surgiu a ideia da nossa temática e da ‘investigação’ que nos propomos fazer. Por um lado, a nossa formação na Academia onde teve origem a metodologia Vaganova cuja especificidade do trabalho com a utilização coordenada e expressiva dos braços é reconhecida e conhecida na bibliografia. Por outro lado, a nossa experiência pessoal como bailarina que nos deu a ver claramente que em certos contextos é por norma dado enfoque ao trabalho das pernas em detrimento do trabalho de braços e das suas potencialidades expressivas e potenciadoras do trabalho de *allegro*. Quanto mais não seja por esta última razão, a temática que nos propusemos abordar é, em nossa opinião, pertinente e exequível. Esperamos assim ter tido a oportunidade de desenvolver uma prática pedagógica de qualidade que una a nossa experiência pessoal como bailarina e antiga aluna à fundamentação teórica e à aplicação de uma metodologia de investigação que possam reforçar a importância que a coordenação dos braços tem para potenciar o trabalho do *allegro*.

## 1.3. Motivação para a escolha do público-alvo

A razão por que escolhemos como público-alvo uma turma de 7º ano, deve-se ao facto de estarmos persuadidas de que, se implantássemos a nossa estratégia num público mais jovem necessitaríamos de bastante mais horas de lecionação do que aquelas de que dispomos. Os grandes saltos não fazem parte dos conteúdos programáticos nos primeiros três (3) anos de ensino, pois requerem uma força e coordenação específicas, só possíveis com alunos mais velhos. Quanto mais experiente e maduro for o público-alvo, mais “facilmente” a transmissão de ideias se processará, visto serem percecionadas de modo mais consciente pois que o sentido crítico já se alia a bases interiorizadas e automatizadas, sem as quais o grande *allegro* não é exequível. Tal não invalida a nossa opinião de que, numa situação ideal, seria indispensável começar desde muito cedo a tornar bem consciente a importância do uso correto dos braços.

## 1.4. Objetivo geral

O objetivo geral do estágio encontra-se ligado à ideia de que a coordenação dos braços (falando ainda em termos muito genéricos), quando executada de forma consciente e correta ao longo da aula, pode potenciar a performance do futuro bailarino no grande *allegro*. Assim, definimos como ação operativa para o Estágio:

Potenciar a performance do grande *allegro* através do correto, consciente e coordenado trabalho dos braços, ao longo de toda a aula.

### 1.4.1. Objetivos específicos

1) Tornar os alunos conscientes de que a coordenação motora exigida no grande *allegro* é significativamente diferente da coordenação do pequeno e do médio *allegro*, de modo a serem capazes de transpor para o corpo o que deles se exige em cada tipo de salto;

2) Fazer com que os alunos tomem consciência de que existem diferentes ‘formas’ de coordenar os braços, dependendo sempre da dinâmica exigida pelo exercício proposto seja na barra, no centro ou no *allegro*, e que muito da boa execução do grande *allegro* está dependente da fluidez com que é executada a coordenação dos braços;

3) Fomentar a interiorização da ‘ideia’ de que uma respiração correta, atenta, e eficazmente coordenada com o movimento exigido é essencial para a execução de qualquer exercício na aula de TDC, e em particular no grande *allegro*, de modo que os alunos possam verificar pessoalmente o vasto alcance das melhorias que daí podem advir no seu desempenho técnico e artístico.

## 1.5. Caracterização da instituição escolhida para o estágio / público-alvo.

O Estágio visou a disciplina de Técnica de Dança Clássica. A instituição escolhida foi a Escola de Dança do Conservatório Nacional e a população alvo corresponde a uma turma de raparigas do 7º ano do ensino vocacional. Esta instituição é a única escola pública de Ensino Artístico Especializado da Dança, em Portugal, em regime integrado, ou seja, leciona

no mesmo espaço as aulas de ensino regular e artístico. Fica situada no Bairro Alto, no centro histórico de Lisboa, e é uma instituição que tem vindo a formar ao longo dos tempos muitos dos bailarinos conhecidos no panorama nacional e internacional. O curso tem a duração de 8 anos; os alunos iniciam a sua formação por volta dos 10 anos, no 5º ano do ensino regular, equivalente do 1º ano artístico e terminam no 12º ano do ensino regular – 8º ano artístico. Na escola fazem-se audições anuais, só sendo admitido quem corresponda aos rigorosos critérios de avaliação estipulados pela instituição da qual faz parte um variado corpo docente que ministra o ensino das múltiplas disciplinas da área artística e académica.

A metodologia seguida pela instituição de acolhimento no que diz respeito à técnica de dança clássica é, sobretudo nos últimos anos do ensino (7º e 8º ano vocacional), a metodologia Vaganova.

## 1.6. Recursos físicos e humanos

A Escola de Dança do Conservatório Nacional integra um elevado número de professores que lecionam variadas disciplinas relacionadas com a área da dança, vejamos quais são e o número dos professores que as lecionam.

Disciplinas	Número de professores
Técnica de Dança clássica (TDC)	15
Repertório Clássico (RC)	7
Pas-de-Deux	2
Técnica de Dança Contemporânea	3
Repertório Contemporâneo	2
Composição	1
Música	2
Expressão criativa	1
Pilates	1
Danças de Carácter	1
Danças Históricas	1

Anatomia	1
Yoga	1
Elementos de Produção	1
Produção	1
Oficina Coreográfica (OC)	4
Formação em contexto profissional	2
Preparação física	2
Danças Tradicionais	1

Quadro 1 – Recursos físicos e humanos

Esta instituição integra também no seu quadro diversos pianistas que acompanham as aulas de TDC dos diversos graus de ensino, desde o 1º ao 8º ano do ensino vocacional, e possui nas suas instalações 8 estúdios adequadamente equipados para a prática da dança, bem como várias salas para o ensino académico dos alunos.

## 1.7. Planificação do estágio

Segundo o Artigo 8º do Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança (p.4), os estagiários dispõem de 60 horas de atuação, sendo 8 destinadas à observação estruturada, 8 de participação acompanhada, 40 à lecionação, e por fim 4 em outras atividades pedagógicas.

## Calendarização do plano de ação

Períodos letivos	Fases do estágio	Objetivos	Instrumentos de recolha de dados
<p style="text-align: center;"><b>1º Período</b></p> <p style="text-align: center;">(12,19,20,22 de Outubro e 4 de Dezembro)</p>	<p>Fase de observação estruturada + Lecionação acompanhada (1ª abordagem)</p>	<p>Observar a turma de modo global e individual + Aferir/confirmar as impressões gerais e particulares apontadas nas 2 grelhas de observação + Fazer a 1ª abordagem prática ao tema proposto</p>	<p>Grelhas de observação + Diários de bordo</p>
<p style="text-align: center;"><b>2º Período</b></p> <p style="text-align: center;">(4,5,6,7,8, de Janeiro e 11, 12 de Fevereiro)</p>	<p>Lecionação supervisionada</p>	<p>Pôr as alunas em 'forma' depois das férias de Natal, + Trabalhar a coordenação dos braços ao longo do pequeno, médio e grande <i>allegro</i> + introduzir a utilização do uso da cabeça em seguimento do <i>port de bras</i> + dar 1 aula em pontas</p>	<p>Diários de bordo</p>
<p style="text-align: center;"><b>3º Período</b></p> <p style="text-align: center;">(5,6,7,8 de Abril, 20, 21 de Abril e 8,9 de Junho)</p>	<p>Lecionação supervisionada + Outras atividades + Lecionação acompanhada</p>	<p>Dar continuidade aos objetivos anteriores + Assistir e ajudar durante os ensaios do ballet D.Quixote + concluir a abordagem à temática proposta com a lecionação de 3 saltos intercalados com os da professora</p>	<p>Diários de bordo</p>

Quadro 2

## Secção II

### Enquadramento teórico

Não poderíamos iniciar este capítulo do Relatório sem primeiro referir um fator de enorme importância, com reflexo direto no presente trabalho, mas que, em nosso entender, não se mostrou limitador da sua execução. Não se encontrou na bibliografia consultada grande referência à coordenação dos braços nos grandes saltos e deduzimos que esta falta de referências, se possa dever ao facto de este trabalho exigir uma coordenação com características de extrema subtileza, quase inefável, apoiadas numa dinâmica de movimento peculiar. Socorrer-nos-emos, por isso, da bibliografia que indireta ou mesmo esporadicamente possa ajudar, influenciar, impulsionar e fundamentar o nosso tema.

#### 2.1. Agrippina Vaganova: a origem do método

Uma vez que o método de ensino de Técnica de Dança Clássica assumido pela instituição de acolhimento do nosso estágio e simultaneamente o método de ensino da nossa formação de base como bailarina é a metodologia Vaganova, pensamos ser importante abordar alguns aspetos da sua vida enquanto intérprete e posteriormente como pedagoga, bem como algumas das características do método que criou e ao qual o seu nome ficou ligado. Esse método – relembramos – dedica uma atenção muito particular à coordenação dos braços e conseqüentemente à sua expressividade.

Segundo os Editors of Encyclopaedia Britannica (2015), Agrippina Vagánova baseou o seu método e sistema de ensino no estilo clássico do ballet imperial Russo, mas incorporava também aspetos do chamado ballet 'soviético', desenvolvido por sua vez depois da revolução russa de 1917. Segundo Minden (2005):

The roots of the Imperial style were in the French and Italian schools. Vaganova worked to synthesize the strength and aplomb of the Italian school with the more flowing French port de bras. Her careful analysis of movement, identifying particular

muscles involved, helped create the distinctive technique and style of the Soviet ballerina (Minden, 2005)

Durante a sua carreira enquanto bailarina, Vaganova dançou entre outros os papéis principais de *Odette – Odile* (Lago dos cisnes), e *Tsar – Maiden* (*The little Humpbacked Horse*). Quando o seu percurso de bailarina chegou a termo, Vaganova deu início à carreira de professora no ano de 1921, na Escola Estatal de Petrogrado (antiga escola do teatro imperial). O sistema de ensino de Agrippina Vaganova, enfatizava a harmonia e coordenação de todas as partes do corpo “harmony and coordination of all parts of the body but particularly developed the spine and neck” (Editors of Enciclopedia Britannica, 2015). Podemos acrescentar, baseando-nos na citação acima feita, que ao desenvolvimento do trabalho da coluna e do pescoço está diretamente ligado o uso dos braços, que deste modo passam a usufruir de uma maior ‘liberdade’ de movimento, e conseqüentemente de uma maior expressividade. Em 1969 é publicada em inglês a sua obra de referência *Basic Principles of Classical Ballet* e o seu legado foi mundialmente reconhecido ao darem o seu nome à antiga escola estatal de Petrograd em 1957. Segundo os autores Baganova e Chliakhov (2005)

A metodologia de Vaganova foi elaborada a partir do seu incansável trabalho sobre si mesma; por isso, mais tarde, ela podia aperceber-se imediatamente das imperfeições das alunas e explicar-lhes como superá-las. As alunas gostavam dela, mas receavam-na com razão. Ela era exigente, impiedosa e de língua acerada.

Um dos traços específicos do sistema de Vaganova é que, contrariamente ao método em uso até ali, que consistia em mostrar apenas os movimentos, ela explicava-os, cada um por si. Como disse um dia Maia Plisetsakaia: “Vaganova possuía uma inteligência “fantástica”. Ela via instantaneamente qual a dificuldade que estava em causa. Nunca dizia a uma aluna: “Experimenta assim! “ Era acertiva: “É assim que é preciso fazer.” Para mim ela é o Miguel Ângelo do ballet”. (Baganova & Chliakhov, 2015, p.63)

A título de curiosidade apresentamos abaixo, duas fotografias de Vaganova. Na 1ª Vaganova ensinando Ana Pavlova, e na 2ª as suas alunas.



Figura 1

[s. a], [s. d] Agrippina Vaganova ensinando Ana Pavlova, 1 fotografia, color. Consultada a 6 de julho de 2016 em: <http://www.wikidanca.net/wiki/index.php/Arquivo:Vagan02.jpg> [publicada na internet]

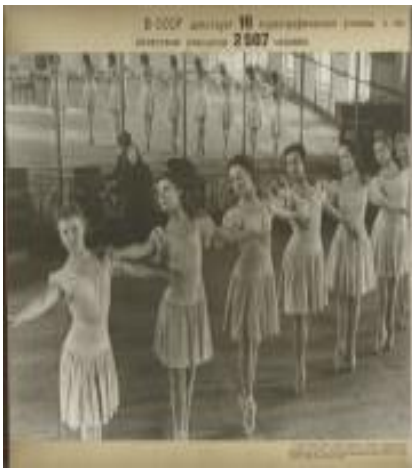


Figura 2

[s. a], [s. d] Alunas de Ballet com a professora Agrippina Vaganova 1 fotografia color. Consultada a 6 de julho de 2016 em: <http://www.wikidanca.net/wiki/index.php/Arquivo:Vagan02.jpg> [publicada na internet]

## 2.2. Condições físicas essenciais para a prática da TDC

Um dos aspetos importantes na nossa intervenção enquanto professora estagiária residuiu na observação das alunas com quem iríamos trabalhar a nossa temática; para tal considerámos indispensável fazer uma breve avaliação das suas aptidões físicas, o que nos levou à necessidade de aprofundar este tema a fim de podermos avaliar e intervir o mais corretamente possível durante o estágio.

Para se poder executar uma aula de Técnica de Dança Clássica de forma eficaz, correta e visando um nível profissional, é necessário preencher vários requisitos físicos, a saber: Idealmente o aluno deverá possuir uma rotação coxofemoral (*en dehors*) suficiente, que lhe permita executar os exercícios de forma a não ocorrerem lesões desnecessárias (originadas pela falta natural deste requisito); suficiente flexibilidade e boas proporções que permitam dar ao movimento uma ‘linha’ que vá de encontro ao que se convencionou para a dança clássica. Ao consultarmos o regulamento interno da EDCN no capítulo 4.2 – Critérios de avaliação para as provas de seleção / provas de acesso (audição), deparámo-nos de novo com os seguintes requisitos: **Postura / aplomb, proporções, capacidade de rotação das ancas e flexibilidade.**

Segundo Lawson (1984) e Nascimento (2010) existem vários princípios básicos estruturais a ter em conta em TDC sendo eles: a **postura** “ The dancer gets the best results when the spine has been straightened to its fullest” (Lawson,1984, p. 26); a **rotação coxofemural**: “The turn-out must take place in the hip-joints and nowhere else” (Lawson, 1984, p. 42); o **alinhamento**: “Each part of the body must be kept in proper relationship to the other and to the central line of balance if classical dance is to retain its purest form” (Lawson, 1984, p. 55); o **equilíbrio**: “The weight of the body must always be centered over one or both feet and the natural laws of balance be followed at all times in classical dance” (Lawson, 1984, p. 68) e a **transferência de peso**: “Weight must allways be transfered from one foot to the other through the center line of balance” (Lawson, 1984, p. 82). Quanto à força esta deve ser trabalhada e desenvolvida por cada aluno, quer através da aquisição de uma boa técnica, quer através de outros métodos como a barra de chão, o treino de força com aparelhos, etc. O treino de força para um bailarino torna-se aliás indispensável pois ajuda a prevenir lesões, e mesmo a recuperar destas: “(...) um outro objetivo [do treino da força] será o da prevenção de lesões através do fortalecimento muscular naquilo que se designa por prevenção primária, ou seja, antes do aparecimento das lesões” (Xarez, 2012, p. 85). Gostaríamos ainda de referir que, embora não se tratando de requisitos físicos, a

*souplesse* e *graciosidade* devem ser trabalhadas e estimuladas ao longo de todos os exercícios que formam a aula pois são elementos que, unidos às boas aptidões físicas, completam um bailarino. Utilizamos uma citação de Foster (2010), que tão bem ilustra a necessidade deste conjunto de aptidões físicas (e não só) imprescindíveis na dança clássica.

(...) each step in its vocabulary requires that the legs and feet be turned out and that there be excellent flexibility in the hips and torso. Therefore, ballet requires a body that is strong and supple and one that has the ability to shape itself and move in accordance with classic line and technique. (Foster, 2010, p. 121)

Outros autores (Warren, 1989) e (Fazenda, 2007) fazem igualmente referência à estrutura física e às proporções ideais para a prática de TDC, segundo Warren (1989) existem vários critérios aquando da escolha de um bailarino, seja em audições para companhias seja para uma escola, e dos quais fazem parte diversos fatores: coordenação, musicalidade, qualidade de movimento, expressividade e capacidade de assimilar as correções feitas. No entanto, a autora considera que a característica mais importantes a ter em conta num bailarino assenta nas suas capacidades físicas naturais, ou seja, capacidade de rotação coxofemural, elasticidade, capacidade de salto, no tipo de pés, altura, peso e proporções: "Most importante, however, is the evaluation of (1) a dancer's natural physical capacity for classical technique with regard to "turn-out", extension, and ballon, and (2) a dancer's feet, height, weight, and body proportions." (Warren, 1989, p. 64). Já Fazenda (2007) refere que cada técnica de dança desenvolve a força, a flexibilidade o alinhamento o ritmo e o equilíbrio do bailarino de forma específica, e dá-nos um precioso exemplo da importância que a homogeneidade do corpo desempenha na pratica da TDC quando nos fala das diferenças que separam um bailarino principal e solista, dos bailarinos de corpo de baile: "Os que dançam em coro e formam um conjunto homogéneo (os corpos têm configurações físicas semelhantes e movimentam-se rigorosamente ao mesmo tempo)" (Fazenda, 2007, p. 96)

### 2.3. A estrutura da aula de TDC

A aula de Técnica de Dança Clássica é constituída por duas ou mais secções distintas, consoante os autores. Segundo Warren (1989) a aula divide-se em exercícios na barra, centro, *allegro*, e no final a *reverence*. Vaganova (1969), divide-a por sua vez em exercícios na barra, centro, *adágio* e *allegro*. Messerer (1967), bem como Nascimento (2010) dividem-na do seguinte modo: **barra e centro**; sendo que deste último fazem parte, entre outros, exercícios de *pirouette*, *adágio* e o *allegro*. Como podemos constatar, embora diversos autores optem por dividir a aula em diferentes partes, todos incluem os mesmos elementos e de modo geral, pela mesma ordem. Optámos assim por dividir a aula em duas secções e uma subsecção. Mas ainda antes de passarmos para o que caracteriza cada uma delas, achamos pertinente acrescentar que nenhuma aula de TDC deve começar sem um aquecimento prévio, nem terminar sem um 'retorno à calma', como tão bem ilustra Xarez (2012). Segundo o autor, o aquecimento em dança deve estruturar-se do seguinte modo: 1º - atividades que originem o aumento das frequências respiratória e cardíaca, 2º - atividades que se foquem nas articulações, 3º - "(...) deve centrar-se nas habilidades motoras relacionadas com a atividade principal, trabalhando os mecanismos neuromusculares e as estruturas coordenativas a eles associadas." (Xarez, 2012, p. 30).

1) Na **barra** o bailarino vai 'preparar' técnica e artisticamente o seu corpo, através de um conjunto de exercícios específicos, para tudo o que lhe será exigido no centro e mais tarde no *allegro*, como tão bem ilustra Minden (2005) quando afirma:

The steps at the barre provide direct preparation for the steps center floor, in the second part of class, which in turn become choreography performed on stage. Those glorious, soaring leaps and turns all start at the barre with perfect pliés and tendus. Pliés may look like nothing more than knee bends, but that exquisitely controlled bending is the origin of every jump and turn. (Minden, 2005, p.121)

Da barra fazem parte exercícios de fortalecimento, de coordenação e também outros que visam o trabalho de extensão e *souplesse* bem como exercícios que trabalham a rotação coxofemoral em *en dehors*, característica fundamental da aula de TDC. Segundo

Minden (2005) “Barre develops strength, speed, balance, flexibility, turnout, alignment, extension, articulation, and coordination that ballet demands” (Minden, 2005, p.121). Segundo Vaganova (1969) da **barra** deverá constituir-se pelos seguintes exercícios: *plié, battement tendu, battement fondu e frappé, rond de jambe par terre, rond de jambe en l’air, battement battu e petit battement, développé, e grand battement*.

2) No **centro** muitos dos exercícios são transposições quase diretas do que foi feito na barra. É ainda no centro que o aluno se encontra pela primeira vez perante uma situação em que dele é esperado um desempenho muito semelhante ao que terá no palco, ou seja, sem apoios (daí que o grau de dificuldade aumente), e podendo contar apenas com a sua força e técnica, entretanto adquiridas com um trabalho árduo de repetição. Pelo que para executar os exercícios de forma adequada no centro é imperativo que o trabalho na barra esteja bem consolidado e permita ao aluno/ bailarino um bom desempenho técnico e artístico nesta secção da aula. Como refere Minden (2005) “Other steps from the barre may be done center floor as well – an instant test of overdependence on the actual barre itself” (Minden, 2005, p. 153). Já Vaganova (1969) afirma que do centro devem constar os seguintes exercícios: *petit adágio, petit adágio com battements fondus e frappés e rond de jambe en l’air, grand adágio*, pequenos saltos simples, saltos grandes, que podem por ex. incluir grandes *sissones, cabriole fermé, saut de basque e renversé sauté en dehors, grand jeté en tournant, etc...*

2.1) O **allegro** subdivide-se em três partes:

- Pequeno *allegro*, ou seja, pequenos saltos
- Médio *allegro*, ou saltos médios
- Grande *allegro*, ou grandes saltos

Vaganova (1969) refere –se ao *allegro* do seguinte modo: “Allegro is the foundation of science of the dance (...) The dance as a whole is built on allegro” (Vaganova, 1969, p.11). “Only when we reach allegro do we begin to study the dance. And this is where the whole wisdom of classical dancing is revealed” (Vaganova, 1969, p. 12). Por seu lado, Craine e Mackrell (2010) definem o *allegro* como:

General term to describe a quick and lively tempo, it also refers to any combination of fast steps (as opposed to adagio) as well as to the section in a ballet class which follows adagio. Here dancers perform steps that are designed to improve their speed and attack, plus their ability to jump and turn. (Craine & Mackrell, 2010, p. 8)

O que em última instância não parece divergir do que acima foi dito. Ainda segundo a autora, e criadora do método Vaganova, o estudo do *allegro* deve iniciar-se por saltos com os dois pés no chão como os *changements de pieds* e *échappés*; de seguida os *assemblés*, passo muito complexo e que exige pela parte do aluno uma boa postura e controlo muscular bem como o correto uso do *en dehors*. Posteriormente Vaganova aconselha a aprendizagem das *glissades*, dos *jetés*, *pas de basque* e *balancés*; mais tarde deve ensinar-se o *sissonne ouvert*. Ainda segundo a autora deste método, nos anos mais avançados, e quando o aluno já possui perícia técnica, controlo e força suficientes deve ensinar-se os saltos com suspensão e por fim a *cabriole* (Vaganova, 1969, p. 12, 13). Como podemos constatar, a secção dedicada ao *allegro* numa aula de dança clássica, deve ser introduzida segundo uma determinada lógica e tendo sempre em consideração o nível de maturidade física e técnica dos alunos. Corroborando esta ideia, Warren (1989) diz-nos que cada salto tem uma função diferente no que diz respeito ao desenvolvimento de tipos de 'forças' específicas, e afirma mesmo que:

Jumps are like building blocks, one building upon another in a precise, gradual progression toward the grand allegro, for which a considerable amount of strenght is necessary. It is dangerous and contraproductive to ask students to attempt jumps for which their bodies have not been properly prepared. A student who is not yet strong enough to attempt a jump (1) will not be able to get high enough in the air to assume the correct pose, (2) will introduce unsightly tension into the upper body, arms, neck, and face in straining to attempt the mechanics of the movement, (3) will not be in control upon landing. A dancer without sufficient strength and control to land properly from a jump can have a bad accident. (Warren, 1989, p.244)

Uma vez que no nosso estágio pretendemos focar-nos na utilização da coordenação dos braços, que executada com eficácia ao longo da aula irá potenciar a execução do grande allegro, vejamos mais pormenorizadamente o que caracteriza este momento da aula.

O **grande allegro** é a secção da aula onde se realizam passos com maior elevação, maior amplitude de pernas e de braços e deslocações espaciais. Para a execução de saltos de maior elevação e amplitude torna-se imprescindível o uso de uma flexão mais profunda das pernas (plié), e o uso do tronco e dos braços necessário para um bom impulso (preparação). É executado tanto por raparigas como rapazes, se bem que certo tipo de grandes saltos como o double tour en l'air sejam realizados, por norma, apenas pelos bailarinos do sexo masculino. Como os rapazes possuem regra geral uma capacidade de salto superior à das raparigas, o tempo musical utilizado em aulas de rapazes, nesse momento específico, é por norma mais lento, a fim de que possam fazer uso de toda a sua capacidade de elevação. É o momento virtuoso da aula tanto para rapazes como raparigas, como dizia, nas suas aulas Gregor Seyffert, atual diretor artístico da Escola Estatal de Dança de Berlim e nosso ex diretor da Gregor Seyffert Company. É por assim dizer o culminar de tudo o que foi sendo aprendido e praticado ao longo da aula e exige uma grande perícia técnica e artística por parte dos alunos / bailarinos pelo que, nos primeiros três anos de ensino de TDC este elemento não é sequer executado, pois os alunos não possuem ainda o domínio técnico, nem a força exigida para tal tipologia de saltos.

A coordenação e o uso dos braços é neste tipo de saltos importantíssimo, como faz referência V. Chistyakova (1969) "(...) the arms (...) must also actively aid the movement in high jumps and especially in tours, which are sometimes performed without a preparatory "springboard" push-off – here the *force* depends exclusively on the ability to control the arms" (1969, p. XII). segundo Warren (1989)

Finally, it is important to keep in mind that the only way to develop a strong allegro technique is through the concentrated repetition of jumping exercises. Therefore, the time allotted for allegro work in class should never be sacrificed to other areas of study. (Warren, 1989, p.79)

## 2.4. Coordenação

A nossa experiência profissional demonstrou-nos que de uma maneira geral, a boa coordenação otimiza o movimento permitindo, ao mesmo tempo, economizar forças e obter um melhor desempenho artístico. É, pois, das principais tarefas do professor transmitir aos alunos a ideia da importância e dos benefícios da coordenação correta. Com os progressos da investigação no campo da motricidade humana e da biomecânica tornou-se possível fundamentar cientificamente o conhecimento empírico adquirido ao longo da nossa carreira e aprofundar conhecimentos teóricos sobre diversos aspetos da coordenação, incluindo sobre a dinâmica concreta do movimento no grande *allegro*.

A coordenação motora é a capacidade que o ser humano tem de utilizar as propriedades do sistema nervoso e muscular, sem que haja interferência que prejudique a harmonia do movimento; ou, fazendo nossas as palavras de Bernstein (1967), a coordenação motora é a “organização do controlo dos órgãos efetores”. No que diz respeito à coordenação, são vários os autores – Xarez (2012), Boal (2012), Kalichová (2011), Warren, (1989) e Baganova & Chliakhov (2015) – que nos falam dela e das vantagens que, ao ser bem conseguida e executada, traz ao desempenho técnico e artístico dos bailarinos. Segundo Xarez (2012) o dispêndio energético durante a aula ou treino em dança, pode ser economizado e a sensação de fadiga diminuída ao empregar uma coordenação eficaz: “As vantagens de uma boa coordenação refletem-se na optimização do rendimento, traduzido numa maior economia ao nível do dispêndio energético, no menor emprego da força e na conseqüente diminuição da sensação de fadiga.” (Xarez, 2012, p. 108). Segundo o mesmo autor:

Para atingir a optimização e a economia de movimento que caracterizam a coordenação motora, é necessário treinar de forma inteligente. A distância que existe entre uma forma rudimentar, descoordenada, com actividade muscular supérflua (sinergias onerosas) e uma forma estabilizada, mais económica, coordenada, é um caminho que deve ser percorrido pela via do aperfeiçoamento (Xarez, 2012, p 110).

Sem dúvida que a coordenação exige um treino consciencioso e inteligente como refere o autor e que deve, entenda-se, ser estimulado nos alunos de forma a poderem beneficiar das vantagens técnicas e artísticas que daí advêm.

Cabe desta forma ao professor a tarefa de tornar clara a importância de uma boa coordenação e dos benefícios desta aos seus alunos. Ainda na sua obra, Xarez (2012) diz-nos que o uso adequado dos níveis de força, de velocidade e da amplitude articular são as características que definem o movimento coordenado e que o termo coordenação pode ser usado a diversos níveis: micro “ (coordenação intramuscular, responsável pela eficiência dentro de um músculo concreto, obtida através de um maior ou menor recrutamento de unidades motoras ou de uma maior ou menor frequência dos impulsos nervosos) ” (Xarez, 2012, p. 108), macro:“(coordenação interpessoal, em que duas pessoas a dançar sincronizam os seus movimentos para que o resultado do conjunto seja o mais homogêneo possível)” (Xarez, 2012, p.108) e ainda meso, que se subdivide em: intermuscular: “ (...) através da qual se harmoniza a atividade dos músculos agonistas e antagonistas que participam no movimento (...) ” e intersegmentar: “(...) em que se combinam, de forma harmoniosa, em simultâneo ou sequencialmente, os movimentos de diferentes segmentos corporais” (Xarez, 2012, p. 108). O mesmo autor explica-nos também a existência de seis capacidades coordenativas, a saber: “ ritmo, orientação, equilíbrio, diferenciação, reação e combinação” (Xarez, 2012, p. 111). Vejamos um pouco mais pormenorizadamente aquela que é, ainda segundo o autor, uma das “principais características do movimento coordenado, ou seja, expressando um alto nível de coordenação motora.” (Xarez, 2012, p. 118) e que é a capacidade de combinação: esta é caracterizada pela capacidade de efetuar gestos, tanto em simultâneo, como em sequência. Quando a capacidade de combinação atinge um alto nível e o bailarino que as executa o faz de modo correto e eficiente e possui já um elevado grau de diferenciação (capacidade de dosear a força, a flexibilidade e a velocidade), o movimento que executa deve ser caracterizado por uma fluidez e harmonia, tão características na dança, sobretudo, deve poder fazê-lo sem que se notem as transições de um movimento para o outro. Já Boal (2012), o diretor artístico do Pacific Northwest Ballet diz, numa entrevista à revista de dança online *The Pointe*, que a essência da coordenação é: “coordination is catching momentum, whether that be the torque of your back, the rejection of the floor or the speed you have launching into a jump (...) coordination is key to finding that essential flow that makes dancing seamless” (Boal, 2012). Ainda citando Boal a propósito deste tema:

Have you ever seen a dancer stand in arabesque looking like a prima, then have difficulty stringing together a pas de bourrée? What she’s missing is coordination. It may seem simple, but without the ability to move all parts of your body together efficiently, grace and clarity will be impossible to achieve (Boal, 2012).

Num estudo de análise biomecânica feito pela World Academy of Science, Engineering and Technology ao *grand jeté*, na disciplina de dança clássica, deparamos com algumas informações que sublinham também a importância que a capacidade de coordenação do bailarino desempenha na execução do grande *allegro*, e na dinâmica de movimento que este exige. Para Kalichová (2011)

When the center of gravity continues to ascend in the parabolic trajectory, the body center of gravity can be elevated by lifting the upper body and lower extremities. With optimal timing, an elusion of floating is created (...) First and foremost they [os grand jetés] depend on the conditioning and coordination dispositions of the dancers, but on additional factors too. If these motor abilities reach a high level necessary for a well-performed jump, there is a certain variability of the structure of the dance jump within optimal solution to given motion task (pp.260 a 263).

Warren (1989) fala-nos por sua vez da importância que os braços bem ‘controlados’ (ou seja, coordenados) têm aquando da execução dos grandes saltos:

(...) it is essential that the port de bras during jumps be performed without tension. Most dancers have tendency to reflect effort of a jump by showing unattractive tension in their arms, hands, neck and shoulders. Teachers must note and discourage this practice before it becomes habitual. Tension in the upper body can make a jump appear belaboured and earthbound, whereas an easy, tension-free port de bras gives a quality of freedom and airness. Well-controlled arms can contribute a great deal to the desired appearance of suspension in the air, which dancers are continually striving. (p. 245)

A respeito da coordenação vem ainda a propósito lembrar as palavras de Maia Plisetskaia citadas por Baganova e Chliakhov (2015)

Em geral penso que é preciso dançar com o corpo inteiro (...). Tudo participa na dança – as pernas o tronco a cabeça e está claro, os braços. Em tempos os braços no ballet eram muito tradicionais, artificiais. No Lago dos Cisnes, eles formavam uma espécie de “coroa” adocicada, açucarada. Mas os braços também podem ser asas, asas palpitantes, inquietas. E cada bailarina procura essas asas à sua maneira. Sim, sim cada bailarina tem de encontrar as suas próprias asas... Elas não se podem pedir de empréstimo. Vaganova dizia: “que elas sejam menos perfeitas, ainda vá, mas que sejam suas”. (p. 47)

Ao lermos as citações de Xarez (2012), Boal (2012), Kalichová (2011), Warren (1989) e Baganova & Chliakhov (2015), podemos imediatamente ver que em todas elas existe uma concordância de fundo, que consiste em considerar que a coordenação é vital, imprescindível, para uma boa execução e desempenho técnico e artístico em dança. Sem ela o bailarino carece de elegância e fluidez de movimento, bem como de eficácia e resistência durante o seu desempenho. A coordenação é pois mais que um simples contributo na dança, ela é uma base que deve ser interiorizada desde cedo, para que o bailarino possa ter um desempenho correto e de modo a evitar lesões desnecessárias. Recordando o perspicaz pensamento de V. Chistyakova, citado atrás, a capacidade de controlar os braços de que fala a autora, ou seja, a capacidade que o bailarino tem de coordenar o movimento dos braços aquando da execução por ex. dos *tours* saltados, é de importância vital na boa execução deste exercício (Vaganova, 1969).

## 2.5. A respiração em dança

Sendo a respiração uma das palavras-chave do nosso trabalho entendemos ser indispensável passar a explicar em que consiste e em que medida consideramos útil e indispensável aplicá-la de forma consciente enquanto se executa a aula de TDC. A respiração é feita em duas fases, constituídas pela inspiração e expiração:

A inspiração, que promove a entrada do ar nos pulmões, dá-se pela contracção da musculatura do diafragma e dos músculos intercostais. O diafragma abaixa e as costelas elevam-se, promovendo o aumento da caixa torácica, com consequente redução da pressão interna (em relação à externa), forçando o ar a sair dos pulmões. (...) A expiração, que promove a saída do ar dos pulmões, dá-se pelo relaxamento da musculatura do diafragma e dos músculos intercostais. O diafragma eleva-se e as costelas abaixam, o que diminui o volume da caixa torácica, com consequente aumento da pressão interna, forçando o ar a sair dos pulmões (Vilela, 2014).

Para otimizar o esforço e melhorar a execução de cada movimento dançado, uma respiração adequada é, em nosso entender indispensável, ou dizendo-o por outras palavras, a respiração é um elemento fundamental para se atingir a correção técnico-artística na execução do movimento. Isto porque, sem uma oxigenação apropriada, a parte muscular não pode corresponder de forma adequada e efetiva ao que lhe é pedido – e o exercício fica assim comprometido. Outro tanto se passa aliás com a capacidade de concentração: se a oxigenação não for bem-feita, como sublinham a propósito Romano & Bankoff (2009), não é possível tirar o melhor partido do sistema cerebral. Uma respiração deficientemente executada durante os exercícios pode inclusivamente provocar lesões, visto a **respiração otimizar uma boa postura e permitir uma boa mobilização do corpo** (Romano & Bankoff, 2009). Uma boa respiração confere, também, automaticamente uma melhor e maior amplitude de movimento. Em contrapartida uma respiração ‘presa’, contida, vai originar um movimento rígido e com pouca mobilidade, afetando sobretudo (mas não só) a

mobilidade do tronco, e por consequência dos braços, afetando a sua expressividade. Seguindo ainda a mesma linha de pensamento, Bradley (2016) faz referência ao facto de que nem todos os bailarinos sabem como utilizar a respiração de modo a potenciar o seu desempenho técnico e artístico tornando deste modo o movimento fluido:

All dancers use breath. After all, breathing is a natural and necessary function that occurs whether we think about it or not. However, not all dancers understand how they can use their breath to maximize their dancing. At the most basic level, dancers should use inhalation to emphasize growing movements, and exhalation to extend shrinking movements. This use of breath provides a greater fluidity of movement, musicality, and often creates an enduring quality that fosters enjoyment of movement. (Bradley, 2016)

Já Louppe (2012) ao referir-se à respiração na dança contemporânea menciona na sua obra, de forma poética mas muito verdadeira, ilustrativa da realidade e aplicável também à dança clássica: “A respiração é a sensação de um mecanismo, ao mesmo tempo da origem e do devir, que nos conduz incessantemente da libertação do peso à sua suspensão, do antes ao depois, do vazio à plenitude” (Louppe, 2012, p. 92).

Segundo Bittar (2003), o ato de respirar eficaz e apropriado, praticado na técnica pilates, é caracterizado por encher os pulmões de ar inspirando na preparação do movimento e expirando durante a sua execução, permitindo deste modo a entrada de ar nos pulmões e fornecendo consequentemente aos tecidos um sangue bem oxigenado. E refere ainda que muitos dos bailarinos são ensinados a usar sobretudo a respiração intercostal e de forma ‘curta’, de modo a não ser preceitável pelo público, no entanto, isso torna o seu tórax rígido, com pouca elasticidade, daí se aconselhar a prática de pilates, entre outras práticas complementares em dança, para contrariar tal facto e de modo a que possam beneficiar de uma respiração correta e apropriada no seu dia a dia.

No seu manual, Franklin (2004) sugere mesmo alguns exercícios aliados à respiração para liberar as escápulas: osso que “(...) ancora o movimento do braço no espaço e cria uma base para o movimento do tronco quando as mãos estão posicionadas no solo ou segurando em um objeto fixo.” (Franklin, 2004, p.64). Esses exercícios seguem os mesmos princípios do autor acima citado (Bittar, 2003), ou seja: inspirar na preparação e expirar na

execução do movimento, como resultado temos no fim uma maior liberdade de movimento na parte superior da coluna. Se aplicarmos o mesmo princípio de ‘separação’ nas pernas (articulação da anca), e o mesmo nas vértebras, adquirimos com maior facilidade a capacidade de ‘alongar’ e sentir o *pull up* tão necessários á prática de TDC.

## 2.6. Pequeno *allegro*

A utilização dos braços no pequeno *allegro* está presente por razões estéticas, e como preparação para a utilização dos braços nos médios e grandes saltos: o pequeno salto executa-se utilizando sobretudo a força e a coordenação das pernas. Coreógrafos como Bournonville deixam mesmo de parte qualquer tipo de ‘embelezamento’ estético que recorra aos braços (ao contrário da escola russa que o introduz com grande destaque) com o que criou um estilo próprio, muito característico. Como diz expressivamente Minden (2005), referindo-se a Bournonville: “Limiting the contribution of the arms in the jumping means that the legs must be specially powerful and the plié particularly efficient” (Minden, 2005, p.65). Porém não é só no pequeno *allegro* que Bournonville limita o uso dos braços, mas também no médio *allegro*. É um facto interessante que na técnica de Bournonville o grande *allegro*, propriamente dito, não existe, por não ser exequível sem os braços, como se verá mais para diante. Segundo Homans (2010) referindo-se a Bournonville “O objectivo de um salto, por exemplo, não era necessariamente voar: até hoje os bailarinos do estilo Bournonville raramente saltam muito alto (...)” (Homans, 2010, p. 221), e mais, “Com os braços em baixo (sem ajuda para içar o corpo no ar) e os passos densamente compilados e intrincadamente ligados, as leis do *épaulement* rigorosamente cumpridas e o bailarino acompanhando a música ao pormenor, é impossível emendar uma posição ou disfarçar um passo mal dado” (Homans, 2010, p. 223).

Referimos há pouco que a escola russa conseguiu coordenar os braços de maneira a que tivessem, mesmo no pequeno *allegro*, um conteúdo estético; de facto, uma das características mais salientes e emblemáticas desta escola é a importância que atribui à coordenação dos braços de forma fluida e eficaz ao longo de toda a aula, “Hallmarks of the Vaganova method are the expressive fluidity of the arms and upper body. Movement originates “from the body” rather than the appendages” (Society of Russian Ballet, 2015).

## 2.7. Médio *allegro*

Aqui o contributo da correta coordenação dos braços assume já, para além de uma função estética, um papel de 'suporte', mas nem sempre como elemento impulsionador do salto. Passo a explicar: Tomemos como exemplo os *sissonnes*, que fazem parte do médio *allegro*: neste caso, os braços, são o reflexo de uma 'respiração' que tem a característica de conferir maior leveza durante a execução deste salto ajudando, através da fluidez, à sua suspensão. Quando os braços estão na posição de arabesque, durante os *sissonnes en avant* e se executa uma série deles seguidos, os braços não se encontram de modo algum numa posição estática. Muito pelo contrário, eles vão executando uma 'respiração' no início e no fim de cada um dos *sissonnes*, o que permite já uma elevação maior e mais fluida do que nos pequenos saltos.

Referências sobre a respiração aliada a uma coordenação correta que por sua vez leva à precisão de movimento durante o trabalho de *allegro*, surgem-nos também na página da Society of Russian Ballet: "Precision and breadth of movement in allegro work are visible characteristics of the Vaganova trained dancer" (Society of Russian Ballet, 2015). Para Warren (1989) O médio *allegro* aparece como progressão dos pequenos saltos e como transição para os grandes. São saltos que apenas podem ser executados quando o aluno tiver adquirido força e habilidade técnica suficientes. A autora (Warren, 1989) afirma ainda que o médio *allegro* funciona como uma 'ponte' entre os pequenos e os grandes saltos, ajudando os alunos a trabalhar a força necessária para a execução do grande *allegro*: "After acquiring sufficient technical ability, students move on to the more difficult medium allegro movements, which provide an important strength-building link between small and big jumps." (Warren, 1989). Um excelente exemplo de um médio salto que serve de preparação para os grandes saltos é o *jeté porté*. Ele é feito de uma perna para a outra e o '*timing*', a dinâmica e a coordenação dos braços são indispensáveis para a sua execução correta. Este é um elemento obrigatório no 4º ano na metodologia Vaganova, e que ajuda sem dúvida a preparar a força e a desenvolver aptidões essenciais para os grandes saltos.

## 2.8. Grande *allegro*

Vaganova é da opinião que o virtuosismo do ballet ficará comprometido se o bailarino negligenciar a utilização da energia dos braços: " (...) the disregard for the full use of the

energy of the arms and body, and the tranquil and measured manner of conducting the exercises restricted ballet virtuosity.” (Chistyakova, 1969, p.VII). Com base na afirmação de Chistyakova, podemos verificar a importância dada à coordenação dos braços e ao uso do movimento do tronco como potenciadores de uma melhor e mais eficaz execução do grande *allegro* - nas suas várias características: amplitude, leveza e projeção espacial - e que lhe confere, por parte de vários autores e profissionais a designação de "fase virtuosa da aula".

Na mesma linha de pensamento, e sobre o método de Agripina Vaganova, Chistyakova (1969) afirma que: “According to her method, the arms must not only crown the artistic picture of the dancer, must not only be expressive, light and “melodious”, but must also actively aid the movement in high jumps (...)” (Chistyakova, 1969, p.XII). A literatura diz-nos que o método Vaganova teve também uma grande influência no desenvolvimento da TDC masculina, que começou a utilizar o *aplomb* e os braços para imprimir ‘força’ e vigor a fim de executar voltas e saltos:

Vaganova’s method also exerted influence on the development of male dancing. Male dancers who never studied directly with her [Vagánova] acquired the “iron” aplomb that was purely Vaganova’s, the ability to find support in their body, to gain force (a reserve of strength) with their arms for turns and jumps (Vaganova, 1969, p.XI).

É na fase do grande *allegro* que a dinâmica de movimento dos braços surge em nosso entender como uma das principais características (sempre aliada, à indispensável força e impulsão exercidas pelo trabalho de pernas). Ora é precisamente essa característica que pretendemos desenvolver em contexto de estágio com os alunos. No caso dos grandes saltos, o ‘ataque’ dos braços é o mais importante; mas tem também de se prestar muita atenção ao ‘quando’ e ao ‘como’ se utiliza esse ‘ataque’, já que isso irá determinar o resultado final deste elemento. Ao executar o grande *allegro* cumpre ter em conta que são os braços que devem ‘liderar’ o corpo, conferindo o impulso vital para que este elemento da aula se realize corretamente. Impõe-se assim que todas as recepções ao solo privilegiem os braços com acento em ‘cima’, de modo a que o tronco não seja ‘puxado’ para baixo (disso já se encarrega a força da gravidade). Mas, para se conseguir um efeito maximizado do grande salto, há ainda que ter em consideração que os braços dos alunos devem manter-se sem tensão, fluidos. Desta forma, e no desenvolvimento da nossa prática, tivemos como

premissa trabalhar exaustivamente a partir da barra, introduzindo, sempre que possível, o uso de *port de bras* ao longo dos exercícios que vão sendo pedidos, repetindo o mesmo no centro. Warren (1989) fala-nos também da importância dos braços durante os saltos “Movements of the arms help provide momentum in the take-off, lend stability to pose upon landing, and create additional lift and force during movements performed in the air” (Warren, 1989, p. 245).

Messerer (1967), referindo-se à sua experiência pessoal, chega à conclusão que é necessário que haja também uma economia de força e que esta seja bem distribuída ao longo do exercício para que as variações baseadas em grandes saltos sejam executadas de forma eficaz, (Messerer,1967 p.17); ideia corroborada por Xarez (2012) citado no subcapítulo 2.4 dedicado à coordenação.

Messerer (1967) diz-nos também, na mesma obra, que um dos ‘erros’ mais comuns cometidos aquando da execução de uma variação com grandes saltos tem que ver com o facto de, muito frequentemente os bailarinos darem apenas atenção à altura e deslocação do salto, concentrando todas as suas forças nesse momento da variação, e sacrificando deste modo o resto. Tal desempenho faz com que a variação que está a ser executada não tenha um crescendo como seria expectável e desejável; ou seja, podemos através deste pensamento concluir que a variação ou mesmo uma combinação de grandes saltos, deve ser executada tendo em conta o seu princípio e o seu fim, bem como todos os passos de transição. Segundo o autor, e continuando o seu pensamento, para se poder executar uma variação ou exercício de forma a que exista um encadeamento harmonioso é necessário aprender a utilizar os passos de ligação como forma de recuperar energia e fôlego (Messerer,1967). Com esta ideia está ainda em concordância Xarez (2012), quando, na sua obra nos diz:

A noção de fluidez assenta na ideia de que o todo é mais importante do que a mera soma das partes e por isso é preciso focar o trabalho nas sequências de passos, na realização de frases de movimento, com princípio, meio e fim, em que se procura anular, até ao imperceptível, os movimentos de transição entre as diferentes ações motoras (Xarez, 2012, p.118).

Mas voltando a Messerer (1967) e a um dos professores que ele menciona na sua obra, Tikhomírov, que dizia que se deve prestar muitíssima atenção ao momento do impulso inicial no salto, ao momento de deslocação no ar, à recepção e à 'fixação' da pose final do salto; e que, frequentemente o bailarino executa um bom impulso inicial, uma boa e elegante deslocação no ar, mas efetua uma recepção que carece de suavidade (Messerer, 1967, p.13).

Tikhomírov era então da opinião que se o bailarino conseguir aliar uma boa 'fixação' da posição no ar, com uma recepção suave, o salto será desta forma executado na sua plenitude e perfeição (Messerer, 1967, p.13).

Todas as informações teóricas que retirámos da pesquisa sobre este assunto, aliadas à nossa experiência mostraram-se indispensáveis e preciosas durante a aplicação e a implementação da temática proposta. Algumas das estratégias acima indicadas apresentam sem dúvida ferramentas imprescindíveis às quais iremos recorrer durante a carreira enquanto docente.

## 2.9. Revisão da literatura: reflexão final

Entre os autores referidos há como que um acordo de fundo, espontâneo, que veicula complementaridades quase diríamos orgânicas, independentemente da formação profissional dos autores e da antiguidade das obras.

Assim, as diversas metodologias de dança clássica estão de acordo quanto aos **requisitos físicos** que se espera de uma bailarina e de um bailarino. Esse acordo de fundo continua quando se passa para o domínio da lecionação: Os elementos da técnica de dança clássica devem ser ensinados progressivamente, tendo em conta a maturidade física de cada aluno e a lógica sequencial que fundamenta a aula de TDC. É nesse espaço de sala de aula / estúdio de dança que se articulam os elementos físicos e técnicos com a **coordenação** do movimento, um dos elementos fundamentais em que assenta o desempenho artístico do bailarino. Neste capítulo há também concordância no que diz respeito à indispensável existência, na aula de TDC, de uma boa coordenação geral de movimento. A prestação artística do bailarino depende muitíssimo das suas capacidades a este nível.

Dois outros elementos estão ainda presentes na aula de TDC: a **respiração** e a **utilização coordenada dos braços** que a metodologia Vaganova enfatiza:

Se a respiração for feita atentamente, irá ajudar muitíssimo a execução de todos os exercícios, estimulando, entre outros fatores, a economia de esforço e dotando os movimentos de mais fluidez. Sendo conhecida, de há muito, a importância da respiração na coordenação do movimento, são no entanto as ciências exatas que nos últimos tempos têm dado maior contributo para o seu estudo: Estamos a pensar por exemplo, nos estudos biomecânicos do movimento, ou nos estudos sobre a coordenação e os seus diversos aspetos.

Finalmente, se a utilização coordenada dos braços, sempre combinada com a das pernas, for bem executada, ajudará através dos **impulsos** e **dinâmicas** próprias de cada movimento, a execução do *allegro*, nas suas várias partes.

A interligação de todos estes elementos enquanto parte integrante de um conjunto orgânico, como se pôde ver, permitem concluir que para a correta execução dos grandes saltos é indispensável uma respiração adequada que por sua vez ajuda à fluidez de movimento que por sua vez possibilita uma melhor coordenação que vai por seu turno auxiliar a execução do grande *allegro*.

Apresentamos de seguida um quadro que ilustra as interligações entre diversos itens que consideramos responsáveis por uma boa execução do grande *allegro*:



Figura 3: Interligações entre diversos itens responsáveis pela execução do grande *allegro*

## Secção III

# METODOLOGIA E INSTRUMENTOS DE INVESTIGAÇÃO

### 3.1. Metodologia de investigação

#### 3.1.1 Investigação-ação

O tipo de pesquisa que utilizámos durante o estágio encontra-se sob a égide de investigação-ação. Como é característico desta tipologia de estudo, fomos parte interveniente do processo. A um tempo participantes ativos e observadores, como tão bem explicam Sousa e Baptista (2012): “A investigação-ação é participativa e colaborativa, no sentido em que implica todos os intervenientes no processo” (Sousa & Baptista, 2011, p. 65). Embora se trate de um Relatório de Estágio, esta tipologia de estudo é, em nossa opinião, a que melhor se adapta, não só à situação enquanto estagiários, como também à elaboração do relatório, uma vez que se trata de:

Uma metodologia de investigação orientada para a melhoria da prática nos diversos campos da ação. Esta metodologia pressupõe a melhoria das práticas mediante a mudança e a aprendizagem a partir das consequências dessas mudanças, permitindo ainda a participação de todos os implicados (Sousa & Baptista, 2011, p.65).

Do método qualitativo, muito utilizado na investigação-ação, fazem parte diversos instrumentos de recolha de dados (que mencionaremos adiante no subcapítulo 3.2) os quais acabam por se centrar “na compreensão dos problemas, analisando os comportamentos, as atitudes ou os valores.” (Sousa & Baptista, 2011, p. 56). Ainda segundo as mesmas autoras, podemos dizer que esta é uma forma de investigar muito mais indutiva e descritiva do que a

que encontramos no método quantitativo, uma vez que o investigador “(...) desenvolve conceitos, ideias e entendimentos a partir de padrões encontrados nos dados, em vez de recolher dados para comprovar modelos, teorias ou verificar hipóteses como nos estudos quantitativos.” (Sousa & Baptista, 2011, p. 56). Durante o estágio recorremos e apoiámo-nos em muitas das **características da investigação qualitativa**, que como veremos se mostraram indispensáveis ao longo de todo o processo de observação, lecionação e reflexão sobre as mesmas. Apresenta-se de seguida, algumas das características que na nossa prática se revelaram pertinentes:

- Foi o **processo** de investigação que teve o papel protagonista durante o período de estágio e não tanto os resultados deste.
- A recolha de dados e sua posterior análise dependeram muito da **interpretação** que delas fomos fazendo, baseando-nos muito na nossa experiência académica e profissional e na sensibilidade em relação ao tema proposto.
- Pelo facto de o contexto em que intervimos estar em constante mutação e desenvolvimento (a aula de TDC pressupõe uma evolução regular dos alunos e das estratégias apresentadas pelo professor), sentimos que foi muito importante durante todo o processo e no que diz respeito à recolha e análise de dados, manter uma **perspetiva flexível** e pronta a **reformular-se** sempre que necessário.

Apresentamos de seguida uma figura que exemplifica a **estratégia de ação** baseada na tipologia de investigação que implementámos durante o estágio.

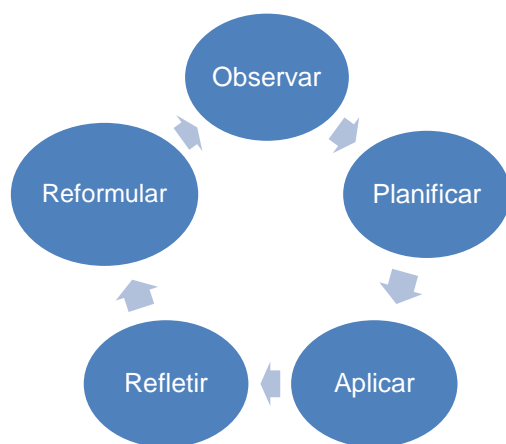


Figura 4 – Estratégia de ação

## 3.2. Instrumentos de recolha de dados

Servir-mo-nos dos seguintes instrumentos que nos permitiram uma recolha de dados, observação e avaliação dos objetivos:

- Grelhas de observação

Este instrumento permitiu-nos registar as observações de forma controlada e sistematizada, como tão bem ilustra Sousa (2005) quando se refere à investigação-ação, que deve ser: “(...) controlada, sistematizada e centrada sobre uma situação específica, procurando o maior rigor e objetividade dos dados observados.” (Sousa, 2005, p. 109). Como se vê, o rigor e a planeação prévias, são importantíssimos nesta tipologia de estudo. As grelhas tiveram por objetivo recolher e classificar diversos dados que nos permitiram avaliar as alunas: a) em **termos globais**, no contexto da turma, no que respeita ao nível de desempenho técnico, das aptidões físicas, da coordenação dos braços no pequeno, médio e grande *allegro* e por fim à capacidade de assimilação das alunas; b) em **termos individuais**, em relação ao nível técnico, às condições físicas, à coordenação braços-pernas, à postura e ‘outras observações’ particulares a cada uma.

- Diário de Bordo

Escolhemos este instrumento por considerarmos importante ir registando detalhadamente todos os eventos em contexto de estúdio. Assim, no final de cada aula registámos por escrito toda a informação que considerámos pertinente, o que nos permitiu fazer de seguida uma análise e reflexão. Deste modo pudemos reformular, e encontrar novas estratégias para o nosso desempenho, sempre que necessário. Trata-se de um registo que tem por objetivo ‘contar’ aquilo que se observa, numa linguagem acessível ao público em geral, ou seja, “um registo escrito dos dados numa linguagem corrente do quotidiano.” (Sousa & Baptista, 2011, p.88).

Acrescentamos por fim que a revisão bibliográfica foi transversal ao desenvolvimento do estágio o que possibilitou a aplicação da temática e a sua fundamentação, tendo igualmente permitido consolidar as estratégias posteriormente aplicadas na fase de observação e lecionação.

Nota: Quando elaborámos o projeto de estágio tínhamos a intenção de utilizar o vídeo (além dos outros instrumentos que iremos referir); no entanto, tendo-nos deparado com uma turma numerosa que reúne 17 alunas (resultado da junção das duas turmas de raparigas) decidimos não utilizar este meio.

### 3.4. Caracterização da amostra

Como referimos a seu tempo, o estágio foi desenvolvido com uma (1) turma de raparigas do 7º ano do ensino vocacional (11º ano do ensino geral) da Escola de Dança do Conservatório Nacional, composta por 17 alunas que no ano anterior pertenciam a duas turmas distintas e com professoras diferentes. Desta turma fazem parte 6 alunas estrangeiras, pelo que optamos por dar a aula em Inglês de modo a que todas pudessem beneficiar das correções e explicações dadas. A idade das alunas situava-se no início do ano letivo entre os 15 e os 16 anos. Através dos dados recolhidos nas **tabelas de observação** geral e individual e dos **diários de bordo** que fomos realizando, podemos afirmar que se trata de uma turma motivada para a aula de técnica de dança clássica e que demonstrou empenho, vontade de aprender e concentração ao longo do período em que tivemos a oportunidade de estagiar (ver capítulo IV estágio: Apresentação e análise de dados).

## Secção IV

# ESTÁGIO: APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

### 4.1. Fase de observação

Demos início à primeira fase do estágio utilizando de maneira seguida as 8h destinadas à observação, amavelmente disponibilizadas pela professora titular da turma de estágio e simultaneamente professora cooperante da EDCN, para este nível de ensino, Irina Zavialova, porque julgámos ser da maior importância conhecer e perceber bem, antes de tudo, como funcionava a turma que nos tinha sido destinada.

É vital ficar a conhecer os alunos, perceber quais os seus processos de aprendizagem, as suas características físicas, a forma que têm de se relacionar em aula e a rapidez de assimilação do material que lhes vai sendo proposto pelo professor. Desta forma fizemos uma ‘introdução’ à nossa presença em aula de modo pouco invasivo e propiciámos às alunas a oportunidade de se habituarem à nossa presença em contexto de estúdio.

O objetivo geral nesta primeira fase foi o de avaliar as alunas em termos globais: em relação à turma, e em termos individuais: em relação a cada uma em particular. Recorreremos ao auxílio de duas grelhas de observação constituídas por alguns pontos/objetivos específicos que nos ajudaram a determinar quais os aspetos essenciais a ter em consideração durante o período de lecionação e quais as estratégias técnicas e artísticas a adotar/seguir, tendo em vista o conjunto de alunas com quem de seguida trabalhámos.

Numa última fase procedemos à observação de uma aula de preparação para o teste do 1º período, e a informação por nós recolhida foi exposta em diário de bordo. Essa aula permitiu-nos ver quais os conteúdos programáticos utilizados e a forma como estes se articulavam dentro dos exercícios propostos pela professora como resultado final de um 1º período e permitiu-nos igualmente aferir uma vez mais, de modo muito geral, a prestação da turma.

De seguida apresentamos a tabela de observação nº 1, com a respetiva análise reflexiva.

#### 4.1.1 – Grelha de observação nº 1 e análise reflexiva:

Correspondente aos dias 12/10/2015; 19/10/2015

Aspetos a observar	Nível de competência
Nível da turma em relação à técnica	Bom
Nível da turma em relação às aptidões físicas	Bom
Nível da turma em relação à coordenação dos braços de forma global	Bom
Nível da turma em relação à coordenação dos braços no pequeno <i>allegro</i>	Bom
Nível da turma em relação à coordenação dos braços no médio <i>allegro</i>	Satisfatório
Nível da turma em relação à coordenação dos braços no grande <i>allegro</i>	Satisfatório
Nível da capacidade de assimilação das alunas	Bom

Quadro 3: grelha de observação global

##### Escala de medida:

- Fraco
- Satisfatório
- Bom
- Muito bom

Após uma primeira observação pudemos classificar diversos aspetos que nos propusemos observar, de modo a que a nossa intervenção na fase de lecionação fosse o mais completa e eficaz possível. Fazendo aqui uma referência direta ao capítulo 1.2 – “Condições físicas essenciais na prática de TDC” do enquadramento teórico, e guiando-nos pelo pensamento de Foster (2010, p.21) que considera indispensável para a prática de dança clássica as seguintes condições físicas: rotação coxo-femoral (*en dehors*), flexibilidade e boas proporções (linha), achámos tratar-se de uma turma com aptidões físicas satisfatórias.

De facto, as alunas possuem, na sua maioria, proporções dentro dos parâmetros esperados e uma flexibilidade e rotação coxo-femoral que avaliámos como satisfatórias por não demonstrarem dificuldades em atingir tanto as posições em *en dehors*, como a amplitude de pernas e tronco tão características da dança clássica.

Elas são também capazes de executar corretamente, do ponto de vista técnico, ou seja, em conformidade com os conteúdos programáticos da Escola (metodologia Vaganova), o que lhes foi sendo solicitado pela professora, pelo que consideramos possuírem bom nível técnico.

Após observarmos globalmente o nível da turma em relação à coordenação dos braços verificava-se que a utilizavam de forma correta. Guiando-nos por Xarez (2012), segundo o qual uma boa coordenação permite ao bailarino uma diminuição do cansaço e uma “otimização do rendimento” (Xarez, 2012, p. 108) considerámos a coordenação de bom nível.

No que diz respeito à coordenação dos braços na secção da aula dedicada ao *allegro* constatámos que a coordenação é bem conseguida no pequeno *allegro*, pelas razões acima indicadas; mas que é apenas satisfatória durante o médio e grande *allegro*, uma vez que ainda tem de se chamar com muita frequência a atenção das alunas para o tipo de dinâmica que os braços devem imprimir em cada um destes saltos (dinâmica impulsionadora) – facto que as impede de procederem nesta secção da aula com igual eficácia de rendimento. Testemunhámos assim a existência de uma certa ‘insegurança’ por parte de algumas alunas em relação ao impulso e à dinâmica que os braços devem ter, de forma coordenada com o movimento das pernas aquando da execução destes saltos.

No entanto as alunas demonstraram boa capacidade de assimilação ao aplicarem de modo eficaz as correções pertinentes feitas pela professora titular nesse sentido.

#### 4.1.2 – Grelha de observação nº 2 e análise reflexiva:

Correspondente aos dias 20/10/2015; 22/10/201

Aluna	Nível técnico	Condições físicas	Coordenação braços-pernas	Postura	Outras observações
A	Bom	Boas	Satisfatória	Boa	Falta de dinâmica nos movimentos que requerem maior velocidade
B	satisfatório	Satisfatórias	Satisfatória	Satisfatória	Demonstra alguma tensão a nível do pescoço
C	Fraco	satisfatórias	satisfatória	Fraca	Apresenta fraqueza a nível abdominal
D	Bom	Boas	Boa	Boa	
E	Fraco	Boas	Satisfatória	Fraca	Omopectas fechadas; dificuldade na postura dos braços
F	Bom	Boas	Boa	Boa	Alguma falta de amplitude no movimento dos braços
G	Fraco	Boas	Satisfatória	Fraca	Apresenta fraqueza a nível abdominal
H	Satisfatório	Boas	Satisfatória	Boa	Apresenta uma certa dificuldade em assimilar as correções de imediato

Aluna	Nível técnico	Condições físicas	Coordenação braços-pernas	Postura	Outras observações
I	Bom	Boas	Boa	Boa	
J	Bom	Boas	Boa	Boa	
K	Bom	Boas	Boa	Boa	
L	Bom	Boas	Boa	Boa	
M	Bom	Satisfatórias	Boa	Boa	
N	Satisfatório	Satisfatórias	Satisfatória	Fraca	Fragilidade a nível abdominal; tensão a nível dos ombros que origina ombros levantados.
O	Satisfatório	Satisfatórias	Satisfatória	Satisfatória	Apresenta uma certa rigidez e pouca amplitude no movimento dos braços
P	Bom	Boas	Satisfatória	Boa	
Q	Satisfatório	Satisfatórias	Satisfatória	Fraca	Deficiente postura dos braços, tendência para desalinhar o coxix

Quadro 4: grelha de observação individual

Escala de medida

- Fraco
- Satisfatório
- Bom
- Muito bom

Ao efetuarmos a observação relativa à tabela nº 2 ficámos com uma noção mais clara das particularidades de cada aluna; sendo que algumas apresentam certas limitações posturais e que afetam a execução técnica e que outras, pelo contrário, preenchem na totalidade os requisitos e bases que permitem e facilitam uma abordagem do tema por nós proposto. Após esta observação passámos à fase de lecionação acompanhada, que iniciámos tendo em conta todas as particularidades de cada aluna de maneira a poderem assimilar e transpor para os seus corpos, dentro dos limites e capacidades de cada uma, o que lhes fomos pedindo. Vejamos então mais pormenorizadamente como são as alunas que compõem as turmas objeto do nosso estágio:

- A nível técnico: As alunas A, D, F, I, J, K, L, M, P, foram por nós classificadas com um bom nível técnico por serem capazes de executarem bem a maioria dos exercícios incluídos nos conteúdos programáticos exigidos pela escola; fazem-no de forma muito correta e eficaz, demonstrando deste modo boa destreza técnica. No caso das alunas B, H, N, O, Q considerámos tratar-se de um nível técnico satisfatório por executarem de forma aceitável os conteúdos programáticos do 7º ano; fazem-no porém menos eficazmente do que as alunas atrás referidas, demonstrando menos destreza técnica e menor 'limpeza' na execução; no entanto conseguem completar os exercícios pedidos. No que respeita às alunas C, E, G, em nossa opinião o nível técnico que apresentam é fraco, uma vez que aparentam dificuldades na execução de vários exercícios e apresentam dificuldade em os completar de modo eficaz.
- A nível de condições físicas: Atribuímos às alunas A, D, E, F, G, H, I, J, K, L, P, uma boa classificação, por considerarmos que preenchem bem os requisitos físicos por nós considerados essenciais e referidos por Foster, a saber: *en dehors*, flexibilidade, linha (ou boas proporções), força e *souplesse*. Quanto às alunas B, C, M, N, O, Q, trata-se de alunas com condições físicas satisfatórias por preencherem os requisitos físicos de modo mais mediano, mas dentro do expectável.
- Coordenação braços-pernas: Pudemos constatar que as alunas A, B, C, E, G, H, N, O, P, Q, possuem uma coordenação braços-pernas que considerámos satisfatória, mas que, ao contrário das alunas D, F, I, J, K, L, M, não apresenta ainda um rendimento tão eficaz ao longo de toda a aula, demonstrando um pouco mais de dificuldade e até um cansaço aparente maior, por executarem a coordenação de modo menos correto; no entanto estas alunas conseguem concluir os exercícios que lhes são propostos.

- **Postura:** No que diz respeito à postura, constatámos que as alunas A, D, F, H, I, J, K, L, M, P, demonstraram uma boa postura, ou seja: um bom alinhamento do corpo que lhes permite executar corretamente o que lhes é pedido e evitar lesões,. Justificamos esta nossa apreciação no que afirma Xarez (2012): “Os principais factores predisponentes à ocorrência de lesões em dança podem agrupar-se em seis conjuntos, aos quais será necessário dar uma redobrada atenção: (...) factores ligados às técnicas de dança (alinhamento deficitário, inadequado *en dehors*, equilíbrio e coordenação deficientes, etc.) ” (Xarez, 2012, p.50). Quanto às alunas B, O, considerámos terem uma postura satisfatória, mas com algumas particularidades a melhorar, tais como alguma rigidez a nível da colocação do pescoço e no movimento. Já no caso das alunas C, E, G, N, Q, somos de opinião que possuem uma postura fraca, que afeta a sua prestação em vários momentos da aula: C – Fraqueza a nível abdominal, E – Omoplatas fechadas e dificuldade na postura dos braços; G – Fraqueza a nível abdominal; N – Falta de controle na zona abdominal e tensão a nível dos ombros que origina ombros levantados; Q – Deficiente postura dos braços, tendência para ‘espetar’ o coxix.

#### **4.1.3 – Análise do diário de bordo nº1 (apêndice A):**

##### **Correspondente ao dia 18/11/2015**

Considerámos que foi muito útil assistir a uma das últimas aulas de preparação para o teste do 1º período das alunas, pois demonstrou ser o melhor meio para podermos confirmar as impressões com que ficámos acerca da *performance* geral e individual da turma e das alunas na nossa 1ª fase de observação (expostas na grelha de observação nº 1 e 2). Durante a aula fomos observando as alunas e a forma como respondiam tecnicamente aos exercícios propostos pela professora Irina Zavalova; importante será também referir que, uma aula de teste tem por principal objetivo apresentar perante um júri o resultado final de um trabalho exaustivo (ao longo do 1º período) de todos os conteúdos programáticos previstos e objetivados pela Escola, para o período letivo correspondente; por essa razão considerámos ser um momento decisivo que reunia todas as condições para podermos constatar, se as nossas observações anteriores se confirmavam. Deste modo, pudemos verificar o seguinte:

A despeito da situação, em si mesma um pouco ‘stressante’, em que as alunas se encontravam, por terem de se apresentar futuramente perante um júri, aquelas que

apresentaram maiores dificuldades de desempenho técnico foram as alunas C, E, G, N, Q. Essas alunas demonstraram várias vezes dificuldade em executar aceitavelmente os exercícios pedidos (com frequência tiveram mesmo dificuldade em terminarem o que era proposto) e em acompanhar a maioria das suas colegas que, quanto a si, apresentaram um desempenho satisfatório e mesmo bom em certos casos. Ao compararmos esta observação com as duas grelhas acima expostas pudemos verificar que, as alunas N, Q que havíamos considerado com um desempenho satisfatório nas aulas anteriores mostraram desta vez um desempenho pouco eficaz a nível técnico na aula de preparação para o teste. Tal ocorrência pode dever-se a certas 'falhas' nas prestações dessas alunas (por nós mencionadas na coluna dedicada às observações) e que dizem respeito, no caso da aluna N, a uma fraqueza a nível abdominal que fez com que ela tivesse especial dificuldade na execução das *pirouettes*, dos grandes saltos e no trabalho de pontas. No caso da aluna Q uma deficiente postura dos braços e a tendência para "espetar" o coxís (que afetam a sua postura), fez com que ela tivesse igual problema em executar sobretudo as *pirouettes*, os grandes saltos e o trabalho de pontas. Na barra, no centro e no pequeno *allegro*, ambas mostraram, com um pouco menos de evidência, os mesmos problemas.

Ficámos com a impressão que as alunas N e Q, face à totalidade dos conteúdos programáticos apresentados na aula de teste, não conseguiram responder da maneira tecnicamente mais correta. Podemos aventar a hipótese que a razão de não termos reparado, na fase anterior, nesses problemas de execução se prende com o facto de, durante as aulas por nós observadas previamente, o foco dos conteúdos trabalhados não ter sido na execução das *pirouettes*, nem em combinações de grandes saltos (os grandes saltos a que assistimos eram ainda simplificados e sem grandes combinações). No que diz respeito ao trabalho de pontas não tivemos a oportunidade de assistir a nenhum, até assistirmos à aula de teste. A observação desta aula foi assim de grande importância para o nosso desempenho na fase seguinte, tendo-nos ajudado na maneira de intervir com as alunas, perante as dificuldades evidenciadas.

## 4.2. Lecionação acompanhada (1ª abordagem)

### Introdução:

Esta fase é composta por duas abordagens descontínuas, visto a professora titular nos ter pedido (logo a seguir à 1º aula dedicada à lecionação acompanhada), que a substituíssemos durante uma semana de lecionação completa, o que fizemos.

Após termos terminado a fase inicial de observação, passámos à 2ª fase que dedicámos à lecionação acompanhada (1º abordagem) à qual demos início depois do teste de 1º período das alunas. Para esta segunda fase, construímos um módulo de aula dedicada ao *allegro* (consultar apêndice C). Decidimos que cada aula, ou intervenção pedagógica por nós efetuada, iria ter como principal estratégia a repetição (por ex. repetir o mesmo esquema de aula mais de uma vez). Isto por acharmos tratar-se de uma excelente ferramenta para que, por um lado, as alunas pudessem aplicar mais facilmente as correções que lhes vão sendo feitas ao ficarem familiarizadas com os conteúdos da aula que lhes propomos, e por outro, por sermos da opinião que tal estratégia lhes permite interiorizarem e automatizarem (tornarem de certa forma intrínsecos) esses conteúdos. É de acrescentar ainda que tal estratégia nos permitiu verificar o cumprimento dos objetivos previstos. A nossa primeira intervenção, durante a 1ª abordagem, foi especificamente dedicada à secção de grande *allegro* e para tal decidimos implementar um exercício de *sissonnes*, um exercício de *fouetté sauté* e um de *grand pas assemblé* mais *grand jeté em attitude* na diagonal (ver apêndice C), de modo a podermos observar, participativamente, a reação das alunas a estes variados tipos de saltos.

A razão principal que nos levou a escolher estes passos foi eles integrarem em si muitos dos conteúdos programáticos dados pela professora Irina durante o 1º período e deste modo pudemos aferir o nível de facilidade e/ou de dificuldade das alunas perante tais conteúdos. Ainda importante é referir que ao ensinarmos os exercícios às alunas durante esta fase, tivemos o cuidado de enfatizar (durante a demonstração do próprio exercício) a dinâmica que os braços devem imprimir e o impulso que daí advém para o próprio salto, demonstrando na prática, que os braços utilizados nos pequenos saltos, não tendo um valor impulsionador, têm contudo um valor estético, e sobretudo servem de 'preparação', como se fosse um 'ensaio' para o que será pedido nos médios e grandes saltos. Chamámos também a atenção às alunas para tentarem aplicar uma respiração constante e coordenada com o movimento em si e para terem cuidado em não prenderem a respiração, nem se

‘esquecerem’ de respirar para que possam executar o salto de modo a atingirem o maior rendimento possível. Durante o período que reservámos para a lecionação acompanhada (e apesar do período não ser contínuo) fomos elaborando um diário de bordo (apêndice B), com todas as informações pertinentes acerca do desenvolvimento do trabalho que efetuámos com as alunas, e cuja análise apresentamos de seguida.

#### 4.2.1 – Análise do diário de bordo nº2 (apêndice B):

##### Correspondente ao dia 04/12/2015

A primeira abordagem prática neste tipo de lecionação (acompanhada) foi durante a parte da aula dedicada ao *allegro* e teve a nossa participação prática durante os últimos 45 minutos da aula. A primeira parte foi dada pela professora titular. Decidimos que seria vantajoso, para o tema que nos propomos trabalhar com as alunas, fazer uma introdução na qual expusemos quais os objetivos gerais que gostaríamos de alcançar, ou seja, de um modo ainda muito genérico: melhorar a performance das alunas no grande *allegro* ao torná-las conscientes da coordenação dos braços correta e eficaz ao longo da aula. Explicámos quais as características da coordenação dos braços nos pequenos, médios e grandes saltos (ver a subsecção dedicada aos diversos tipos de salto); ou seja, à medida que íamos exemplificando o exercício que pretendíamos que as alunas executassem, fomos enfatizando as diferenças entre os saltos, a saber: nos pequenos saltos explicámos que apesar de os braços estarem presentes sobretudo por motivos estéticos, também servem de certa forma de antevisão/preparação da coordenação que virá posteriormente nos médios e grandes saltos. No que diz respeito aos saltos médios explicámos que os braços devem ajudar a sustentar o movimento, utilizando-os quase como uma respiração, e por fim, no grande *allegro* os braços devem ser utilizados como impulsor (sempre em conjunto com a força de impulsão das pernas).

No caso dos grandes saltos enfatizámos a demonstração prática exemplificando o uso dos braços e do captar do ‘momento’ saltado quase como se desse para tirar uma fotografia (a tal “fixação no ar” do salto, de que nos fala Messerer na sua obra, que citamos na subsecção dedicada ao grande *allegro* da revisão bibliográfica); o recurso à imagética foi, em nosso entender, uma boa estratégia que ajudou as alunas na compreensão do que lhes pedimos, uma vez que, após observarem, tentaram reproduzir e aplicar o que viram. Anexámos nesta análise do diário de bordo uma grelha que demonstra os **tipos de saltos**

por nós escolhidos, e as **características** que realçámos a fim de ajudar as alunas na compreensão do que lhes íamos pedindo:

Tipo de <i>allegro</i>	Tipo de exercício combinado	Características dos braços / coordenação
Pequeno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Échappés+changements+chassés</i></li> <li>• <i>Petits assemblés</i></li> <li>• <i>Petits jetés</i></li> </ul>	Motivos estéticos para o uso dos braços + preparação para a coordenação dos outros tipos de salto.
Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sissones en tournant + chassés en tournant</i></li> </ul>	Uso dos braços como suporte e sustentação do salto; os braços executam uma “respiração” que ajuda a sustentar.
Grande	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonal de <i>jeté en attitude+ assemblé en tournant grand jeté</i></li> <li>• <i>Fouetté sauté + rond de jambe sauté</i></li> </ul>	Os braços servem de impulsionador para o salto e devem quase antecipar ligeiramente o próprio salto + “fixação” do movimento no ar

Quadro 5 – Tipos de saltos e características dos braços

As alunas B e Q não estavam presentes não tendo sido possível observá-las nesta 1ª abordagem. De um modo geral as que estavam, demonstraram uma boa capacidade de concentração e fizeram esforços visíveis para aplicarem na prática o que lhes íamos propondo. Pelo facto de a turma ser muito grande foi um pouco difícil reparar em todas as alunas simultaneamente, no entanto faremos um relato de algumas das correções individuais que fizemos e que servem de exemplo para o tipo de trabalho por nós realizado ao longo dos 45 minutos. À aluna N chamámos a atenção para alguma falta de dinâmica que apresentou aquando da execução do grande *allegro* na diagonal, explicando-lhe que estava a fazer todos os passos com a mesma dinâmica, não imprimindo as *nuances* necessárias para que a combinação de grandes saltos que propúnhamos fosse executada de modo mais apelativo para quem vê e rentável para quem os faz.

Explicamos que os passos de transição não podem ter a mesma dinâmica que o salto em si e que a forma como se inicia um grande salto tem de ser convicta e eficaz, utilizando no momento certo, sem atrasos nem hesitação, o impulso necessário para a execução do mesmo. Tal impulso deve ser alcançado através do ligeiro antecipar do movimento dos braços que deverão por sua vez, guiar o corpo na direção certa, permitindo ao mesmo tempo atingir uma pose no ar como se de uma foto se tratasse. A aluna em questão tentou aplicar o que lhe dissemos, mas não foi possível pois necessitaríamos de mais algumas

repetições do mesmo exercício para que ela o pudesse pôr em prática de modo a automatizar as correções feitas (tal não foi ainda realizável devido à escassez do tempo de que dispúnhamos). A aluna C demonstrou, por sua vez, um retardamento do movimento dos braços no exercício de *sissones*, mais precisamente entre o fim do *assemblé* e antes do *sissonne fermé* (ver em apêndice C, a 1ª aula de saltos) o que fazia com que não conseguisse alcançar nem a deslocação nem a altura suficientes para tal tipo de salto; pelo que voltamos a incidir a nossa correção na necessidade de preparar um salto (especialmente quando vindo diretamente de outro) antecipadamente com os braços; reparámos que, ao tentar repeti-lo, houve certas melhorias (em relação à coordenação, e consequentemente à deslocação e altura do salto) e uma séria tentativa de aplicar o que foi dito, mas era evidente a necessidade de muito trabalho de repetição para que o objetivo fosse alcançado.

Quanto à aluna M interviemos para lhe explicar que o facto de deixar os braços ‘esquecidos’ atrás do corpo, aquando da elevação em *arabesque* que precedia o *fouetté sauté* (ver apêndice C), prejudicava muito o impulso para o salto seguinte. Ficámos com a impressão, após esta nossa 1ª abordagem à secção de *allegro*, que as alunas se encontravam muito recetivas e cooperantes no que lhes íamos pedindo, mas notámos também, como seria de esperar, que este será um trabalho que necessitará de bastante tempo e de repetição para que possamos alcançar o objetivo que nos propomos. Decidimos que seria muito proveitoso, quanto ao rendimento, repetirmos mais vezes exatamente as mesmas sequências de saltos (e introduzirmos outras quando acharmos conveniente), para que as alunas pudessem ter a oportunidade de se familiarizarem com os passos – e assim conseguirem uma interiorização (que por sua vez leva à automatização) do que lhes propúnhamos. Introduzindo assim no seu trabalho quotidiano, enquanto futuras bailarinas, o tipo de abordagem que lhes tentávamos transmitir.

### 4.3. Lecionação supervisionada – Bloco 1

#### Introdução:

Devido ao elevado número de grupos, optámos por repetir a mesma aula durante os cinco dias (ver anexo 6). As aulas correram de forma produtiva e pudemos já a partir do 2º dia detetar melhorias em relação às correções que íamos fazendo. No último dia deste bloco de 5 aulas tivemos em estúdio, para além das 17 alunas, 8 rapazes da turma do 7º ano que, a pedido da direção da escola introduzimos na nossa aula (o seu professor tinha faltado, pelo que nos foi pedido para juntarmos as duas turmas). Tal situação, que poderia ser considerada de certo ponto de vista como 'stressante', foi pelo contrário por nós tida como estimulante, pois permitiu estender a nossa abordagem a um outro grupo. No decorrer dessa semana, trabalhámos exaustivamente a coordenação dos braços ao longo de toda a aula, introduzimos e enfatizámos o uso da cabeça aquando dos *port de bras*, e chamámos a atenção para que executassem os movimentos tendo em conta uma respiração correta e eficaz. Ficámos de um modo geral muito satisfeitas com a reação positiva e concentrada com que as alunas trabalharam e nos ouviram.

#### 4.3.1 – Análise do diário de bordo nº 3 (apêndice D):

##### Correspondente aos dias 04, 05, 06, 07, 08/01/2016

#### **1ª AULA (1h30) – Objetivo específico: Retomar o ritmo de aulas a seguir ao período de férias até à parte dedicada ao *allegro* (aula descrita no apêndice E)**

A pedido da professora Irina Zavialova, demos início ao período de lecionação autónoma depois de apenas uma aula de lecionação acompanhada. Foi o 1º dia de aulas do 2º período, logo a seguir às férias de Natal. Por esse motivo considerámos que seria boa ideia concentrar o nosso trabalho na coordenação dos braços ao longo da barra e centro, e um pouco menos no *allegro* (as alunas vinham diretamente de 2 semanas de férias e não seria nada apropriado insistir logo nessa parte da aula), pelo que na secção de *allegro* foram marcados apenas dois pequenos saltos. Para além do trabalho da coordenação dos braços, foi nosso objetivo que as alunas tivessem a oportunidade de voltar a 'entrar' no ritmo, quebrado pelas férias de Natal. Ficámos satisfeitas ao verificar que elas trabalharam de

forma muito concentrada e que fizeram esforços visíveis para aplicar as correções que íamos sugerindo. Deparámo-nos com a situação, já anteriormente referida pela professora Irina Zavialova, em conversa conosco: que o número excessivo de alunas (17), dificulta a capacidade de seguir e corrigir cada uma individualmente. Por essa razão recorreremos por diversas vezes às correções gerais e, em certos casos, quando necessário a algumas individuais, como foi o caso das alunas C e N, a quem foi necessário chamar repetidamente a atenção para o uso incorreto da postura no que respeita ao controle da zona abdominal, o que as impedia por sua vez, de executar certos exercícios corretamente, facto que notámos durante a barra e sobretudo nos exercícios que exigiam maior controlo do tronco e rapidez de pernas (por exemplo, nos *grands battements*, *petits battements*, *ronds de jambe en l'air*, etc.).

De um modo geral, mas sobretudo durante a barra, tivemos necessidade de acentuar a importância que a respiração tem aquando da execução dos diversos *port de bras* que lhes íamos pedindo, explicando que, ao executá-la de modo atento e em conexão com o movimento em si, a respiração irá dotar a execução dos *ports de bras* de maior *souplesse* e graciosidade, aspecto indispensável para a execução correta dos saltos. Chamámos ainda a atenção das alunas para o facto de a coordenação graciosa e expressiva dos braços, ser um traço inconfundível da escola russa, como aliás fazemos referência na subsecção 1.1 do Relatório quando utilizámos a citação de Dudinskaya ao referir-se ao método de Agrippina Vaganova caracterizado, para além de outros traços específicos, por uma marcada expressividade dos braços (Chistyakova, 1969).

**2ª AULA (1h30) – Objetivo específico: Pôr em prática as correções da aula anterior e estender a coordenação dos braços ao médio e grande *allegro* (ver anexo 6 com descrição do *allegro* incluída)**

No decorrer da segunda aula pudemos verificar, com satisfação, que as alunas tinham estado atentas às correções que fizéramos e tentaram aplicá-las. Durante a barra este facto foi bem notório e as alunas C e N mostraram empenho em corrigir o erro postural por nós apontado na aula anterior, embora houvesse ainda muito a fazer nesse sentido. Notámos também que, de modo geral, houve uma maior atenção à utilização da respiração durante os exercícios e ao *port de bras* na barra e no centro dotando deste modo os movimentos dos braços de maior suavidade. No entanto a aluna O teve algumas dificuldades em executar os *ports de bras* de forma ligada, demonstrando mesmo uma certa ‘rigidez’ que por sua vez veio dificultar a execução de todos os movimentos que devem ser ‘ligados’ entre si;

um exemplo notório foi o exercício de *tombé pas de bourrée*, seguido de uma *glissade* e de um *grand jeté* (ver apêndice E) durante o qual a aluna teve dificuldades de coordenação ligadas à excessiva rigidez no uso dos braços. Tentámos ajudá-la a melhorar este aspeto tão importante, através da repetição e da exemplificação e continuaremos a fazê-lo enquanto nos for possível. A aluna N demonstrou quanto a si uma séria dificuldade em relação à deslocação e elevação do salto, devido ao erro postural já anteriormente apontado e que tem que ver com o facto de a parte abdominal ser mal utilizada. Este erro postural está muito enraizado e é um sério obstáculo, pelo que faremos tudo para a ajudar a fim de que possa seguir com maior facilidade as suas colegas no trabalho de braços que propomos.

Ficámos muito agradadas com as prestações das alunas M – que demonstrou uma enorme rapidez e capacidade de assimilação ao aplicar as correções, sobretudo as que correspondem ao *allegro*, mas não só; e com a aluna L – que também demonstrou facilidade em aplicar os nossos conselhos e indicações gerais durante a aula. O mesmo se passou com as alunas F, A, B, K, H, I, J, P; e mesmo a aluna C (embora apresentando alguma fragilidade postural) conseguiu acompanhar as correções que íamos fazendo e melhorar alguns aspetos relacionados com a coordenação dos braços durante os saltos. No que concerne às correções feitas à execução dos pequenos, médios, e grandes saltos foram semelhantes às que fizéramos na primeira aula de lecionação acompanhada, dedicada à secção do *allegro* (ver a análise do diário de bordo da 1ª aula de lecionação acompanhada). A estratégia que utilizámos nesta aula foi lembrar às alunas o que já havíamos ensinado, de modo a tornar o material e as correções o mais possível familiares, para dar início ao processo de interiorização.

### **3ª AULA (1h30) – Objetivo específico: dar continuidade ao trabalho realizado na aula anterior**

A 3ª aula teve um ritmo mais ‘corrido’ do que as duas iniciais. As alunas já conheciam os exercícios, por termos tomado a decisão (com o intuito de conseguir mais tempo de intervenção) de manter a mesma aula durante os 5 dias. Essa estratégia levou a uma certa ‘economia’ de tempo, permitindo fazer mais repetições e corrigir as alunas mais pormenorizadamente. Com muito agrado constatámos que na barra, as alunas já executaram os *ports de bras* de forma mais fluida, tal como no centro e nos saltos. Insistimos bastante com a aluna O no que concerne à forma imperfeita de utilizar os braços, pois é de todas a que nos parece ter maior dificuldade em o fazer de forma graciosa: de

facto ela imprime tensão excessiva quando utiliza os braços, o que origina um movimento menos fluído. A aluna mostrou-se atenta e concentrada ao tentar passar para o corpo as correções que lhe íamos fazendo. Ao insistirmos com ela para que utilizasse a respiração em favor do movimento conseguiu melhorar esse aspeto na barra, mas continuou a apresentar certa dificuldade em aplicar o mesmo no centro e no *allegro*, por isso ser nitidamente mais difícil e exigente sem o apoio da barra. Insistimos também durante esta aula com a aluna N, sobretudo no que diz respeito à sua postura. Ela mostrou-se atenta, mas evidenciou certa dificuldade em passar a informação para o corpo. No entanto, ao chamarmos a sua atenção durante os *sissones* para que fizesse os movimentos com maior amplitude e tentasse deslocar-se mais, ela foi como que ‘obrigada’ a manter uma postura mais correta para poder executar o que lhe pedíamos. E ao fazê-lo, eventualmente sem ter ainda consciência disso, melhorou ligeiramente a prestação nos saltos que foram assim um pouco mais altos e com maior deslocação – isto levou-nos a pensar que talvez esta fosse uma abordagem específica, própria para esta aluna.

Ficámos satisfeitas como decorreu a aula porque conseguimos vislumbrar algumas melhorias, mas sobretudo, por vermos as alunas em pleno processo de consciencialização, trabalhando de forma a aplicarem o que lhes pedimos. Isso deixou-nos ainda mais agradadas por podermos constatar que a via para o aperfeiçoamento e a interiorização parece ter sido aberta. As correções feitas durante a aula tiveram um carácter geral, mas pudemos também observar e corrigir individualmente as alunas, dedicando um pouco mais de atenção às que em nossa opinião mais precisam dela, não deixando, claro, as outras de parte, pois todas necessitavam de correções.

#### **4ª AULA (1h30) – Objetivo específico: dar continuidade ao trabalho realizado na aula anterior e enfatizar a utilização da cabeça, em coordenação com o *port de bras*.**

Nesta aula demos continuidade às correções e efetuámos um trabalho de consolidação facultado pelo facto de as alunas já estarem bastante familiarizadas com os nossos exercícios. Pudemos verificar que, em geral, a turma aplicou as correções feitas na aula anterior de modo mais consistente e sem que tivéssemos de estar constantemente a lembrá-las. Globalmente houve algum progresso. Mas, acima de tudo, as alunas mostraram um grande à vontade com o material trabalhado, devido à repetição e à constante insistência nos mesmos pontos a corrigir, o que pareceu permitir, por sua vez, alguma interiorização do que lhes fomos inculcando e pedindo ao longo das 3 primeiras aulas. Decidimos, pois, que seria o momento ideal para falar de um outro ponto importante

relacionado também com a coordenação dos braços e que tem que ver com a utilização da cabeça na execução dos *ports de bras*. Fizemos questão de lhes explicar que este é também um traço característico da escola russa e uma mais-valia técnica e artística que pode, se bem executada, dotar o movimento de maior '*souplesse*' e conferir maior precisão, a nível técnico. As alunas mostraram interesse em aplicar o que lhes pedimos e todas começaram a tentar fazê-lo ao mesmo tempo, marcando com as pernas o exercício e executando com os braços e a cabeça o que lhes pedimos, de modo a experimentarem a sensação de conjunto. Este que foi de certo modo um processo 'espontâneo', deixou-nos muito satisfeitas, pois pudemos ver e sentir o interesse e a vontade de aplicar o que propusemos. Dissemos também às alunas que este elemento é algo que podem começar a trabalhar por possuírem já a base técnica que o permite. Insistimos ainda bastante durante a aula com a aluna N, em relação à amplitude de movimento que deve alcançar quando salta, e tal parece ter surtido efeito, visto que hoje saltou um pouco mais alto e com maior deslocação espacial; e com a aluna O, que também fez visíveis esforços em aplicar as correções do dia anterior. Achámos que estas duas alunas necessitarão de maior insistência da nossa parte e de mais repetição no que concerne à aplicação das correções do que as suas colegas.

#### **5ª AULA (1h30) – Objetivo específico: dar continuidade ao trabalho realizado na aula anterior e dar exercícios em pontas (ver anexo 7)**

A aula que estava prevista para este dia sofreu uma alteração profunda: No último momento o professor da turma de rapazes do 7º ano faltou e a direção da Escola pediu-nos para juntar a turma de raparigas e de rapazes numa só aula, o que fizemos. Ao todo tivemos em estúdio 25 alunos, com os quais implementámos a aula que tínhamos estado a fazer com as raparigas na barra, no centro, e nos pequenos e médios saltos (alterando os *chassés en tournant* das raparigas para *temps levés* com *cabriole* para os rapazes). A seguir, enquanto as raparigas calçavam as pontas, demos uma combinação de grandes saltos aos rapazes. E por fim executámos alguns exercícios nas pontas com as alunas. Devido ao elevado número de alunos, não nos é possível fazer uma descrição detalhada das correções que efetuámos. Limitamo-nos por isso a expressar tão-somente o nosso contentamento ao ver as alunas com quem trabalhámos intensamente nesta semana, apresentarem, todas elas, melhorias que consideramos importantes, em apenas 5 dias, com os braços mais bem coordenados, e mais suaves. A aluna N, por exemplo, apresentou melhoria na sua postura e executou hoje com mais facilidade os saltos e as *pirouettes*. Por seu lado, a aluna O, demonstrou melhorias na *souplesse* dos *ports de bras*. Cabe aqui dizer

que, de um modo geral, ficámos positivamente surpreendidas com a rapidez de assimilação mostrada pelas alunas e com o empenho que demonstraram ao longo destes 5 esforçados dias de árduo trabalho. É sem dúvida um trabalho a ser continuado e longe de estar pronto, mas em si é um início muito promissor do que pretendemos desenvolver durante o estágio.

Acrescentamos de seguida uma grelha que ilustra alguns exemplos de exercícios no que respeita às combinações de elementos e sua evolução/relação nas várias secções da aula (barra, centro e *allegro*) que considerámos pertinente fazer. Assim permitimos às alunas desenvolverem e compreenderem melhor o que lhes fomos pedindo, facultando-lhes o acesso à lógica implícita nos exercícios cuja execução solicitámos ao longo da nossa intervenção (consultar apêndice E, o 1º bloco de aulas de leccionação completa).

<p><b>BARRA:</b></p> <p>Utilização de <i>port de bras</i> variados ao longo de todos os exercícios, de forma a preparar as alunas para a utilização fluida e coordenada dos braços durante o resto da aula</p>	<p><b>CENTRO:</b></p> <p>Continuação do trabalho da barra</p>	<p><b>ALLEGRO:</b></p> <p>Aplicação do trabalho executado nas fases anteriores da aula ao <i>allegro</i></p>
<p><b>Exemplo:</b> <i>Battement tendu</i> com 1º <i>port de bras</i>;</p>	<p><b>Exemplo:</b> <i>Battements tendus</i> com braços com <i>port de bras</i> a passar por 1ª</p>	<p><b>Exemplo:</b> Pequenos saltos com uso do 1º <i>port de bras</i></p>
<p><b>Exemplo:</b> <i>Adâgio</i> com braços a subirem fluidamente para a 5ª posição e <i>arabesque</i></p>	<p><b>Exemplo:</b> <i>Adâgio</i> com braços semelhantes aos da barra;</p>	<p><b>Exemplo:</b> <i>Sissones</i> com braços fluidos em <i>arabesque</i> (durante o <i>sissonne fermé</i>)</p>
<p><b>Exemplo:</b> <i>Grand battement</i> com braços a subirem rápido antecipando ligeiramente a perna</p>	<p><b>Exemplo:</b> Preparação para <i>pirouettes en dedans</i> com antecipação dos braços semelhantes ao <i>grand battement</i> da barra</p>	<p><b>Exemplo:</b> Utilização da antecipação do uso dos braços nos exercícios de grande <i>allegro</i> à semelhança do que foi feito nos exercícios de <i>grand battement</i> da barra e da preparação para <i>pirouette en dedans</i> no centro</p>

Quadro 6 – exemplos de relação lógica e evolutiva das várias secções da aula (barra, centro e *allegro*)

## 4.4. Lecionação supervisionada – Bloco 2

### **Nota introdutória:**

Como no bloco anterior, optámos por repetir a mesma aula. No primeiro dia tivemos a necessidade de relembrar às alunas alguns pontos fundamentais relativos à coordenação dos braços; no segundo dia elas aplicaram com muita eficácia as correções que lhes fizemos.

### **4.4.1 – Análise do diário de bordo nº 4 (apêndice G):**

#### **Correspondente aos dias 11 e 12/02/2016**

#### **1ª AULA (1h30) – Objetivo específico: relembrar às alunas alguns aspetos ligados com a coordenação dos braços, introduzidos no bloco anterior (aula descrita no apêndice H)**

A aula só teve a participação de 12 alunas (algumas estavam doentes e outras num concurso de dança em Berlim). A nossa intenção era continuar o trabalho que havíamos iniciado no 1º bloco de aulas (de lecionação completa) composto por uma semana. Mas como, uma vez terminado esse bloco, o nosso trabalho sofreu interrupções e foi inevitavelmente suspenso durante mais de um mês por motivos relacionados com os horários da própria Escola, sentimos necessidade de ‘voltar’ um pouco atrás e explicar alguns aspetos relevantes ligados com a coordenação dos braços, tais como: A importância da antecipação dos braços por forma a impulsionar o salto; o papel pertinente da fluidez do movimento de braços para o rendimento do salto; a dinâmica que se deve imprimir aos exercícios a fim de que os passos não se tornem monótonos para o espectador e para o bailarino. E, por último, insistimos bastante no uso da cabeça que, em situação ideal deve acompanhar todos os movimentos. As alunas responderam de modo concentrado e atento ao que lhes íamos pedindo, tentando reproduzir ao máximo o que lhes era solicitado. Voltámos a insistir bastante com a aluna N em relação à utilização que ela deve fazer dos abdominais com o intuito de consolidar a noção de centro e para que possa consecutivamente ter uma execução tecnicamente mais sólida. Notámos outra vez que esta é uma aluna que necessita de constante atenção e correção no que se refere ao uso

adequado da zona abdominal. É de frisar que ela acolhe e aceita muito positivamente esses reparos, a avaliar pelo esforço que põe em os aplicar. Insistimos igualmente com as alunas C e G no grande *allegro*, para que antecipassem os braços e os utilizassem de maneira a alcançar maior deslocação e altura durante os grandes saltos, o que fizeram, demonstrando algum progresso.

## **2ª AULA (1h30) – Objetivo específico: consolidar a matéria da aula anterior**

Durante esta segunda aula pudemos mais uma vez constatar os benefícios da repetição e dos resultados positivos que daí advêm para as jovens estudantes de dança clássica. Como as alunas já estavam familiarizadas com os conteúdos técnicos e coreográficos da aula anterior era visível que havia uma aplicação quase espontânea de muitos dos pontos corrigidos na véspera, e, porque já não necessitavam de tanta concentração para memorizarem os exercícios (visto serem os mesmos da aula passada), os seus esforços focaram-se automaticamente nas correções anteriores com o fito de melhorarem a *performance*. Tal constatação deixou-nos satisfeitas por vermos uma melhoria imediata em muitos aspetos relativos aos reparos feitos no dia anterior – e levou-nos a refletir sobre a importância que a repetição continuada (durante um ano letivo) pode efetivamente ter no desenvolvimento do desempenho das alunas. Não queremos com isto dizer que se devam repetir sempre os mesmos exercícios: a variedade é também um instrumento precioso. Pensamos apenas que numa turma com tão grande número de alunas, a repetição da mesma aula durante 3 dias seguidos, pode potenciar o seu desenvolvimento.

Apresentamos novamente uma grelha que ilustra alguns exemplos de relação lógica e evolutiva das várias secções da aula (barra, centro e *allegro*) que pretendemos fazer ao longo da aula que lecionámos nestes 2 dias consecutivos (consultar em apêndice o 2º bloco de aulas de leção completa):

<p><b>BARRA:</b></p> <p>Utilização de <i>port de bras</i> variados ao longo de todos os exercícios, de forma a preparar as alunas para a utilização fluida e coordenada dos braços durante o resto da aula</p>	<p><b>CENTRO:</b></p> <p>Continuação do trabalho da barra</p>	<p><b>ALLEGRO:</b></p> <p>Aplicação do trabalho executado nas fases anteriores da aula ao <i>allegro</i></p>
<p><b>Exemplo:</b> <i>Rond de jambe par terre</i> com <i>port de bras allongé</i></p>	<p><b>Exemplo:</b> Utilização do <i>port de bras allongé</i> do <i>battement fondu</i> da barra, no <i>adágio</i> do centro</p>	<p><b>Exemplo:</b> Utilização da linha <i>allongée</i> durante o exercício de <i>sissones</i> (durante o <i>tombé coupé assemblé</i>)</p>
<p><b>Exemplo:</b> Mudança de direções com utilização dos braços durante o exercício de <i>battements frappés</i></p>	<p><b>Exemplo:</b> Utilização de mudanças de direção semelhantes às dos <i>battements frappés</i> da barra, nos <i>battements tendus</i> do centro</p>	<p><b>Exemplo:</b> Exercício de <i>assemblés</i> com mudanças de direção e utilização dos braços durante os <i>sissones tombés</i> incorporados no exercício.</p>
<p><b>Exemplo:</b> <i>Grand battement</i> com braços a subirem rápido antecipando ligeiramente a perna</p>	<p><b>Exemplo:</b> Utilização dos braços à semelhança dos <i>grands battements</i> na barra, durante o <i>détourné</i> do exercício das <i>pirouettes</i></p>	<p><b>Exemplo:</b> Utilização da antecipação do uso dos braços nos exercícios de grande <i>allegro</i> em semelhança com o que foi feito nos exercícios de <i>grand battement</i> da barra e do <i>détourné</i> nas <i>pirouettes</i> do centro</p>

Quadro 7 – exemplos de relação lógica e evolutiva das várias secções da aula (barra, centro e *allegro*)

## 4.5. Lecionação supervisionada – Bloco 3

### **Nota introdutória:**

Consideramos da maior importância referir que o bloco 3 de lecionação supervisionada sofreu uma alteração substancial em relação ao nosso plano inicial de intervenção, que consistia na lecionação de pelo menos mais 6 aulas supervisionadas, aulas que daríamos na íntegra, durante hora e meia, cada uma. Isso não foi possível por termos sido informadas no início do mês de Abril, pela professora Constança Couto (encarregada da coordenação dos estagiários na EDCN), que esse número de aulas não seria realizável, devido à grande afluência de professores convidados e coreógrafos que necessitavam de tempo para trabalharem com os últimos anos (o 7º e 8º), o que deixava pouco tempo para a intervenção da professora cooperante e que, naturalmente, alteraria o número de horas previsto para a etapa de lecionação estipulada. Foi-nos então proposto como medida alternativa pela direção da EDCN, com o aval da ESD, que lecionássemos 4 aulas de aquecimento para 28 alunas dos 7º e 8º anos, juntas. Essas aulas iriam decorrer antes dos ensaios com o coreógrafo Carlos dos Santos. Aceitámos a proposta, embora considerássemos a alteração limitativa dos objetivos que nos havíamos proposto.

### **4.5.1 – Análise do diário de bordo nº 5 (apêndice I):**

#### **Correspondente aos dias 05, 06, 07, 08/04/2016**

**1ª AULA (25 min.) – Objetivo específico: Dar uma aula de aquecimento às alunas do 7º e 8º anos, utilizando para tal o material da barra (ligeiramente adaptado às condições) do bloco anterior (apêndice H) com o intuito de preparar as alunas para os ensaios que se seguiam.**

Antes de mais, é imperativo referir que as condições em que se desenrolou esta aula foram no mínimo muito pouco apropriadas para tratar conscienciosamente o nosso tema

Dispusemos tão-só de 25 minutos, dos quais 5 perdidos na instalação das barras (tínhamos 28 alunas no estúdio com necessidade de espaço para trabalhar) e no mudar de roupa das alunas. A aula que antecedeu a nossa foi de dança contemporânea, com uma estrutura muito diferente da aula de clássico. As alunas mal tiveram tempo de ‘passar’ de

uma aula para a outra. E como é sabido, todas as aulas necessitam de um momento prévio de concentração e foco. Naquelas condições não houve tempo algum para elas poderem seguir esses requisitos. Pelo que a transição fez-se de modo apressado e frenético. Tivemos assim de enfrentar condições adversas e complicadas que podem acontecer esporadicamente em contexto de companhia (os profissionais possuem maturidade e experiência suficientes para lidar com tais situações) mas, por norma, em contexto escolar podem ser prejudiciais ao bom funcionamento das aulas e por consequência, do desenvolvimento sereno e correto do processo de ensino/aprendizagem.

A aula (barra) que lecionámos incluía na sua estrutura a utilização de diversos *ports de bras* (tal como no bloco 2 de lecionação supervisionada) para que as alunas pudessem, dentro do que é mínimamente razoável, continuar a desenvolver a temática que lhes tinha sido anteriormente proposta.

Ao longo da barra fomos fazendo algumas correções pontuais, no entanto, como os exercícios eram novos tivemos de excluir por falta de tempo o *grand battement*.

Notámos grande diferença de maturidade técnica, artística e física, entre as alunas do 7º e as do 8º anos (no 8º ano as raparigas apresentavam um nível quase profissional evidente, incluindo a própria maneira de estar em aula) enquanto com as alunas do 7º ano ainda havia muito a consolidar. Esta diferença fez-nos refletir sobre a incrível rapidez com que se processa a aprendizagem neste tipo de ensino vocacional. E mesmo tendo passado decerto por situação idêntica, enquanto aluna, só conseguimos apreender o alcance deste facto com a observação. A 'janela' de ação do ensino-aprendizagem é limitada e nenhum tempo deve ser desperdiçado.

Tentámos dar correções gerais, sobretudo na coordenação dos braços no exercício de *rond de jambe par terre* (ver apêndice H, correspondente ao bloco 2) e no respeitante à fluidez e à 'respiração' que o movimento dos braços deve imprimir e por consequência transmitir. Foi-nos porém muito difícil levar mais longe as correções, por falta de tempo.

Uma vez a aula terminada, decidimos (no momento de reflexão correspondente) que iríamos recorrer novamente à repetição, como meio de combater a falta de tempo, com o objetivo de as alunas se sentirem suficientemente à vontade com os exercícios e poderem dispor de 'espaço' para aperfeiçoarem o que lhes é pedido.

**2ª AULA (1h) – Objetivo específico: fazer uma barra mais corrida e introduzir trabalho de centro e *allegro*, com exercícios semelhantes aos do bloco 2 de leção supervisionada e focando as características da coordenação dos braços que devem ir sendo aplicadas e transpostas da barra para o centro e *allegro*.**

**Nota:** Para não tornar a aula monótona introduzimos pequenas ‘diferenças’ a nível coreográficos nos exercícios do bloco 2; essas ‘diferenças’ diziam sobretudo respeito ao encadeamento dos passos e não ao conteúdo.

Poucas horas antes do começo da aula recebemos um telefonema da professora Constança Couto a informar que a Direção da EDCN achara que 25 minutos de aquecimento eram efetivamente muito pouco tempo, atribuindo-nos 1h de leção. Como não podia deixar de ser pusemos imediatamente um novo plano em ação: decidimos então que a aula seria constituída pela barra do dia anterior mais os *grands battements* e os restantes exercícios utilizados em aulas que déramos nos outros 2 blocos de leção supervisionada, aos quais acrescentámos alguns novos.

Como a aluna N faltou não foi possível fazer nenhum comentário sobre ela. Lamentamos, por que foi das alunas com quem mais trabalhámos e que mais corrigimos no nosso estágio.

Ao seguirmos o plano traçado pudemos concluir, com agrado, que conseguimos de facto lecionar a barra, o centro e *pirouettes* e ainda 3 pequenos saltos, 1 médio e 1 grande. As alunas sabiam que a aula tinha a duração de 1h e a sua atitude foi do início até ao fim, de grande concentração e atenção. Regra geral conseguiram aplicar os braços que pedimos na barra com facilidade por estarem já familiarizadas com os conteúdos. No centro as coisas passaram-se igualmente bem com as alunas a trabalharem de forma focada e a aplicarem o que lhes íamos pedindo. Foi interessante reparar que as alunas do 7º ano, com quem já havíamos trabalhado anteriormente, regra geral, aplicavam os braços da forma que pedíamos; quando não era o caso, bastava chamar-lhes à atenção para que rápida e imediatamente se ‘autocorrigissem’. Quanto às alunas do 8º ano, essas, demonstraram um grau de maturidade e conhecimentos superiores e a aplicação das correções foi imediata.

Não obstante os comentários positivos que fazemos nesta análise da aula, houve um pormenor que nos deixou um pouco apreensivas e que tem que ver com o desempenho da aluna O. Durante a barra e o centro tudo pareceu correr relativamente bem. Fizemos-lhe

algumas correções posturais (em relação à posição do pescoço e conseqüentemente da cabeça) e inclusivamente incentivávamo-la quando as executava adequadamente. Todavia ao passarmos para a secção do *allegro* a aluna mostrou dificuldade em aplicar os braços e uma incapacidade em terminar os exercícios – o que nos surpreendeu. Em contrapartida, as suas colegas que por nós haviam sido apontadas aqui como das que apresentavam maiores dificuldades (quer posturais quer de coordenação) conseguiram aplicar o que pedíamos. E, mesmo sem o fazerem de modo ‘perfeito’, conseguiam sempre finalizar os exercícios. Tentámos perceber o que se passava, mas sem resultado. Pensámos que as causas deviam estar relacionadas com assuntos exteriores à aula, já que a aluna sempre demonstrara grande atenção e empenho em ouvir-nos e tentar corrigir, ao máximo das suas capacidades, o seu desempenho.

Finda a aula, sentimos que havíamos conseguido cumprir com o que tínhamos estipulado. Isto deixou-nos cientes que a repetição é um instrumento precioso e que 25 minutos de aula são de facto insuficientes como a própria direção da Escola reconheceu.

### **3ª AULA (1h) – Objetivo específico: continuar o trabalho iniciado na aula anterior, com o material já conhecido das alunas.**

A aluna N voltou a faltar, pelo que continuamos sem nada poder registar sobre o seu desenvolvimento.

A aula teve um ritmo bastante mais ‘corrido’, as alunas lembravam-se de todos os exercícios e aplicaram da melhor maneira as correções da aula anterior. Na barra os braços foram mais fluidos e graciosos – as alunas pareciam ter aprendido o que se pretendia e fizeram-no quase automaticamente e sem esforço (o que num contexto ideal se pretende). Mais uma vez a repetição desempenhou um papel muito ativo e positivo na evolução da nossa temática. Estamos convencidas que o facto de termos misturado conteúdos de certo modo já familiares para as alunas do 7º ano, com outros novos, fez com que a ‘monotonia’ que por vezes existe em tais processos repetitivos, não se fizesse sentir. As alunas foram bastante cooperantes e mostraram mesmo entusiasmo participativo quando lhes pedimos que nos relembassem dois dos saltos da aula anterior (fizemo-lo propositadamente com o intuito de verificar o alcance da sua atenção), e foi com agrado que várias delas se dispuseram a demonstrá-los.

Durante os saltos precisamos de corrigir menos os braços, deixando um pouco às alunas a responsabilidade de aplicarem o que lhes havíamos pedido na aula anterior.

Percebemos que de facto prestaram atenção aos nossos objetivos pois aplicavam os braços de forma consciente. A aluna O teve menos dificuldades, se bem que a sua prestação ficasse aquém do que já presenciáramos no bloco 1 e 2 de leção supervisionada, pelo que continuámos a pensar que se estaria a passar algo exterior às aulas e que era alheio à nossa prestação.

**4ª AULA (1h) – Objetivo específico: continuar a focar as características da coordenação dos braços que devem ir sendo aplicadas e transpostas da barra para o centro e *allegro*.**

Esta aula correu de modo se não similar pelo menos muitíssimo parecido com a anterior. As alunas trabalhavam com concentração e atenção. Na sua maioria foram capazes de aplicar quase automaticamente os reparos feitos nas aulas precedentes, mesmo se precisássemos de lhes chamar a atenção para o uso da cabeça que deve acompanhar o movimento dos braços. Por isso incidimos bastante neste tipo de reparo, lembrando-lhes com frequência que não negligenciassem essa característica tão própria da técnica russa. Houve entre as 28 alunas, duas que se destacaram pela atenção e ‘perfeição’ com que aplicaram as nossas correções: uma do 7º ano (a aluna M) e a outra do 8º ano. Ambas demonstraram durante estes 4 dias grande maturidade, capacidade de concentração e vontade de aprender. A aluna O desta vez melhorou o seu desempenho e conseguiu terminar todos os exercícios, o que, além de satisfeitas, nos deixou menos preocupadas. Acrescentamos que, embora estas não fossem as condições ideais para a aplicação do nosso tema (tínhamos 4 turmas em estúdio, com 28 alunas no total), foi gratificante poder fazê-lo num conjunto em que estavam as nossas alunas e as finalistas. Achámos deveras estimulante ver como todas se dispuseram, com genuína motivação, a retirar tudo o que podiam do nosso ensinamento.

O reconhecimento do nosso trabalho foi, também, manifestado pelo diretor da EDCN, que nesse dia assistiu à aula e expressou o seu agrado pela nossa leção.

## 4.6. Tempo dedicado a outras atividades

### Nota introdutória:

Decidimos dedicar o nosso tempo destinado a 'outras atividades', assistindo durante 2 dias aos ensaios do ballet D. Quixote dados pela professora russa convidada, Ekaterina S. e disponibilizando-nos para dar o apoio que se entendesse necessário e adequado.

### 4.6.1 – Análise do diário de bordo nº 6 (apêndice J):

#### Correspondente aos ensaios do ballet D.Quixote nos dias 20 e 21/04/2016

#### 1º Ensaio: Dança de carácter *Bollero*

O primeiro ensaio a que assistimos foi o da dança de carácter *Bollero*. Devido aos nossos conhecimentos de língua russa pudemos assistir a professora convidada na parte audiovisual do ensaio, ao mesmo tempo que a ajudámos com algumas traduções pontuais. Foi um prazer assistir a um ensaio onde para além dos rapazes, estavam 3 alunas do 7º ano (A, E, e K) e uma do 8º, com as quais havíamos trabalhado na semana anterior, e poder observar como elas reagem a um tipo de dança tão presada na escola russa, como é o caso das danças de carácter. Visto esta disciplina fazer parte da nossa formação na Academia Vaganova de S. Petersburgo foi fácil detetar as dificuldades sentidas por cada aluno na coordenação – tão específica – desse tipo de dança em que muito frequentemente se exigem movimentos de braços mais lentos do que o das pernas.

A aluna que a professora escolheu para o 1º elenco foi uma aluna do 8º ano, por ser quem demonstrou maior rapidez na aplicação do que lhe era pedido e também por ser a mais capaz de coordenar os braços de maneira eficaz. Já as alunas A, E, e K mostraram mais dificuldades em aplicar o que a professora lhes ia pedindo. Aliás elas dispuseram de escasso tempo para isso visto que os ensaios dados por Ekaterina S. tiveram apenas a duração de uma semana e que o seu objetivo principal era ensinar o mais rapidamente possível a coreografia aos alunos (deixando os ensaios de 'limpeza' aos cuidados dos professores da EDCN).

Era notório que a aluna do 8º ano tinha uma melhor preparação para executar este tipo de dança, tanto pela sua maturidade técnica, como artística. Como é conhecido, as danças de carácter exigem muitas vezes (e este é um desses casos) a capacidade de interpretar até certo ponto um jogo de *flirt* e de 'sedução' (se assim lhe pudemos chamar), De modo que quanto maior for a maturidade da aluna, maior será a sua capacidade de interpretar corretamente o que é pedido. A aluna que mais empenho mostrou, em nossa opinião, em assimilar o que lhe era pedido embora com magros resultados, foi a aluna K que apesar dos esforços e entusiasmo demonstrados, teria necessitado de mais tempo (tal como as colegas) para poder executar e assimilar o que lhe pediam.

## **2º Ensaio: A cena do sonho**

No ensaio estavam presentes alunas do 6º e 7º ano. As alunas D, K, L, e M do 7º ano faziam um quarteto e a aluna A fazia um trio com outras duas raparigas do 6º ano. As restantes meninas do 6º ano formavam o corpo de baile.

Aqui, neste ensaio, tivemos a possibilidade de ajudar mais ativamente a professora convidada. Para nós foi reconfortante verificar que o teor das correções dadas pela professora Ekaterina S. incidiam principalmente na utilização das cabeças e na coordenação dos braços – temas que tanto temos focado nas nossas aulas – e que na maior parte dos casos coincidiam com os nossos reparos. A cena do **Sonho** no ballet D. Quixote tem muito trabalho de corpo de baile, para além do mais, e é nessas ocasiões que as bailarinas devem parecer idênticas na forma de se mover e nas posições que tomam. Ora se as cabeças e os braços não coincidem a *performance* fica comprometida. A professora só dispunha daquele ensaio e de outro para ensinar a coreografia que já de si é muito longa – e viu-se, por isso, em sérias dificuldades para conseguir prestar atenção a todas as alunas, tendo então pedido a nossa colaboração para estarmos atentas tanto aos erros como aos detalhes que não permitiam que as alunas seguissem os cânones exigíveis.

Tivemos então a oportunidade de observar um pormenor que em nosso entender é de extrema importância: A utilização da cabeça coordenada com o uso do *port de bras* ligado e fluido não estava ainda automatizada por praticamente nenhuma das alunas, visto ser preciso chamar-lhes constantemente à atenção como se se tratasse de um mero pormenor supérfluo e não parte integrante do ballet e da técnica de dança clássica. O ponto é que, se essa utilização da cabeça, acompanhando o movimento do *port de bras* estivesse interiorizada, segundo o método da escola russa, seria algo que as alunas executariam automaticamente sem ser necessário o extenuante trabalho de estar continuamente a chamar a atenção para tal. Constatámos que o facto de essa característica não estar ainda

interiorizada e automatizada pela maioria das alunas, dificultou em muito a tarefa da professora convidada que não pôde concentrar-se apenas, como devia, no ensino da coreografia, tendo de prestar muita atenção àquela dificuldade.

## 4.7. Lecionação acompanhada (2ª abordagem)

### Nota introdutória:

Concluimos assim o estágio com a 2ª abordagem dedicada à lecionação acompanhada. É importante referir que a ideia inicial era a de podermos fazer a lecionação acompanhada numa só fase; no entanto, por motivos de ordem organizativa e a pedido da professora titular, tivemos que deixar este tipo de lecionação para o final do estágio.

### 4.7.1 – Análise do diário de bordo nº 7 (apêndice K):

#### Correspondente aos dias 08 e 09/06/2016

#### 1º AULA – Objetivo específico: trabalhar 3 saltos diversos com as alunas

A aula teve a duração de 1h 30 min e mais uma vez reuniu as turmas do 7º e do 8º anos de raparigas, visto a fase de preparação para os espetáculos de final do ano letivo já ter sido iniciada e os exames de dança terem sido concluídos.

A barra e o centro foram dados pela professora Irina, enquanto a parte da aula dedicada aos saltos foi partilhada por ambas: A professora propôs-nos que dessemos o exercício de *échappés*, *petits jetés*, e um grande salto com *grand jeté*, ao passo que ela daria os *petits assemblés*, *sissones* e um exercício com *manège*.

As alunas corresponderam bem ao que se lhes pediu durante a aula, embora nos parecessem um pouco cansadas (provavelmente por causa dos vários exames de dança que foram sendo realizados nos dias precedentes e dos ensaios para o espetáculo final). Ficámos com a impressão de que o facto de termos intercalado os nossos exercícios com

os da professora Irina deu às alunas uma nova motivação, quebrando assim alguma eventual monotonia ao obrigá-las a reagir a diferentes tipos de combinações propostas.

Verificámos com agrado que os nossos exercícios – tanto no plano técnico, como no plano artístico – se encadearam harmoniosamente com os exercícios propostos pela professora, de modo que parecia terem sido ‘combinados’ entre nós. Estavam de facto em sintonia, tanto no que concerne aos conteúdos programáticos, quanto ao próprio ‘estilo’ e por isso encadeavam-se com muita fluidez. No que nos toca, tivemos de chamar um pouco a atenção das alunas para o correto uso da cabeça e para a maior amplitude a darem ao uso dos braços e do tronco durante os *chassés*. Corrigimos também os braços no *entrelacé* que deveria idealmente terminar com o acento em cima, para que o torso não se inclinasse no final, e o braços perdessem desse modo a amplitude e a altura necessárias para a execução do salto.

## **2º AULA – Objetivo específico: finalizar o estágio, dando 3 tipos de saltos diferentes e aferir se as alunas interiorizaram as correções da aula passada**

A aula teve de novo a participação das turmas do 7º e do 8º anos. As alunas trabalharam bem. A aula foi em muito semelhante à da véspera, tendo reinado a mesma harmonia entre os nossos exercícios e os propostos pela professora Irina. Infelizmente, dispúnhamos agora de menos tempo de lecionação do que no dia anterior porque ia decorrer no estúdio um teste, logo a seguir. Eis porque só pudemos implementar dois exercícios de saltos.

Desta vez foi menor a necessidade de corrigir as alunas nos pontos da aula anterior. Vimos claramente que elas fizeram esforços na aplicação das correções que déramos no dia precedente.

Regra geral, considerámos que esta foi uma boa maneira de terminar o estágio, por variados motivos: Conseguimos criar com a professora titular não só uma boa relação profissional, como também, em certos momentos, uma espécie de simbiose profissional no que respeita aos métodos de trabalho. E talvez mais importante ainda, porque fomos capazes de criar uma relação de empatia com as alunas que (quando souberam que esta seria a nossa última aula) expressaram vontade e interesse em ter no futuro a oportunidade de trabalhar de novo connosco.

## Secção V

### Reflexões finais / recomendações futuras

Nesta última secção do nosso Relatório, iremos desenvolver uma reflexão final sobre as atividades desenvolvidas nos três períodos da nossa intervenção pedagógica, enquanto estagiárias na Escola de Dança do Conservatório Nacional. Entendeu-se importante, dado que um trabalho desta natureza não finaliza com o seu terminus, para além das nossas reflexões finais, deixar recomendações para o futuro.

No decorrer deste estágio procurámos introduzir várias estratégias – técnicas e pedagógicas. As técnicas têm que ver não só com os conteúdos programáticos previstos para este nível de aprendizagem e para a turma em particular, mas também com a específica conjugação dos elementos técnicos que constituem os exercícios por nós propostos. As estratégias pedagógicas visaram as alunas e o modo de introduzir e aprofundar o nosso tema, segundo o qual uma correta coordenação dos braços a implementar durante a aula vai potenciar a execução do grande *allegro*.

Este nosso trabalho apoia-se bastante na formação que tivemos na Academia Vaganova de São Petersburgo por ser a metodologia de opção para o ensino da Técnica de Dança Clássica, na Escola onde desenvolvemos o nosso estágio. Não tivemos por isso grandes dificuldades na programação das nossas aulas, nem em criar uma dinâmica entre os próprios exercícios. No entanto, é forçoso dizê-lo, durante o estágio deparámo-nos com duas situações inesperadas que constituíram obstáculos sensíveis a superar. A saber:

1ª) A turma que nos foi destinada era de facto constituída pela junção de duas turmas de 7º ano de raparigas, que no ano anterior formavam duas turmas separadas com professoras distintas. A junção dessas duas turmas perfazia o número de 17 alunas. O número de alunas por turma numa instituição como a EDCN costuma ser muito menor, tal como na maioria das escolas deste género. Devido ao alto grau de especialização visado por este tipo de instituições, os alunos necessitam, regra geral, de um acompanhamento muito próximo e atento por parte do professor, pelo que, quanto menor for o número de alunos, mais ‘fácil’ e eficaz se torna a intervenção pedagógica. Esta dificuldade maior obrigou-nos a gizar um plano de ação um pouco diferente do que tínhamos proposto de início no Projeto de Estágio. Decidimos então que a repetição de um mesmo esquema de

aula durante uns cinco dias seria uma estratégia adequada visto que desta forma as alunas tinham tempo para se familiarizarem com os conteúdos e com as correções feitas. De acordo com os dados recolhidos e a julgar pela evolução apresentada durante o 1º bloco de cinco aulas consecutivas, ficámos convencidas que aquela era uma medida/estratégia a adotar se queríamos obter resultados e ter ao mesmo tempo a possibilidade de corrigir e prestar a devida atenção a todas as alunas. Esta foi pois uma medida de recurso.

2ª) O tempo que a EDCN nos disponibilizou foi infelizmente bastante menor e menos regular do que se apresentava no projeto inicial e, também, no que está estabelecido no Regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Dança.

Não obstante pudemos mesmo assim constatar durante a nossa intervenção melhorias relacionadas com a temática proposta e com as correções feitas individualmente. Estamos no entanto convencidas que teriam sido necessárias mais aulas e mais regulares, para que o trabalho por nós iniciado tivesse resultados mais 'definitivos'. A convicção que nos fica ao termos concluído o estágio é que são necessários muitos meses de intenso trabalho (anos...) para que uma temática como esta possa ser interiorizada e faça parte integrante da atuação automatizada dos alunos. Mais, consideramos tratar-se de uma temática que se deve iniciar logo nos primeiros anos de ensino em dança clássica e que deve ir sendo aperfeiçoada até ser sublimada nos últimos anos de aprendizagem quando o grande allegro já pode ter um destaque maior, de acordo com as exigências técnicas, físicas e expressivas desta secção específica da aula de TDC, como se explicitou no enquadramento teórico.

Após a análise que fizemos dos diversos diários de bordo, efetuados no 1º, 2º e 3º blocos da fase de lecionação supervisionada, pudemos constatar que, na generalidade, as alunas necessitavam do 1º dia para se ambientarem aos exercícios e às correções ligadas à coordenação dos braços, bem como à especificidade dos pormenores com esta associados e por nós introduzidos. No dia, ou nos dias seguintes já estavam 'aptas' a iniciar o trabalho cujo objetivo é a consolidação. Isto foi sendo feito durante os primeiros blocos de lecionação supervisionada, mas, desafortunadamente, para que a consolidação tivesse um carácter de genuína interiorização, isto é, de uma interiorização permanente e estável (efetiva) havia necessidade de um trabalho bem mais regular do que o que nos foi possível fazer.

Face ao exposto, depreende-se que no ensino das técnicas de dança e da dança clássica em particular, a repetição, a regularidade e assiduidade são mais-valias preciosas e instrumentos vitais para o desenvolvimento técnico e artístico dos futuros bailarinos.

O objetivo geral do nosso trabalho pressupunha que as alunas tivessem na aula de TDC a possibilidade de compreenderem, aplicarem e interiorizarem a correta coordenação dos braços. As condições de lecionação evocadas no ponto 2) – por vezes adversas e objetivamente incontornáveis – interferiram desfavoravelmente na aplicação de alguns requisitos essenciais para a plena concretização do nosso projeto. Tal não impediu todavia que, no que toca à compreensão e à aplicação da nossa temática não tivéssemos conseguido concretizar e atingir os alvos iniciais do objetivo geral, com a maioria das alunas.

Já quanto à interiorização e à posterior ‘fixação’ daqueles conceitos detetou-se que as alunas conseguiam interiorizar o que lhes pedíamos durante o período de lecionação, mas como o tempo passado entre as aulas era frequentemente muito dilatado (por vezes quase um mês) nem todas eram capazes de fixar o que haviam aprendido. A ‘interiorização’ durava geralmente um período curto, acontecendo por isso que cada vez que retomávamos com elas a temática impunha-se voltar um pouco atrás a fim de lembrar os pontos principais ligados à sua execução.

Tudo isto nos leva a afirmar que as circunstâncias desfavoráveis não foram de molde que possibilitassem, no final, uma interiorização ‘fixa’ (se assim se pode dizer) daquilo que as alunas aprendiam. Possível foi tão só, na maioria dos casos, uma interiorização temporária que teria necessitado para se consolidar de um número maior e mais regular de aulas.

Relativamente aos objetivos específicos do trabalho, achámos por bem destacar o seguinte:

1. As alunas conseguiram entender o papel importante da coordenação dos diferentes tipos de saltos, mas nem sempre conseguiram aplicar a coordenação de modo consistente, devido ao pouco tempo de lecionação que tivemos com elas, como temos acentuado.
2. Elas entenderam também que a cada exercício pedido corresponde uma dinâmica e uma coordenação específica – e tentaram sempre aplicá-las seguindo as nossas indicações de maneira conseqüente, com vista a melhorarem a *performance* dos grandes saltos. Trabalhámos também com elas, afincadamente, a fluidez dos braços. Neste último ponto tivemos de insistir muito. É que, percebendo os objetivos a alcançar, certas alunas não conseguiam atingir o que se propunham (uma vez mais por precisarem de maior número de aulas).
3. Por fim, no capítulo de uma correta respiração, notámos ser necessário lembrar repetidamente às alunas que a fizessem adequadamente para poderem melhorar a

execução técnica e artística do movimento. Por diversas vezes fomos obrigadas a estabelecer a ligação da fluidez do tronco e dos braços com uma respiração atenta, por que esta parece ter sido uma temática pouco abordada nas aulas de TDC deste ano letivo.

À guisa de conclusão, gostaríamos de dizer que as estratégias de ensino que de início delineámos para as partes técnica e artística – e que, depois, desenvolvemos em função das inquietações e reflexões suscitadas pelo desenvolver concreto do estágio, tiveram, apesar de tudo, resultados positivos. Pelo que continuaremos a aplicar de futuro essas estratégias na nossa atividade de docentes de Técnica de Dança Clássica.

Quanto a recomendações futuras, extraídas da nossa experiência, consideramos importante referir algo que esteve subjacente à nossa prática pedagógica desde a primeira abordagem em estúdio (embora não viesse expressamente mencionado no Relatório). De facto, apercebemo-nos rapidamente que o modo de intervir com cada aluna e a estratégia (específica) de ensino não de ter sempre em atenção tanto as particularidades físicas de cada aluna, está claro, como o carácter, a inteligência, a sensibilidade de cada uma. O modo como abordamos e incentivamos o aluno é de extrema importância. Ao inteirar-se desta ideia, ao torná-la 'sua', a *performance* do professor poderá em nossa opinião adquirir uma eficácia mais abrangente e completa na transmissão dos conhecimentos.

Ainda em ligação com a lecionação queríamos exprimir a ideia que quanto mais diversificado for o público-alvo maior parece ser o estímulo. Por isso gostaríamos, num futuro próximo, de ter a oportunidade de aplicar a nossa temática a diferentes turmas do ensino vocacional. Neste sentido entendemos realçar como positiva a situação imprevista que decorreu em consequência da necessidade da Escola de juntar turmas e que nos deu a possibilidade de trabalhar com estudantes de 7º e 8º ano e com rapazes. Tal permitiu-nos, e de certo modo 'obrigou-nos' a resolver problemáticas e a dar resposta a contrariedades, cumprindo sempre com a mesma qualidade o acto de ensinar. Embora específicas, isto é, fora dos cânones, essas oportunidades não deixaram de ter para nós um certo lado estimulante e incentivante no plano técnico, artístico, pedagógico: elas tiveram o condão de espicaçar momentaneamente o gosto, a vontade e o prazer de ensinar.

Finalmente gostaríamos de abordar um último tema: Estando bem cientes dos esforços que impõe a cooperação entre instituições votadas (e devotadas) ao ensino da dança, desejaríamos fazer votos para que a experiência acumulada permita aperfeiçoar mais as condições de estágio dos futuros mestrados e doutorandos, a despeito das dificuldades reais e objetivas, inerentes a tal cooperação.

## Bibliografia

- Baganova, M. & Chlyakov, A. (2015). *Plisetskaya. Adskaya Iskra. Muzikal'naya Liubov*. Moskva. Izdatel'stvo AST.
- Bernstein, N. (1967). *The coordination and regulation of movements*. Oxford: Pergamon Press.
- Bradley (2016) *teaching students to use breath to enhance their dancing*. [Mensagem de blog]. Consultado em [danceadvantage.net/teaching-breath-coordination](http://danceadvantage.net/teaching-breath-coordination).
- Bittar, A. J. (2003). *Enducere: pela inteligência do corpo que dança*. Dissertação, pós graduação em dança, Salvador, Bahia.
- Craine, D. & Mackrell, J. (2010). *Oxford: Dictionary of dance*. Oxford: University Press.
- Fazenda, M. (2007). *Dança teatral: Ideias, experiências, acções*. Lisboa: Celta Editora.
- Foster, R. (2010). *Ballet pedagogy*. USA: The University Press of Florida.
- Franklin, E. (2004). *Condicionamento físico para dança: Técnicas para a otimização do desempenho em todos os estilos*. Brasil: Editora Manole.
- Homans, J. (2010). *Os anjos de apolo: Uma história do ballet*. Lisboa: Edições 70.
- Kalichová, M. (2011) Biomechanical Analysis of the Base Classical Jump – The Grand Jeté [versão electrónica]. *International scholarly and scientific & Innovation*, 260,263, 259 – 263.
- Lawson, J. (1984). *Ballet class: Principles and practice*. London: A & C Black (Publishers) Limited.
- Loupe, L. (2012). *Poética da dança contemporânea*. Lisboa: Orfeu Negro.

- Messerer A. (1967). *Uroki klassitcheskogo tantsa*. Moskva: Izdatel'stvo Iskustvo.
- Messerer A. (2007). *Classes in classical ballet*. New York. Limelight Editions.
- Nascimento, V. (2010). *Os professores de técnica de dança das escolas de educação artística vocacional em Portugal continental: Caracterização do seu perfil académico e profissional e análise da prática docente*. Tese de Doutoramento, Universidad de Sevilha, Sevilha, Espanha.
- Point Magazine (2015). *Your training: the coordination equation*. Consultado em 10 de Novembro em <http://pointmagazine.com/>
- Society of Russian Ballet (2005). *About history*. Disponível em [http://www.societyofrussianballet.org/about\\_history\\_agrippinavaganova.php](http://www.societyofrussianballet.org/about_history_agrippinavaganova.php)
- Sousa & Baptista (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios*. Lisboa: Factor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Sousa, A.B. (2005). *Investigação em educação*. Lisboa: Livros Horizonte
- Vaganova, A. (1969). *Basic principles of classical ballet: russian ballet technique*. USA: Dover Publications
- Vilela, A. (2014). *Anatomia e fisiologia humanas*. Consultado em Maio, 25, 2015, em <http://www.afh.biobr/resp/resp2.asp>
- Editors of Encyclopaedia Britannica, (2015). *Enciclopedia Britannica: Agrippina's Vaganova Biography*. Consultado em outubro, 13, 2015, em <http://www.britannica.com/biography/Agrippina-Vag>
- Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: Library of Congress Cataloging-in-Publicacion.

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

## Índice de anexos

Anexo A – Conteúdos programáticos da EDCN para o <i>allegro</i> , do ano letivo 2015 / 2016 para o 7º ano de raparigas.....	74
--	----

## Índice de apêndices

Apêndice A – Diário de bordo.....	76
Apêndice B – Diário de bordo 2.....	77
Apêndice C – 1ª aula de leção acompanhada dedicada à secção do grande <i>allegro</i> .....	78
Apêndice D – Diário de bordo 3.....	82
Apêndice E – Bloco 1 de leção supervisionada.....	85
Apêndice F – Bloco 1 de leção supervisionada (parte da aula dedicada às pontas).....	96
Apêndice G – Diário de bordo 4.....	98
Apêndice H – Bloco 2 de leção supervisionada.....	100
Apêndice I – Diário de bordo 5.....	111
Apêndice J – Diário de bordo 6.....	114
Apêndice K – Diário de bordo 7.....	116

## Anexo A

### Conteúdos programáticos da EDCN para o *allegro*, do ano letivo 2015 / 2016

#### 7º ano de raparigas:

##### I Trimestre:

1. Grand pas assemblé battu en tournant
2. Grand pas sissone tombé en tournant en dehors e en dedans
3. Grand sissone ouvert en tournant en dehors e en dedans com deslocação, em todas as direções
4. Rond de jambe en l'air sauté a 90º en dehors e en dedans
5. Pas de ciseaux
6. Grand pas de basque
7. Pas cabriole-fermé em todas as direções a poses a 45º
8. Grand cabriole para a frente e para trás começando de passo coupé, pas glissade e sissone tombé
9. Grand pas jeté en tournant de croisé para croisé começando de tombé coupé atrás
10. Tour sissone tombé em effacé e em croisé seguidos, na diagonal (blinçhik)

##### II Trimestre:

1. Sissone fermé battu a 45º em todas direções e poses
2. Grand sissone renversé en dehors e en dedans
3. Grand pas jeté lançando as pernas ao lado e terminando nas poses croisé e effacé, à frente e atrás
4. Pas jeté ballotté (pas zéphir)
5. Grand fouetté sauté en tournant terminando em I, II e IV arabesque com deslocação na diagonal

6. Grand cabriole nas poses I, II e IV arabesque com deslocação na diagonal
7. Jeté entrelacé terminando éffacé e croisé de lado para lado e na diagonal, começando de coupé passo e pas chassé
8. Pas jeté en l'air en tournant terminando em attitude éffacé e começando de sissone tombé coupé
9. Pas jeté-par-terre e pas jeté en l'air en tournant em I arabesque na diagonal
10. Temps de cuisse

### **III Trimestre:**

1. Sissone ouvert battu en tournant
2. Grand pas jeté nas poses I e II arabesque em círculo
3. Grand pas jeté renversé
4. Saut de basque de lado e na diagonal começando de passo coupé e de pas chassé
5. Grand fouetté sauté par éffacé
6. Grand pas jeté en tournant seguido, na diagonal e em círculo

## Apêndice A

**Instrumento:** Diário de bordo

**Objetivos:** Observar a performance das alunas, de um modo geral, na aula de preparação para o teste do 1º período com o intuito de aferir as nossas observações prévias (expostas nas grelhas de observação).

**Diário de bordo nº 1**

**Turma:** 7º A+7º B

**Professor titular:** Irina Zavialova

**Data:** 18/11/2015

**Hora:** 15:15

### Observações:

- As alunas que apresentaram maiores dificuldades de desempenho técnico foram as alunas C, E, G, N, Q que demonstraram vários problemas em executar aceitavelmente os exercícios pedidos e em acompanhar a maioria das suas colegas.
- As alunas N, Q mostraram desta vez um desempenho pouco eficaz a nível técnico na aula de preparação para o teste. No caso da aluna N, a fraqueza a nível abdominal que tínhamos registado na tabela de observação 2 fez com que ela tivesse especial dificuldade na execução das *pirouettes*, dos grandes saltos e no trabalho de pontas. No caso da aluna Q uma deficiente postura dos braços e a tendência para desalinhar o cóxis, fizeram com que ela tivesse igual problema em executar sobretudo as *pirouettes*, os grandes saltos e as pontas. Na barra, no centro e no pequeno *allegro*, ambas mostraram com um pouco menos de evidência os mesmos problemas.
- As alunas N e Q, face à totalidade dos conteúdos programáticos apresentados na aula de teste, não conseguiram responder da forma tecnicamente mais correta.

## Apêndice B

**Instrumento:** Diário de bordo

**Objetivos:** Dar início à fase de lecionação acompanhada através da parte da aula dedicada ao *allegro* e breves explicações sobre este às alunas.

**Diário de bordo nº 2**

**Turma:** 7º A+7º B

**Professor titular:** Irina Zavialova

**Data:** 04/12/2015

**Hora:** 15:15

### Observações:

- As alunas B e Q não estavam presentes. As outras demonstraram boa capacidade de concentração.
- Explicámos quais as características da coordenação dos braços nos pequenos, médios e grandes saltos (ver o sub-capítulo dedicado aos diversos tipos de salto).
- Chamámos a atenção à aluna N para alguma falta de dinâmica que demonstrou durante a execução do grande *allegro* na diagonal.
- A aluna C demonstrou um retardamento do movimento dos braços no exercício de *sissones*, entre o fim do *assemblé* e antes do *sissonne fermé*, o que fez com que não conseguisse alcançar nem a deslocação nem a altura suficientes para tal tipo de salto.
- À aluna M fizemos uma correcção relacionada com o facto de deixar os braços ficarem “esquecidos” atrás do corpo durante o salto em *arabesque* que precedia o *fouetté sauté*
- As alunas foram muito recetivas e cooperantes no que lhes pedimos.

## Apêndice C

1ª aula de lecionação  
acompanhada  
dedicada à secção do  
allegro:

Pequenos saltos: echappés + changements + chassé en avant

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisée Braços: o direito apoiado na barra o outro bras bas	Observações: Braços
1 – 4	2 échappés	Em 2ª a passar por 1ª
5 – 8	Échappé para 4ª croisé, para 2º e 4ª croisés	Braços na pequena pose croisé, braços em pequena 2ª
1 – 4	5 changements de pieds (2 lentos+3rápidos)	Nos 3 rápidos faz pequeno port de bras a passar por pequena 1ª e a passar para 2ª pequena
5 – 8	2 chassés en avant + passo assemblé devant	Braço esquerdo em 5ª nos chassés e com o braço direito a passar por bras bas e 1ª, para posição arabesque no passo assemblé

### Assemblés

Música Tempo musical: 4/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisée	Observações: Braços
1 – 4	Glissade sans changée, assemblé en dehors para um lado e para o outro	Com port de bras por 1ª de cada vez
5 – 8	2 x entrechat quatre + sissone ouvert por développé ao lado a fechar por assemblé	Braços bras bas nos entrechat quatre e com 1º port de bras no sissone, terminando bras bas

1 – 4	Glissade sans changée, assemblé en dehors para um lado e para o outro	Com port de bras por 1ª de cada vez
5 – 6	3 changements	Com pequeno port de bras por 1ª
7 – 8	Sissone tombé en avant croisé a começar com a perna de trás, e fecha 5ª por assemblé	Braços para arabesque

### Jetés + brisés

Música Tempo musical: 4/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisée	Observações: Braços
1 – 4	Glissade sans changée+petit jeté para um lado e para o outro	Com braços na pequena pose croisé
5 – 8	2 jetés temps levé para um lado e para o outro	Braço a passar para a 1ª posição na perna de trabalho e à 2ª com o outro
1 – 2	Brisé volé para a frente + temps levé	Posição allongée com braço direito e em 1ª com braço esquerdo

2 – 4	Brisé volé para trás + temps levé	O inverso
5 – 8	2 brisés en avant + pas de chat seguido de pas de bourrée com mudança de pés	Allongé no brisé

### Sissones

Música Tempo musical: 6/8	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisée	Observações: Braços (ter em atenção a fluidez do movimento e a respiração)
1 – 2	Sissone ouvert en tournant devant	Braços a passar por 1ª no salto e a terminar passando por 1ª para a posição allongée à frente
3 - 4	Tombé coupé assemblé	Por 1ª a passar a allongé ao lado
5 – 8	2 sissones fermés para a frente + 1 ouvert seguido de pas de bourrée com mudança de pés	Nos sissones o braço em posição de 1º arabesque, no ouvert a passar por 1ª para voltar a 1º arabesque
1 – 2	Sissone ouvert en tournant derrière	Braços a passar por 1ª no salto e a terminar passando por 1ª para a posição allongé à frente
3 - 4	Passo ao lado com dégagé à frente	Braço esquerdo abre ao lado e direito para 1ª posição. A cabeça segue o movimento dos braços
5 – 8	3 chassés en tournant + temps levé	A cada volta os braços vão de demi bras para 1ª posição

### Fouetté sauté

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços (braços antecipam o movimento saltado e não devem ficar atrás do corpo)
1 – 4	2 grands ronds de jambe en l'air sauté com pernas alternadas	Braço da perna de trabalho em 5ª
5 – 6	Sauté em attitude croisée	Braço direito em 5ª

	com pas de bourrée en tournant	
7 – 8	Glissade seguido de fouetté sauté	Braços por 5ª para arabesque
1 – 8	3 fouettés sautés + temps levé para sair	No temps levé o braço vai a 1º arabesque

Grand pas assemblé + grand jeté em attitude na diagonal

Música Tempo musical: $\frac{3}{4}$ (grande valsa)	Descrição do exercício Posição inicial: Dégagé com perna esquerda à frente	Observações: Braços (braços antecipam o movimento saltado e não devem ficar atrás do corpo)
1 – 2	Pas courru + grand jeté em attitude croisée	Com braço direito em 5ª no grand jeté
3 - 4	Pas de couru + grand assemblé	Braços em 5ª no assemblé
5 – 6	Posé arabesque seguido de pequeno pas faillis	Braços arabesque
7 – 8	Tombé coupé sauté em arabesque seguido de 2 passos (entre contagens)	Dois braços em arabesque no sauté arabesque
1 – 2	Grand assemblé en tournant	Braços em 5ª
3 - 4	Chassé atrás com dégagé croisé (para preparar)	Braços em allongée
5 – 8	Tombés pas de bourrée glissade grand jeté	Braços em arabesque no grand jeté

## Apêndice D

**Instrumento:** Diário de bordo

**Objetivos:** Trabalhar a coordenação de braços das alunas de forma continuada durante uma semana consecutiva de aulas

**Diário de bordo nº 3**

**Turma:** 7º A+7º B

**Professor titular:** Irina Zavialova

**Data:** dias 04,05,06,07,08/01/2016

**Hora:** 15:15

**Duração:** 5 x 1h30 min

### Observações:

#### 1ª aula:

**Objetivo específico:** Retomar o ritmo de aulas a seguir ao período de férias.

- As alunas trabalharam de forma muito concentrada e fizeram esforços para aplicar as correções que íamos sugerindo.
- Às alunas C e N foi preciso chamar repetidamente a atenção sobre o uso incorreto da postura no que respeita à parte abdominal, o que as impediu de executar certos exercícios corretamente.
- Tivemos necessidade de acentuar a importância que a respiração tem aquando da execução dos diversos *ports de bras* que íamos pedindo ao longo da aula.

## 2ª aula:

**Objetivo específico:** Pôr em prática as correções da aula anterior e estender a coordenação dos braços ao médio e grande *allegro*.

- Notámos que as alunas tinham estado atentas às correções que fizemos anteriormente. As alunas C e N aplicaram-se a corrigir o erro postural apontado na aula anterior.
- Houve, de um modo geral, uma maior atenção das alunas em relação à utilização da respiração durante os exercícios e *port de bras*.
- A aluna O teve dificuldades em fazer os *ports de bras* de forma ligada.
- A aluna N demonstrou séria dificuldade na deslocação e elevação do salto devido ao erro postural já anteriormente referido, relacionado com o facto de a parte abdominal ser mal utilizada.
- A aluna M demonstrou uma enorme rapidez e capacidade de assimilação ao aplicar as correções. As alunas, A, B, F, K, H, I, J, L, P, demonstraram também facilidade em aplicar os conselhos e indicações gerais que fizemos ao longo da aula. No que toca à aluna C, embora apresentando também alguma fragilidade postural, conseguiu acompanhar as correções que íamos fazendo e melhorar alguns aspetos relacionados com a coordenação dos braços durante os saltos.
- A estratégia que utilizámos durante esta aula foi, até certo ponto, lembrar às alunas o que já fora lecionado e utilizar a repetição de modo a tornar o material e correções propostas o mais possível familiares.

## 3ª aula:

**Objetivo específico:** dar continuidade ao trabalho realizado na aula anterior

- A aula teve um ritmo mais corrido devido à repetição dos exercícios da aula anterior
- De um modo geral as alunas executaram os *ports de bras* de forma mais fluida
- Insistimos bastante com a aluna O em relação a este ponto por ser quem, em nosso entender, apresenta maior rigidez no movimento de braços.
- Insistimos com a aluna N no que diz respeito à sua postura; ela mostrou-se atenta, mas com uma certa dificuldade em passar a informação para o corpo. Ao chamarmos a sua atenção durante os *síssonnes* para que fizesse os movimentos com maior amplitude, tentando deslocar-se mais, ela conseguiu manter uma postura mais correta para que

pudesse executar o que lhe pedíamos e deste modo melhorou ligeiramente a sua prestação nos saltos.

#### **4ª aula:**

**Objetivo específico:** dar continuidade ao trabalho realizado na aula anterior e enfatizar a utilização da cabeça, em seguimento do *port de bras*.

- De um modo geral notámos progresso no trabalho e na aplicação das correções feitas no dia anterior.
- Ao introduzirmos o tópico da utilização da cabeça durante os movimentos obtivemos uma reação espontânea pela parte das alunas que tentaram de imediato aplicar o que lhes pedíamos, demonstrando nisso bastante interesse.
- A aluna N necessitou de bastante atenção da nossa parte em relação à amplitude de movimento que necessita aplicar durante o salto.
- Insistimos também bastante com a aluna O que demonstrou grande aplicação em corrigir os erros da aula anterior.

#### **5ª aula:**

**Objetivo específico:** Dar continuidade ao trabalho realizado na aula anterior e dar exercícios nas pontas.

- A aula sofreu um imprevisto: A pedido da direção tivemos que juntar à nossa, a turma dos rapazes do mesmo ano.
- As alunas com quem trabalhámos durante os 4 dias anteriores mostraram melhorias significativas e uma grande capacidade de assimilação.
- As alunas N e O com quem tínhamos insistido bastante nas aulas anteriores demonstraram melhorias que nos deixaram muito satisfeitas: a aluna N em relação à postura, e a aluna O em relação à *souplesse* do *port de bras*.

## Apêndice E

Bloco 1 de lecionação supervisionada  
(a mesma aula a ser repetida 5 vezes  
consecutivas com o intuito de  
consolidar a matéria proposta)

### BARRA

#### Pliés

Música Tempo musical: 4/4	Descrição do exercício Posição inicial: 1ª posição	Observações: Braços
1 – 2	Demi plié	2ª posição
3 – 4		Pequeno port de bras à frente e atrás
5 – 8	Grand plié	1º port de bras
1 – 8		Grand port de bras à frente e atrás seguido de dégagé para 2ª posição
1 – 8	Repete o mesmo na 2ª posição	
1 – 8		Port de bras para os 2 lados seguido de dégagé para 4ª posição
1 – 8	Repete o mesmo na 4ª posição	
1 – 8		Port de bras à frente e port de bras em primeiro arabesque com épaulement seguido de dégagé para 5ª posição

1 – 8	Repete o mesmo em 5ª posição	
1 – 8		Grand port de bras en rond

#### Battement tendu

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 - 4	2 battements tendus à frente com 2 transferências de peso completas	1º port de bras durante as transferências de peso
5 - 6	3 Battements tendus à frente	No último battement tendu braços passam para a 1ª posição
7 - 8	1 pirouette en dehors sur le cou de pied a terminar em dégagé ao lado	
1 – 2	1 posé à 2ª + 1 demi plié à 2ª	Braços com 1º port de bras durante o demi plié
3 - 4	3 battements tendus ao lado	
5 - 6	2 battements tendus à frente com direcção para fora da barra	Braço em 5ª posição
7 - 8	3 battements tendus à frente na mesma direcção	
% en dedans		

### Battement jeté

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 - 4	3 battements jetés à frente, no 3º passa por 1ª para trás	Braços à segunda
5 - 8	Repete o mesmo en dedans	
1 - 4	4 battements jetés ao lado	
5 - 8	2 piqués com direcção à frente, em écarté e atrás	À frente e ao lado braços em 5ª. Atrás braço em arabesque

### Rond de jambe par terre

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: 1ª posição	Observações: Braços
1 - 2	1 rond de jambe par terre simples + 1 com plié	Braços a passarem por 1ª no rond de jambe par terre com plié
3 - 4	Repete o mesmo	
5 - 8	1 rond de jambe a 45º sem plié + 1 com plié	1º port de bras 2x
1 - 4	2 x grand battement à frente a passar atrás por retiré	Braços em 2ª posição
5 - 8	3 x grand rond suivi+ 1 rond de jambe par terre	Braços em 5ª
% tudo en dedans		
1 - 8	Port de bras em lounge à frente+ port de bras atrás	No port de bras atrás os braços em 5ª
1 - 8	Penché + equilíbrio em arabesque	

### Battement fondu

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 - 2	Battement fondu ao lado	Com 1º port de bras
3 - 4	Battement fondu à frente	Com 1º port de bras
5 - 6	Tombé à frente + fouetté com perna de trás a passar à frente	
7 - 8	Fouetté a passar por 1ª	
1 - 4	Fondu simples + um duplo ao lado	Com port de bras
5 - 8	Flic flac en dehors a terminar em écarté	
% tudo en dedans		

### Rond de jambe en l'air

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 - 2	1 temps relevé en dehors	A passar por 1º port de bras
3 - 4	Rond de jambe en l'air	
5 - 8	O mesmo en dedans	
1 - 4	2 passés (um en dehors outro en dedans)	Braços a ir à 5ª posição en dehors e en dedans
5 - 8	2 ronds de jambe + 1 duplo	
% tudo en dedans		

### Battement frappé + petit battement

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 – 4	Battements frappés en croix	Braços à segunda
5 – 8	Duplos battements frappés en croix na meia ponta	
1 – 2	Flic flac en dehors	
3 – 4	3 battements frappés ao lado	
5 – 8	Petit battement suivi	Braços a irem à 5ª por 1ª e a terminar na 2ª
% tudo en dedans		

### Adágio

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 – 4	Développé à frente a passar ao lado e a terminar atrás	1º port de bras
5 – 8	Passé + développé para écarté	Por 1ª
1 – 4	Flic flac en dehors a 2 tempos e a esperar 2 tempos	
5 – 8	Passé e développé à frente a passar ao lado e a ir atrás	1º port de bras
1 – 2	Fouetté a passar por 1ª	
3 – 6	Arabesque penchée	Em arabesque
7 – 8	Fecha em 5ª e faz allongé com o braço	

1 – 8	Grand port de bras en rond en dehors	
-------	--------------------------------------	--

Grand battement

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 – 4	2 grands battements à frente	Em 5ª
5 – 8	2 grands battements ao lado	Ao lado
1 – 4	2 grands battements atrás (no 2º passa por passé à frente)	
5 – 8	3 battements en cloche	
% tudo en dedans		

CENTRO

Adágio

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisé	Observações: Braços
1 - 4	Développé à frente em croisé	Braço up stage em 5ª posição, o outro em 2ª
5 - 8	% atrás	Em arabesque
1 - 4	Développé ao lado a finalizar em plié seguido de pas de bourrée	Em 5ª
5 - 6	Dégagé para 4ª croisé (preparação para pirouette)	Braço esquerdo em 5º
7 - 8	2 pirouettes en dedans	Em 1ª

Battement tendu + battement jeté

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisée	Observações: Braços
1 - 2	2 battements tendus à frente croisé	Braço down stage em 1ª
3 - 4	Dégagé à frente e passa por 1ª atrás + fouetté para a diagonal de trás	Para arabesque quando passa atrás
5 - 6	2 battements tendus à frente (de costas para o público)	O mesmo que em 1 - 2
7 - 8	Dégagé com transferência de peso + fouetté a passar por 1º	O mesmo que em 3 - 4
1 - 2	3 battements jetés atrás ouvert	Braços em allongé
3 - 4	3 battements jetés ao lado em écarté com a outra perna	Braço direito em 5ª
5 - 8	Tombé pas de bourrée + 2 pirouettes en dehors	

Pirouettes diagonal

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: Dégagé com perna direita atrás	Observações: Braços
1 - 2	Tombé pas de bourrée (a terminar com pequena pose sur le cou de pied derrière a passar para devant)	Braço esquerdo em 5ª a passar por 1ª
3 - 4	Tombé pas de bourrée a terminar em 4ª (preparação para pirouette)	
5 - 6	2 pirouettes en dehors	1ª posição

7 - 8	Tombé pas de bourrée a terminar em 4ª (preparação para pirouette)	O mesmo que em 1 - 2
1 - 2	2 pirouettes en dehors	
3 - 4	Détourné para dégagé croisé a terminar em preparação para pirouette	Braço esquerdo em 5ª
5 - 6	2 pirouettes en dedans	
7 - 8	Equilíbrio em 5ª	Em 5ª

### Allegro

Pequenos saltos: échappés + changements + chassé en avant

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisé	Observações: Braços
1 - 4	2 échappés	Em 2ª a passar por 1ª
5 - 8	Échappé para 4ª croisé, para 2º e 4ª croisés	Braços na pequena pose croisée, braços em pequena 2ª
1 - 4	5 changements de pieds (2 lentos+3 rápidos)	Nos 3 rápidos faz pequeno port de bras a passar por pequena 1ª e a passar para 2ª pequena
5 - 8	2 chassés en avant + passo assemblé devant	Braço esquerdo em 5ª nos chassés e com o braço direito a passar por bras bas e 1ª, para posição arabesque no passo assemblé

### Assemblés

Música Tempo musical: 4/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisé	Observações: Braços
1 – 4	Glissade sans changée, assemblé en dehors para um lado e para o outro	Com port de bras por 1ª de cada vez
5 – 8	2 x entrechat quatre + sissone ouvert por développé ao lado a fechar por assemblé	Braços bras bas nos entrechats quatre e com 1º port de bras no sissone, terminando bras bas

1 – 4	Glissade sans changée, assemblé en dehors para um lado e para o outro	Com port de bras por 1ª de cada vez
5 – 6	3 changements	Com pequeno port de bras por 1ª
7 – 8	Sissone tombé en avant croisé a começar com a perna de trás e fecha 5ª por assemblé	Braços para arabesque

### Jetés + brisés

Música Tempo musical: 4/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisée	Observações: Braços
1 – 4	Glissade sans changée+petit jeté para um lado e para o outro	Com braços na pequena pose croisée
5 – 8	2 jetés temps levé para um lado e para o outro	Braço a passar para a 1ª posição na perna de trabalho e à 2ª com o outro
1 – 2	Brisé volé para a frente + temps levé	Posição allongé com braço direito e em 1ª com braço esquerdo

2 – 4	Brisé volé para trás + temps levé	O inverso
5 – 8	2 brisés en avant + pas de chat seguido de pas de bourrée com mudança de pés	Allongé no brisé

### Sissones

Música Tempo musical: 6/8	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisée	Observações: Braços (ter em atenção a fluidez do movimento e a respiração)
1 – 2	Sissone ouvert en tournant devant	Braços a passar por 1ª no salto e a terminar passando por 1ª para a posição allongé à frente
3 - 4	Tombé coupé assemblé	Por 1ª a passar a allongé ao lado
5 – 8	2 sissones fermés para a frente + 1 ouvert seguido de pas de bourrée com mudança de pés	Nos sissones o braço em posição de 1º arabesque, no ouvert a passar por 1ª para voltar a 1º arabesque
1 – 2	Sissone ouvert en tournant derrière	Braços a passar por 1ª no salto e a terminar passando por 1ª para a posição allongé à frente
3 - 4	Passo ao lado com dégagé à frente	Braço esquerdo abre ao lado e direito para 1ª posição. A cabeça segue o movimento dos braços
5 – 8	3 chassés en tournant + temps levé	A cada volta os braços vão de demi bras para 1ª posição

### Fouetté sauté

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços (braços antecipam o movimento saltado e não devem ficar atrás do corpo)
1 – 4	2 grands rond de jambes en	Braço da perna de trabalho em 5ª

	l'air sauté com pernas alternadas	
5 – 6	Sauté em attitude croisée com pas de bourrée en tournant	Braço direito em 5ª
7 – 8	Glissade seguido de fouetté sauté	Braços por 5ª para arabesque
1 – 8	3 fouettés sautés + temps levé para sair	No temps levé o braço vai a 1º arabesque

Grand pas assemblé + grand jeté em attitude na diagonal

Música Tempo musical: $\frac{3}{4}$ (grande valsa)	Descrição do exercício Posição inicial: degagé com perna direita atrás seguido de transferência de peso para dégagé à frente	Observações: Braços (braços antecipam o movimento saltado e não devem ficar atrás do corpo)
1 – 2	Pas couru + grand jeté em attitude croisé	Com braço direito em 5ª no grand jeté
3 - 4	Pas de courru + grand assemblé	Braços em 5ª no assemblé
5 – 6	Posé arabesque seguido de pequeno pas failli	Braços arabesque
7 – 8	Tombé coupé sauté em arabesque seguido de 2 passos (entre contagens)	Dois braços em arabesque no sauté arabesque
1 – 2	Grand assemblé en tournant	Braços em 5ª
3 - 4	Chassé atrás com dégagé croisé (para preparar)	Braços em allongé
5 – 8	Tombés pas de bourrée glissade grand jeté	Braços em arabesque no grand jeté

## Apêndice F

Bloco 1 de lecionação  
supervisionada: parte da aula  
dedicada às pontas

- **Relevés**

**Tempo musical: 2/4**

3x *relevé* em 1ª posição a ficar um tempo

3x *relevé* em 2ª posição a ficar 1 tempo

4x *échappé* em 2ª posição

2x *échappé* em 2ª posição + *plié* em 2ª + *sous sous* {duas repetições

- **Passés**

**Tempo musical: 2/4**

1x *échappé* + *soutenu*, + 1x *échappé* para 4ª *ouverte* + *arabesque* (sem descer das pontas) { duas repetições

1x duplo *passé* com perna direita

1x duplo *passé* com perna esquerda

2 *passés en tournant* (com a mesma perna) + 3 *passés en tournant* a tempo

- **Pirouettes diagonal**

**Tempo musical: 3/4**

Diagonal de *tombé pas de bourrée* + *pirouette en dehors* (3x)

*Détourné* + *pirouettes en dedans*

- **Diagonal**

**Tempo musical: 2/4**

2x *soutenu* + *chaînés* em sequência

- **Diagonal**

**Tempo musical: 2/4**

2x *soutenu* + *piqué en dehors* em sequência

- **Exercício 'coreografado'**

**Tempo musical: 3/4**

3x *développé* à 2ª com *piqué posé* à frente em *sur le cou de pied* { 3 repetições

*Failli arabesque* com perna direita + 2 passos seguidos de *fouetté arabesque*

*Soutenu* e anda para a diagonal da frente

2 valsas em diagonal (a 1ª de costas a 2ª de frente)

*Pirouettes en dedans* por *plié relevé*

*Chassé* à frente + *arabesque* por *plié relevé*

Dois passos + *Fouetté* para *attitude*

Duas valsa de lado + *soutenu*.

## Apêndice G

**Instrumento:** Diário de bordo

**Objetivos:** Trabalhar a coordenação de braços das alunas de forma continuada durante duas aulas consecutivas

**Diário de bordo nº 4**

**Turma:** 7º A+7º B

**Professor titular:** Irina Zavialova

**Data:** dias 11 e 12 /02 / 2016

**Hora:** 15:15

### Observações:

#### 1ª aula:

- A aula contou com a presença de 12 alunas (algumas estavam doentes e outras no concurso de dança de Berlim).
- Sentimos que era necessário voltar a explicar alguns aspetos relacionados com a coordenação dos braços (devido à longa interrupção na nossa intervenção prática com as alunas, por efeitos da calendarização da própria Escola).
- Voltámos a insistir com a aluna N em relação ao uso da parte abdominal.
- Corrigimos as alunas C e G para que utilizassem a antecipação dos braços em proveito de uma maior deslocação e altura durante os grandes saltos.

## **2ª aula:**

- Continuámos o trabalho da aula anterior
- Sentimos melhorias na *performance* das alunas em relação às correções da aula anterior
- Constatámos mais uma vez os benefícios da repetição.

## Apêndice H

Bloco 2 de lecionação  
supervisionada  
(aula a repetir 5 vezes)

### BARRA

#### Pliés

Música Tempo musical: 4/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 - 4	2x demi plié	1º com port de bras a começar em demi bras, 2º com 1º port de bras
5 - 8	Grand plié	1º port de bras
1 - 4	Port de bras à frente	
5 - 8	Pequeno plié à meia ponta (forçar o pé)+ dégagé para 2ª	Braço a abrir ao lado e a passar para a 1ª posição
1 - 4	2x demi plié	% como de 1-8
5 - 8	Grand plié	1º port de bras
1 - 4	Port de bras ao lado, para a barra	
5 - 8	Pequeno plié á meia ponta (forçar o pé)+ dégagé para 4ª	2ª posição
1 - 4		% como de 1-4

	2x demi plié	
5 - 8	Grand plié	1� port de bras
1 - 4	Port de bras atrás	Braço em 5� posição
5 - 8	Pequeno plié � meia ponta (forçar o p�)+ dégagé para 5�	Na meia ponta em 1�, quando abre para 2�
1 - 4	2x demi plié	1� com port de bras a começar em demi bras, 2� com 1� port de bras
5 - 8	Grand plié	1� port de bras
1 - 4	Grand port de bras en rond	
5 - 8	Vira para o outro lado	

#### Battement tendu

Música Tempo musical: 2/4	Descri�o do exercício Posi�o inicial: 5� posi�o	Observa�es: Braços
1 - 4	2x battement tendu seguido de transferência completa	Com 1� port de bras na transferência
5 - 8	% atrás	Inverte
1 - 4	Sur le cou de pied + battement tendu 2x seguidas	2� posi�o
5 - 6	Pirouette sur le cou de pied a terminar em dégagé ao lado	1� posi�o
7 - 8	3 battements tendus ao lado a tempo	2� posi�o
% o exercício todo en dedans		

### Battement jeté

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 - 4	2x battement jeté à frente com direcção + dois piqués	Braço em 5ª
5 - 8	O mesmo en dedans	Braço em arabesque
1 - 4	2x battement jeté ao lado + 3 battements jetés a tempo	Braço à 2ª
5 - 8	Battements jetés em croix com a perna da barra	
% en dedans		

### Rond de jambe par terre

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: 1ª posição	Observações: Braços
1 - 4	4 rond de jambe par terre	Com grande port de bras acompanhando o movimento da perna
5 - 8	2x rond de jambe par terre com plié	Braços a passar de 1ª para para allongé
1 - 4	Rond de jambe a 45º com plié + rond de jambe a 45º sem plié	2ª posição
5 - 8	Grand rond de jambe+ rond de jambe par terre 2 x seguidas	Braços a ir para 5ª
% tudo en dedans		

1 - 4	Port de bras em lounge à frente	
5 - 8	Port de bras atrás em dégagé atrás	
1 - 4	Penché em arabesque	Braço em 1º arabesque
5 - 8	Equilíbrio arabesque	

### Rond de jambe en l'air

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 - 4	2x passos (1º a fechar atrás, 2º à frente)	A passar por 5ª em de hors no 1ª e a inverter no 2º
5 - 8	Rond de jambe en l'air + 3x a tempo a terminar em plié	2ª posição
1 - 4	Pirouette en de hors a terminar com 3 ronds de jambe a tempo	1ª posição
5 - 8	Temps relevé com pirouette	Com 1º port de bras
% tudo en dedans		

### Battement frappés + petit battement

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 - 2	2 Battements frappés battus ao lado na meia ponta	2ª posição

3 - 4	Battements frappés suivis a terminar em plié sur le cou de pied	No sur le cou de pied vai para a 1ª posição
5 - 6	Pirouette en dehors sur le cou de pied a terminar em dégagé à frente com plié	1º posição
7 - 8	2 petits battements à frente com direcção a terminar com dégagé à frente em plié	2ª posição
1 - 2	2 petits battements a virar pela barra e a terminar em dégagé atrás	Braços passam por 1ª para arabesque aquando do dégagé
3 - 4	3 pointés com direcções	5ª, depois 2ª, depois arabesque
5 - 6	Subiu à meia ponta em pequeno arabesque + Battement frappé battu ao lado	1º port de bras
7 - 8	Petit battement suivi	

### Adágio

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 - 4	Développé à frente com direcção	Braço sobe à 5ª posição
5 - 8	Développé atrás com direcção	Arabesque
1 - 4	Grand rond completo a começar por passé	Braço vai para a 5ª, depois 2ª depois arabesque
5 - 8	Développé ao lado a terminar com plié, seguido de pas de bourrée a terminar em	Braço a subir para 5ª

	arabesque	
1 – 4	Penché	Arabesque
5 - 6	Fecha na 5ª posição com plié	1ª posição
7 – 8	Passé	Braços passam para 5ª
1 – 3	Equilíbrio	
4	Desceu para a 5ª	Braços passam a 1º posição
5 - 6	Pirouette en dehors	
7 - 8	Fecha 5ª em meia ponta e vira para o outro lado	

#### Grand battement

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 – 4	Battement tendu + 2 grands battements à frente com direcção	A subir para 5ª posição
5 – 8	O mesmo atrás	Arabesque
1 – 4	O mesmo ao lado	2ª posição
5 – 8	Développé ao lado + enveloppé ao lado	5ª posição
% tudo en dedans		

CENTRO

Adágio

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição	Observações: Braços
1 - 4	2 passos + posé arabesque effacé	Braços para allongée no arabesque
5 - 6	Promenade en dehors para croisé	
7 - 8	Muda os braços e perna para posição attitude croisée	
1 - 4	Perna passa à frente por grand rond	Braço esquerdo passa por 1ª para voltar à 5ª a passar por 2ª
5 - 8	Renversé en dehors seguido de pas de bourrée	Braços de renversé
1 - 4	Développé ao lado com perna direita	Com braço direito a subir para a 5ª
5 - 8	Développé ao lado com perna esquerda a terminar em plié seguido de pas de bourrée	Com braço esquerdo a subir à 5ª
1 - 4	Dégagé à frente + pirouette attitude en dedans	No dégagé o braço direito sobe à 5ª posição, na preparação abre ao lado e durante a pirouette vai para 5ª de novo
5 - 8	Pas de bourrée seguido de 2 tempos de espera para recomeçar tudo do outro lado	No final da pirouette o braço direito vai para allongée ao lado e no pas de bourrée vai para 1ª

### Battements tendus + battements jetés

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisé	Observações: Braços
1 - 2	2 x battement tendu à frente croisé	Braço down stage em 1ª
3 - 4	Développé à frente effacé	Braço esquerdo em 5ª
5 - 8	Repete o mesmo en dedans	
1 - 8	2 x battement tendu ao lado + pas de bourrée under e over + pirouettes en dehors de 5ª posição	Braços à 2ª nos battements tendus ao lado, a passar por 1ª no pas de bourrée, com épaulement
1 - 4	2 x battement jeté à frente croisé + 2 piqués	Braço down stage em 1ª
5 - 8	% o mesmo atrás	
1 - 4	2 x battement jeté ao lado + 3 battements jetés a tempo ao lado	2ª posição
5 - 8	Dégagé tombé à frente + 2 pirouettes en dedans	Braço down stage sobe à 5ª no dégagé

### Pirouettes diagonal

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: Dégagé atrás com perna direita	Observações: Braços
1 - 4	Valsa en tournant + tombé pas de bourrée	Braços por arabesque
5 - 8	Pirouettes en dehors + détourné	No detourné o braço down stage passa a 5ª
1 - 4	Pirouettes en dedans + soutenu + passo ao lado + dégagé	Braço esquerdo em 5ª e o outro em 1ª

5 - 8	Chaîné	1ª posição
-------	--------	------------

Allegro

Pequenos saltos: échappés + changementts + chasés en avant

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisée	Observações: Braços
1 - 4	2 x changement + 3 a tempo	Pequeno 1º port de bras nos 3 changementts a tempo
5 - 8	2 x échappé	Braços abrem e fecham, de 2ª, passando por 1ª, a bras bas
1 - 4	Échappé à frente croisé, lado e de novo frente croisé com outra perna à frente	Braços na pequena pose croisé, braços em pequena 2ª, e de novo na pequena pose
5 - 8	2 x chassé + assemblé	Braço esquerdo sobe gradualmente à 5ª

Assemblés

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisée	Observações: Braços
1 - 4	Glissade sans changée assemblé para um lado e para o outro	Com 1º port de bras
5 - 8	Duplo assemblé à direita + à esquerda	Com braços a subirem à pequena pose croisée
1 - 6	Sissone tombé croisé à frente, lado, e frente com outra perna	À frente braços para arabesque, ao lado allongé
7 - 8	2 x entrechat quatre	Bras bas

Petits Jetés + brisé

Música Tempo musical: 2/4	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisée	Observações: Braços
1 - 4	2 x jeté temps levé com uma perna e a outra	Braço da perna de trabalho para 1ª
5 - 8	Glissade jeté + 2 jetés suivis	Braço direito faz 1º port de bras o outro abre ao lado no glissade jeté, nos jetés suivis fazem 1º port de bras
1 - 4	2 x brisés para afrente + pas de chat+ pas de bourrée	Braços allongé á frente nos brisés e a passar por 1ª no pas de chat+pas de bourrée
5 - 8	% para a esquerda	

Sissones

Música Tempo musical: 6/8	Descrição do exercício Posição inicial: 5ª posição croisée	Observações: Braços (ter em atenção a fluidez do movimento e a respiração)
1 - 4	2 x sissone fermé à frente + sissone ouvert croisé em attitude seguido de coupé assemblé	No sissone fermé braços fluidos em arabesque, na attitude braço direito sobe para a 5ª e no assemblé vai para allongé à frente
5 - 8	% o mesmo para o outro lado	
1 - 4	Tombé coupé petit jeté + tombé coupé jeté en tournant	Braços ajudam no tombé coupé jeté en tournant ao irem para 5ª (braço esquerdo)
5 - 8	Sissone tombé croisé + 2 x entrechat quatre	Braços em allongé à frente

### Fouetté sauté

Música Tempo musical: 3/4	Descrição do exercício Posição inicial: Dégegé com perna direita atrás	Observações: Braços (braços antecipam o movimento saltado e não devem ficar atrás do corpo)
1 - 4	2 x temps levé + duplo rond de jambe saltado	No duplo rond de jambe o braço direito sobe para a 5ª posição ajudando no salto
5 - 8	Tombé pas de bourré glissade + fouetté sauté	O braço direito passa por 1º port de bras, depois o esquerdo faz o mesmo, e por fim fazem os dois um grande port de bras a terminar em arabesque
1 - 8	3 x fouetté sauté em arabesque + temps levé, para sair	A passar sempre por 5ª

### Grand pas assemblé + grand jeté em attitude na diagonal + entrelacé

Música Tempo musical: ¾ (grande valsa)	Descrição do exercício Posição inicial: Dégegé com perna esquerda à frente	Observações: Braços (braços antecipam o movimento saltado e não devem ficar atrás do corpo)
1 - 2	Pas courru + grand jeté em attitude	Braços ao lado no pas de courru, a irem para a 1ª na preparação e a subir o direito para 5ª no salto
3 - 4	Pas courru + grand assemblé	Braços ao lado no pas de courru e a subirem para 5ª no assemblé
5 - 6	Posé arabesque + pas faili	Braço 1º arabesque a passar para 2º quando desce do pas failli
7 - 8	Tombé coupé arabesque sauté	Braço direito abre ao lado, e no arabesque sauté vai para posição arabesque em simultâneo com o esquerdo
1 - 4	2 passos + entrelacé, 2x vezes	Braços á 2ª nos passos e em 5ª no entrelacé
5 - 8	Tombé, pas de bourrée, glissade, grand jeté	Braços alternados a passarem por 1ª posição e os dois em alongée à frente durante o grand jeté

## Apêndice I

**Instrumento:** Diário de bordo

**Objetivos:** Trabalhar a coordenação de braços das alunas de forma continuada durante 4 aulas consecutivas

**Diário de bordo nº 5**

**Turma:** 7º A+7º B + 8ºA+8ºB

**Professor titular:** Irina Zavialova

**Data:** dias 5, 6, 7, 8 /04 / 2016

**Hora:** 14:45

**Duração:** 25 min. + 3 x 1h

### Observações:

#### 1ª aula:

**Objetivo específico:** Dar uma aula de aquecimento às alunas do 7º e 8º ano, utilizando para tal o material da barra (ligeiramente adaptado às condições) do bloco anterior (bloco 2) com o intuito de preparar as alunas para os ensaios que se seguiam.

- Pouco tempo para a aplicação da temática proposta: apenas 25 min.
- Devido à ausência de pausa entre a aula de técnica de dança contemporânea e a nossa, houve de início, uma certa dificuldade de concentração pela parte das alunas.
- Falta de tempo para implementar o exercício dos *grands battements*

- Existe uma diferença notável entre a maturidade técnica e artística das alunas do 8º ano e as do 7º.
- As correções que demos foram gerais e as mais específicas foram no exercício de *rond de jambe par terre* em relação à fluidez e à coordenação dos braços-pernas.

## 2ª aula:

**Objetivo específico:** Fazer uma barra mais corrida, introduzindo trabalho de centro e *allegro*, com exercícios semelhantes aos do bloco 2 de leção supervisionada e focando as características da coordenação dos braços que devem ser aplicadas e transpostas da barra para o centro e *allegro*.

- A direção da escola decidiu dar-nos 1h de aula por achar 25 minutos insuficientes.
- Para que a aula não se tornasse monótona introduzimos alguns elementos coreográficos novos, mas sem alterar os conteúdos dos exercícios na sua estrutura técnica
- A aluna N faltou
- Conseguimos implementar uma barra, centro, *pirouettes*, três pequenos saltos, um médio e um grande
- As alunas mantiveram ao longo da aula uma atitude de concentração e de atenção muito corretas.
- As alunas do 7º ano aplicaram corretamente a coordenação dos braços e se tal, por algum motivo não acontecia, bastava um reparo nosso para que aplicassem imediatamente a correção
- As alunas do 8º ano mostraram grande maturidade em seguirem rapidamente as nossas indicações
- A aluna O teve um desempenho fraco durante os saltos, o que nos deixou apreensivas. Ficámos sem saber a que se deveu tal demonstração de insegurança no desempenho.

## 3ª aula:

**Objetivo específico:** Continuar o trabalho iniciado na aula anterior

- A aluna N faltou novamente.
- A aula teve um ritmo corrido, com as alunas a aplicarem bem as correções dos dias anteriores.

- As alunas foram muito participativas e chegaram mesmo a demonstrar espontaneamente um exercício da aula anterior.
- Ao deixamos uma certa 'liberdade' às alunas durante os saltos, corrigindo-as um pouco menos em relação à coordenação, notámos que o fizeram automaticamente e com consciência.
- A aluna O continuou com dificuldades, se bem que menores, em comparação com a aula anterior.

#### **4ª aula:**

**Objetivo específico:** continuar o trabalho iniciado na aula anterior

- A aula correu bastante bem e as alunas continuaram a trabalhar de forma correta, aplicando automaticamente todos os elementos da aula anterior.
- Foi necessário chamar a atenção para a utilização da cabeça, tão importante na escola russa, e que deve por norma seguir o movimento feito pelos braços (facto esse que mencionámos e que demonstrámos)
- A aluna M e outras duas alunas do 8º ano, destacaram-se pela correção com que aplicaram este tipo de reparo
- Considerámos altamente estimulante trabalhar com 28 alunas, pré-finalistas e finalistas, e aplicar o nosso tema. Foi muito agradável também no final, ouvir o comentário positivo do Diretor da escola a respeito da aula que lecionámos e à qual assistiu.

## Apêndice J

**Instrumento:** Diário de bordo

**Objetivos:** Assistir aos ensaios do ballet D. Quixote e ajudar a professora convidada durante os mesmos

**Diário de bordo nº 6**

**Turma:** 7º A + 7º B + 6º ano

**Professor titular:** Irina Zavialova

**Data:** dias 20 e 21/04/2016

**Hora:** 17:30

**Duração:** 1h30 min + 2h30 min.

### 1º Ensaio: Dança de carácter *Bollero*

- Durante o ensaio ajudámos a professora convidada na parte áudio visual e, devido ao nosso conhecimento em língua russa, traduzimos pontualmente alguma informação.
- Para além da presença de 4 rapazes do 7º e 8º anos, estavam também no ensaio uma aluna do 8º e as alunas **A**, **E**, e **K** do 7º ano
- Da nossa formação na Academia Vaganova, fez parte integrante a disciplina de Danças de Carácter, tendo sido por isso com bastante facilidade que detetámos alguns dos pontos em que os alunos sentiram mais dificuldade durante a aprendizagem, designadamente no que respeita à coordenação dos braços com o movimento das pernas, movimento que neste tipo de dança deve muitas vezes ser mais lento nos membros superiores e rápido nos inferiores
- Devido à escassez de tempo (a professora convidada fica apenas durante uma semana) e à quantidade de outros ensaios de corpo de baile e de solistas que ainda de iriam realizar, as alunas dispuseram de pouco tempo para 'absorver' todas as informações

indispensáveis à boa execução do *Bollero*. Por isso, a aluna escolhida para o dançar foi do 8º ano, já que possui um nível de maturidade que permite uma maior rapidez na aprendizagem e uma interpretação mais consentânea com a coreografia que exige muitas vezes um certo ‘jogo de sedução’ entre os bailarinos, só acessível a uma maturidade mais desenvolvida.

- A aluna K demonstrou muito entusiasmo em aprender a dança e aplicar as correções, mas ainda com pouco sucesso na prática.

## **2º Ensaio: A cena do sonho**

- Neste ensaio estavam presentes as meninas do 6º ano, e as alunas **D, K, L, e M** do 7º ano que faziam um quarteto; a aluna **A** quanto a si fazia um trio com duas raparigas do 6º ano
- Tivemos a oportunidade de ajudar mais ativamente durante o ensaio e de reparar que a maior parte das correções feitas pela professora convidada, Ekaterina S., incidiam sobretudo na utilização do uso da cabeça e na coordenação dos braços (dois pontos por nós muito focados durante a lecionação)
- Devido ao elevado número de alunas em estúdio, a professora pediu a nossa assistência para que estivéssemos atentas a um dos grupos, enquanto ela velaria pelo outro. Notámos de facto uma ‘falha’ na coordenação dos braços com o movimento da cabeça. As alunas não tinham ainda bem assimilada e interiorizada esta característica, o que fez com que a professora perdesse um tempo de que precisava para ensinar a coreografia

## Apêndice K

**Instrumento:** Diário de bordo

**Objetivos:** Dar 3 tipos de salto diferentes

**Diário de bordo nº 7**

**Turma:** 7º A + 7º B

**Professor titular:** Irina Zavialova

**Data:** dias 8, 9 / 06 / 2016

**Hora:** 11:45

**Duração:** 1h30 min + 1h30 min.

### **1ª Aula – Objetivo específico: trabalhar 3 saltos diversos com as alunas**

- A aula foi dada aos 7º e 8º anos
- De comum acordo com a professora Irina demos o exercício de *échappés*, *petits jetés* e um salto com *grand jeté* incorporado. Os saltos foram dados alternadamente com a professora titular, o que fez com que houvesse uma boa dinâmica que incentivava as alunas
- Estas corresponderam bem, de modo geral, ao que lhes foi pedido ao longo da aula
- Foi necessário corrigi-las na utilização da cabeça e pedir-lhes para que dessem maior amplitude aos braços e ao torço durante os *chassés* saltados.

**2ª Aula: – Objetivo específico: finalizar o estágio, dando 3 tipos de saltos diferentes e aferir se as alunas interiorizaram as correções da aula passada**

- Houve menos tempo de lecionação devido ao teste que se iria realizar de seguida no estúdio
- Sentimos menor necessidade de chamar a atenção das alunas para os erros da aula anterior. Trabalharam bem e com concentração
- Foi um final de estágio por nós considerado como positivo devido ao bom *feedback* que sentimos por parte das alunas e da professora