



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

Contributos para o desenvolvimento de competências interpretativas  
no contexto da aula de Técnica de Dança Clássica  
com os alunos do 6º ano da  
Academia de Dança Contemporânea de Setúbal - ADCS

6º Ano | Técnica de Dança Clássica

Ana Rita da Silva Rosa

Orientadora:

Professora Cristina Maria Pereira de Almeida Graça

Setembro de 2016

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



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

Contributos para o desenvolvimento de competências interpretativas  
no contexto da aula de Técnica de Dança Clássica  
com os alunos do 6º ano da  
Academia de Dança Contemporânea de Setúbal - ADCS

6º Ano | Técnica de Dança Clássica

Ana Rita da Silva Rosa

Orientadora:

Professora Cristina Maria Pereira de Almeida Graça

Setembro de 2016

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

“Não há sistemas infalíveis, há, felizmente, alguns professores inspirados.”

(Haskell, A.1955, p.40)

## **Agradecimentos**

A todos os que me apoiaram ao longo deste processo:

Quero agradecer à Professora Cristina Graça, a sua disponibilidade, dedicação, paciência, leituras e correções.

Agradeço muito ao professor João Petrucci, por ter aberto as portas das suas aulas de forma tão disponível e generosa, e ter-me acompanhado ao longo deste percurso, fornecendo sempre as informações, conselhos e apoio, e acima de tudo simpatia e confiança.

Aos meus amigos e colegas de mestrado agradeço pelo carinho e auxílio, e à minha família agradeço o seu apoio e amor incondicional.

Um sincero Obrigado a todos.

## Resumo

Este estudo foi realizado no âmbito do estágio do Mestrado em Ensino de Dança (4ª Edição) e pretendeu contribuir para o desenvolvimento das competências interpretativas dos alunos do 6º ano da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (ADCS), visando, em particular, melhorar aspetos como o domínio espacial, a musicalidade e a expressividade.

A implementação do projeto incidiu sobre uma turma mista do sexto ano do ensino articulado da ADCS, na área da Técnica de Dança Clássica (TDC), apoiando-se na construção de exercícios que incentivassem a projeção do movimento no espaço, a compreensão e a utilização de diferentes dinâmicas do movimento, a interação música/dança e a interpretação. Teve, pois, como objetivo primordial proporcionar aos futuros bailarinos a utilização da Técnica da Dança Clássica como ajuda à melhoria da sua qualidade de movimento no geral.

Tivemos como plano inicial, a observação e registo escrito (através de diários de bordo) do trabalho técnico-artístico dos alunos, de forma a estabelecer as metas a alcançar para explorar o seu potencial e capacidades. No decorrer das metas propostas, quisemos também compreender de que maneira é que estes alunos respondiam à aula de Dança Moderna, de que forma lidavam com o seu corpo e com as dinâmicas pedidas, assim como tudo o que fosse de carácter psicológico, como por exemplo, a vontade, o gosto e o entusiasmo.

Com base num processo de investigação-ação, foram seleccionados os instrumentos para recolha de dados (Diários de Bordo e tabelas de observação) e desenvolvido um conjunto de estratégias metodológicas, a partir das quais se estruturaram as aulas lecionadas

Palavras-chave: Técnica de Dança Clássica; competências interpretativas; expressividade; espacialidade; musicalidade; qualidades do movimento.

## Abstract

This study was conducted under the master's degree internship in Dance Education (4<sup>th</sup> edition) and intended to contribute to the development of interpretive skills of students in the 6<sup>th</sup> grade of the Setubal's Contemporary Dance Academy (ADCS), targeting, in particular, the improvement in aspects such as the spatial domain, musicality and expressiveness.

The implementation of the project was focused on a mixed group of the 6<sup>th</sup> grade in articulated education of "ADCS", in the field of Classical Dance Technique ("TDC"), relying on building exercises that would encourage the movement's projection in space, comprehension and the different use of movement dynamics, music interaction/ dance and interpretation. It was, therefore, the primary objective to provide future dancers the use of the Technic of Classical Dance as leverage to improve their quality as movement in general.

We had as an initial plan, the observation and written record (through logbooks) of the technique and artistic work of students in order to set goals to achieve and to explore their potential and capabilities. During the goals that were proposed, we wanted also to understand how the students responded to the Modern Dance class, how they dealt with their body and dynamics requested, as well as everything that was related to psychological character, such as, will, taste and enthusiasm.

Based on a research-action process, the instruments for data collection were selected (logbooks and observation tables) and developed a set of methodological strategies, from which were structured classes taught.

Keywords: Classical Dance Technique; interpretative skills; expressiveness; spatiality; musicality; movement qualities

## **Abreviaturas e Siglas**

**APA** – American Psychological Association

**ADCS** – Academia de Dança Contemporânea de Setúbal

**ESD** – Escola Superior de Dança

**MED** – Mestrado em Ensino de Dança

**POPh** – Programa Operacional Potencial Humano

**R.A.D** – Royal Academy of Dance

**TDC** – Técnica de Dança Clássica

**TDCcontemporânea** – Técnica de Dança Contemporânea

**TDM** – Técnica de Dança Moderna

**U.C.** - Unidade Curricular

### **Nota Introdutória**

1- Neste relatório final de estágio foram utilizadas as normas para realização de citações e referências bibliográficas segundo o estilo científico da APA.

2 - Este trabalho encontra-se redigido ao abrigo do Acordo Ortográfico.

Não obstante, todas as citações nele incluídas respeitam a grafia presente na fonte.

## Índice de Quadros e Tabelas

Quadro 1 - Distribuição do corpo docente.....	15
Quadro 2 – Conversão de tempos de 60 min. em blocos letivos de 90 min .....	29
Quadro 3 – Planificação do Estágio .....	30
Quadro 4 - Instrumentos de recolha de dados .....	31
Quadro 5 - Tabela de Observação Geral I .....	39
Quadro 6 - Tabela de Observação Individual I.....	40
Quadro 7 - Bloco de Aulas de Lecionação Acompanhada .....	43
Quadro 8 - Objetivos da Aula Completa.....	47
Quadro 9 - Objetivos dos exercícios: Barra e Centro .....	49
Quadro 10 - Tabela de Observação Geral II .....	58
Quadro 11 - Tabela de Observação Individual II .....	59

# Índice Geral

Introdução	10
1 – Enquadramento Geral	12
1.1 Caracterização da Instituição de Acolhimento	12
1.2 Caracterização da população-alvo	13
1.3 Descrição dos recursos físicos e humanos existentes	14
1.4 O Corpo docente	14
1.5 Objeto a tratar – Pertinência do Estudo	15
1.6 Objetivos Gerais	16
1.7 Objetivos Específicos	16
2 – Enquadramento Teórico	17
2.1 O bailarino, as emoções e a expressividade	17
2.2 A ponte entre o Clássico e o Contemporâneo	21
2.3 A Técnica de Dança Clássica	22
2.4 O Papel da Técnica	24
3 – Plano de Ação	27
3.1 Metodologia	27
3.2 Tipo de amostragem	28
3.3 Planificação	29
3.4 Estratégias Didático-Pedagógicas, Técnicas e Instrumentos	31
3.5 Atividades Pedagógicas Várias	35
3.6 Mecanismos de Avaliação	36
4 – Estágio	37
4.1 Fase de Observação em contexto de aula	37
4.2 Observações Gerais	38
4.3 Observações Individuais	40
4.4 Fase de Lecionação	43
4.4.1 Lecionação Acompanhada	43

4.4.2 Lecionação Individual-----	46
4.5 Avaliações Finais-----	58
5 – Conclusões e Recomendações Futuras-----	62
Referências Bibliográficas -----	64
Apêndices-----	I
Apêndice I-----	I
Apêndice II-----	III
Apêndice III-----	V
Apêndice IV-----	VII
Apêndice V-----	VIII
Apêndice VI-----	IX
Apêndice VII-----	XII
Apêndice VIII-----	XVI
Apêndice IX-----	XIX
Apêndice X-----	XXII
Apêndice XI-----	XXV
Apêndice XII-----	XXXIII
Apêndice XIII-----	XXXIV
Apêndice XIV-----	XXXVIII

## Introdução

Este relatório pretende apresentar e analisar as atividades desenvolvidas ao longo do estágio que decorreu na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, durante o ano letivo 2015-2016, com uma turma mista do 6º ano do Ensino Vocacional, na disciplina de Técnica de Dança Clássica.

Genericamente, a temática trabalhada ao longo do estágio foi o desenvolvimento de competências interpretativas no contexto da aula de TDC. Foi nosso propósito contribuir para dotar estes alunos de capacidades expressivas, musicais, espaciais e de gestão da energia que lhes permitissem ir além da mera correção do desempenho técnico e os ajudassem a alcançar um novo patamar performativo. O nosso gosto pessoal por esta disciplina e pelo seu potencial expressivo foi o grande fator de motivação para o desenvolvimento deste estágio

Com base numa metodologia de Investigação-Ação, usaram-se as Tabelas de Observação e os Diários de Bordo para promover uma constante reflexão sobre o trabalho desenvolvido e para aferir e ajustar quer os conteúdos, quer o grau de complexidade das aulas aplicadas.

Como acima referimos, a prática pedagógica incidiu sobre o processo ensino-aprendizagem na área da TDC e, neste âmbito, procurou completar a componente técnica com a componente expressiva/interpretativa. Verificou-se, contudo, uma reorientação do tema inicialmente proposto, depois da primeira observação da turma. Após concluir que os alunos não mostravam maturidade artística suficiente para abordar o tema proposto no nosso Projeto de Estágio (uma aula de TDC destinada a bailarinos contemporâneos), reorientámos a temática face às necessidades dos alunos que aferimos em conjunto com o professor cooperante. Procurámos, assim, dar-lhes uma qualidade de movimento “mais dançada”, trabalhando as capacidades interpretativas na aula de TDC e mantendo, deste modo, alguns dos objetivos do tema anterior, como por exemplo: o domínio espacial, a projeção do movimento, a energia pessoal, a musicalidade e o controlo das diferentes dinâmicas do movimento.

Como desenvolver estas competências no contexto das aulas de TDC? Esta questão apresentou-se como motor para a nossa pesquisa e desencadeou outras perguntas determinantes não só para a procura de respostas e soluções práticas em contexto de aula, como também para uma ampliação do saber docente: se a prática de Técnica de Dança Clássica se assume como tão exigente, como conseguir que este rigor se torne em algo mais

que técnica limpa e poses? De que forma, no processo ensino-aprendizagem poderemos cativar os nossos alunos para a interpretação da dança clássica?

Na prossecução desta temática, trabalhou-se no sentido de encontrar as estratégias pedagógicas e didáticas, no contexto da aula de TDC, adequadas ao desenvolvimento de competências interpretativas nos alunos, quer no plano coletivo, quer no individual, contribuindo, em última análise, para tornar mais fácil a sua futura inserção na vida profissional.

O relatório de estágio agora apresentado divide-se em cinco capítulos. O primeiro é o Enquadramento Geral que se subdivide em sete pontos: a caracterização da instituição de acolhimento, a caracterização da população-alvo, a descrição dos recursos físicos e humanos, o corpo docente, a pertinência do estudo, os objetivos gerais e por último os objetivos específicos. Reunindo todas as informações e descrições pormenorizadas sobre as condições logísticas e humanas em que decorreu o nosso estágio. O segundo apresenta o Enquadramento Teórico que suportou e orientou a nossa prática letiva; está dividido em cinco pontos, tratando os seguintes temas: as características emocionais e psicológicas do bailarino, a Dança Contemporânea, a ponte entre o Clássico e o Contemporâneo, a técnica de Dança Clássica e por fim o papel da técnica. O terceiro capítulo traça o Plano de Ação, abordando a metodologia, o tipo de amostragem e a planificação, incluindo a descrição dos métodos, dos instrumentos e das estratégias didático-pedagógicas utilizadas durante o estágio não esquecendo os mecanismos de avaliação. O quarto capítulo corresponde à apresentação e análise de dados recolhidos em estágio e também é feita uma avaliação individual dos progressos dos alunos. O quinto capítulo apresenta as conclusões e recomendações futuras, fazendo-se uma reflexão crítica do trabalho desenvolvido.

Apresentam-se, por fim, a lista das referências bibliográficas utilizadas e a secção dos Apêndices.

## 1 – Enquadramento Geral

### 1.1 Caracterização da Instituição de Acolhimento

A escolha da instituição de acolhimento revelou-se determinante para o próprio desenrolar da prática pedagógica no âmbito do estágio. Assim, a preferência pela Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, já com uma tradição de anos a formar bailarinos, não reuniu apenas a vontade, motivação e a exigência que foi aplicada neste projeto, como também refletiu a vontade de levar à frente uma prática docente rigorosa e séria, sobre o tema em foco, numa escola de referência como esta. Desta maneira, a ansiedade em planear um projeto que se adequasse a um meio escolar técnico e artístico, refletiu-se no desafio de elevar esta investigação a um estado de rigor quer na sua componente prática, quer na sua fundamentação teórica, para, acima de tudo atingir os resultados pretendidos.

Segundo Mendonça (2013), a Academia de Dança Contemporânea de Setúbal foi fundada em 1982 por Maria Bessa e António Rodrigues (responsáveis pela direção de 1982 a 2003), reconhecidas figuras do bailado português, diretores artísticos e fundadores da CêDêCê – Companhia de Dança Contemporânea (1992); foi sua preocupação desenvolver um ensino de acordo com os princípios orgânicos inerentes a todas as formas de movimento.

Em 1982, a ADCS é a primeira academia de dança oficialmente reconhecida pelo Ministério da Educação que a patrocina desde 1986, bem como a Câmara Municipal de Setúbal (desde a sua fundação). Desde 1983, é equiparada a instituição de utilidade pública. Em 1985, o seu plano de estudos é publicado no Diário da República e em 1987, é-lhe concedida a autonomia pedagógica pelo Ministério da tutela. A ADCS tem, desde sempre, como princípio, a formação de bailarinos profissionais, através de um ensino ministrado por profissionais, tendo tido reconhecimento no meio profissional da dança em Portugal e no estrangeiro. O ensino na Academia tem então como principais objetivos a educação pelo movimento, que se desenvolve nas Classes de Iniciação, e a formação de Bailarinos nos Cursos Básico e Secundário de Dança, promovendo nos seus alunos uma intensa ligação à atividade cénica através de apresentações públicas da Escola e da Pequena Companhia/ Little Company, estrutura similar a uma Companhia de Dança profissional.

A Pequena Companhia/ Little Company é constituída por alunos selecionados do Curso de Formação de Bailarinos (CFB) da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal que promove, assim, institucionalmente e com suporte e orientação, a iniciação à atividade futura destes jovens. Como prova e reconhecimento de mérito na formação de bailarinos

profissionais ao mais alto nível, a ADCS apresenta o ingresso da maioria dos seus alunos nas mais variadas companhias Nacionais e internacionais, tais como: Companhia Nacional de Bailado (CNB), Companhia de Dança de Lisboa, Companhia de Dança Contemporânea (CêDêCê), Companhia Portuguesa de Bailado Contemporâneo (CPBC), Ballet Gulbenkian, Dansgezelscha Repley (Holanda), Netherlands Dance Company (Holanda) e em várias companhias na Alemanha, Suíça, Suécia, Itália, Espanha e França. Para além disso, aos formandos da ADCS, também foram atribuídas Bolsas de Estudo pela CNB, Contemporary Dance Trust, Ballet Gulbenkian, Ministério da Juventude/ Akademie Remscheid.

No que diz respeito aos cursos ministrados na ADCS, temos as Classes de Iniciação ao Movimento (dos 3 aos 9 anos) e o Curso de Formação de Bailarinos – Ensino Básico e Secundário – que funcionam em regime articulado com as escolas Básicas e Secundárias do ensino regular, conferindo diplomas e certificados de valor oficial. Dentro do plano de estudos da ADCS (Apêndice XIV) encontram-se as seguintes disciplinas: Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Moderna, Variações, Repertório, *Pas de Deux*/Duetos, Danças de Caráter, Alinhamento Estrutural/Improvisação/Composição, *T'ai Chi*, Filosofia do Movimento, Música/Audição Musical, Notação do Movimento, Expressão Dramática, História de Arte/História da Dança, Oficina Coreográfica e os Cursos Livres.

De acordo com a informação disponível no seu *website*, no último ano do Curso de Formação de Bailarinos, os estudantes finalistas prestam provas públicas nas disciplinas de Variações do Repertório da Dança Clássica, Variações do Repertório da Dança Moderna e em Oficina Coreográfica.

No ano letivo de 2015/2016, ano a que se reporta o nosso estágio, a população da ADCS, era constituída por 88 alunos distribuídos pelos diferentes níveis de ensino, perfazendo o curso de formação de bailarinos, o total de 41 alunos.

## 1.2 Caracterização da população-alvo

Caracterizada a instituição de acolhimento, é importante definir agora o público-alvo com o qual desenvolvemos o nosso estágio.

O grupo era composto por doze alunos dos quais dez do sexo feminino e dois do sexo masculino. Este grupo encontrava-se na faixa etária dos 15/16 anos, correspondente ao sexto e ao sétimo anos do ensino profissional artístico da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal. No seguimento da temática escolhida, depreende-se a necessidade de entender o desenvolvimento psicológico, emocional e cognitivo desta faixa etária, para que assim seja

possível elaborar estratégias de motivação que conduzam os alunos a entender que a utilização do espaço, a projeção da sua energia, as dinâmicas e a sua alternância, as qualidades de movimento, e a utilização da cabeça de maneira funcional e não codificada, podem ser uma chave para o movimento de cada um.

É fundamental então, que durante a sua formação artística o aluno compreenda os conceitos fundamentais do movimento, bem como a sua relação com o tempo, música e espaço.

### **1.3 Descrição dos recursos físicos e humanos existentes**

Infelizmente, e injustamente, esta escola não está dotada das condições físicas e logísticas que merecia. Tem apenas três estúdios, todos muito pequenos e apenas dois deles destinados a aulas práticas. Estes, são ambos retangulares e condensados, o que dificulta muitas vezes o *spacing* de alguns exercícios. Assim, foi necessário modificar a espacialidade de alguns exercícios de maneira a poder ajudar os alunos a trabalhar com o espaço que lhes era oferecido. Para compensar, todos os professores e auxiliares foram de uma simpatia extrema e estiveram sempre prontos a ajudar, tornando assim o ambiente familiar e propício à aprendizagem. Foi sempre dada muita flexibilidade aos horários, e com boa vontade foi possível cumprir prazos e conseguir que tanto a escola como o nosso estágio beneficiassem.

### **1.4 O Corpo docente**

Na ADCS, as Unidades Curriculares são lecionadas por um corpo docente constituído por cinco professores da área artística, e um acompanhador musical. Os alunos também são apoiados por duas auxiliares de ação educativa. A distribuição do corpo docente é sistematizada no quadro seguinte:

Quadro 1 - Distribuição do corpo docente

Área de Formação	Disciplinas	Número de Professores
ARTÍSTICA	Técnica de Dança Clássica	1
	Técnica de Dança Moderna	2
	Composição	1
	Danças de Caráter	1
	Repertório Clássico Variações	2
	Oficina Coreográfica	2
	Notação de Movimento	1
	Música	1

## 1.5 Objeto a tratar – Pertinência do Estudo

Segundo Mendonça (2013), a aquisição técnica de dança começa na escola, e tem continuidade durante a vida profissional do Bailarino. A aquisição da mestria artística, o entendimento do corpo sobre o que este está a fazer, o sentimento e sensação para um poder expressivo, só se adquire, maior parte das vezes quando o bailarino entra numa companhia, ou num ritmo de trabalho profissional diário. No entanto, é competência dos professores, passar aos alunos o domínio da técnica com segurança, cabendo depois a estes a sua utilização de maneira artística e personalizada.

Esta autora explica que, um trabalho consciente da musicalidade, respiração, projeção de movimento, foco, e dinâmicas são elementos fulcrais para a qualidade de movimento, e podem transformar o aluno num bailarino com uma identidade própria artística, esta singularidade fará a diferença quando este se encontrar em audições na sua futura vida profissional.

Para isto acontecer, a finalidade principal foi fornecer aos alunos a capacidade de dançar o movimento da Dança Clássica e distinguir as suas diferentes dinâmicas, isto também para benefício da sua própria qualidade de movimento, O método de ensino utilizado foi a Técnica *Vaganova*, mas não com fidelidade total. A Técnica *Vaganova* aplicou-se na utilização

exaustiva dos membros superiores e inferiores, promovendo assim o trabalho de força, agilidade e rapidez.

## 1.6 Objetivos Gerais

Assim, o objetivo geral deste estágio foi trabalhar as competências interpretativas dos alunos no contexto da aula de Técnica de Dança Clássica, como veículo para melhorar a sua performance enquanto futuros profissionais da Dança. Em suma, o objetivo geral seria a aquisição de uma melhor qualidade de movimento e das dinâmicas deste existente na Dança Clássica, assim como uma boa utilização espacial, projetando o corpo, utilizando a cabeça e os braços para o enriquecimento da sua dança.

## 1.7 Objetivos Específicos

1. Planificar aulas de Técnica de Dança Clássica com nível técnico dentro dos parâmetros da escola cooperante, e a elaboração de uma aula dinâmica;
2. Fazer compreender a projeção do movimento no espaço e o controlo da energia;
3. Enfatizar questão da musicalidade e a interpretação como elementos complementares ao movimento;
4. Aperfeiçoar e intensificar as dinâmicas de movimento, sua qualidade e alternância;
5. Evitar a diferenciação quanto ao género, em relação às dinâmicas, velocidades, qualidades e capacidade de suspensão em cada exercício;
6. Motivar os alunos para a disciplina de Técnica de Dança Clássica, levando-os à compreensão dos benefícios desta no seu próprio movimento;

## 2 – Enquadramento Teórico

### 2.1 O bailarino, as emoções e a expressividade

Segundo Arruda (2014), não existe unanimidade quanto à definição de emoção, que se pode ficar a dever a diversos fatores entre os quais, defende Silva (2011), a sua complexidade, o estado de saúde, as crenças e os valores dos indivíduos. Explica então que a emoção é, continuando o raciocínio de Silva (2011), uma variável multidimensional que tem despertado interesse no meio científico, suscitando um aumento crescente no número de investigações científicas em redor do seu estudo. Assim, tendo em conta alguns autores relevantes na área, apresentamos de seguida algumas definições de emoção:

Arruda (2014), segue o pensamento de Damásio (2000), em que as emoções são uma maneira natural de avaliação do ambiente que nos rodeia e por consequência a nossa reação adaptada ao mesmo. Arruda (2014) menciona Twain (2010), que defende as emoções como expressões afetivas intensas dirigidas a algo ou alguém, levando a que se diferencie de sentimento, por este ser menos intenso e por ter uma maior duração do que as emoções, pois estas são momentâneas.

Magalhães (2007) é mais um dos autores importantes e relevantes nesta área; Arruda (2014) explica que, para Magalhães (2007), as emoções são as experiências mais marcantes do ser humano, são uma construção psicológica na qual interagem diversos e complexos componentes cognitivos, fisiológicos e subjetivos.

Para finalizar, Arruda (2014), seguindo o raciocínio de Ekman (2011), explica que as emoções determinam a qualidade de vida dos indivíduos e ocorrem em cada relacionamento do ser humano, como por exemplo no seu local de trabalho, nas suas amizades e relações. Explica também que as emoções levam a que os indivíduos atuem de uma determinada forma (positiva ou negativa).

Arruda (2014) explica que as emoções podem manifestar-se em diversos sistemas de respostas e a sua avaliação pode basear-se em vários indicadores, ou seja, podem espelhar-se em termos de comportamento expressivo, como por exemplo: expressões faciais, vocalizações, e a linguagem corporal.

Aqui chegamos ao ponto-chave das emoções, que ao longo dos anos foram discutidas pelos estudiosos da dança: as emoções transmitidas através do movimento.

Haskell (1955) foi um autor sobre o qual nos debruçámos exhaustivamente, pois apesar de se tratar de um autor/obra com vários anos, a sua perspetiva relativamente à expressão na dança mantém-se fiel à atualidade, tratando este assunto de maneira muito pertinente.

Segundo Haskell (1955), o bailarino tem de ser expressivo. Este autor explica-nos que o rosto é uma parte tão fundamental na Dança como o resto do corpo. Defende que muitas fragilidades técnicas têm sido compensadas por capacidades expressivas que excedem a importância da técnica.

Haskell (1955) acredita também que não existem métodos infalíveis, mas sim professores inspirados, afirmando ainda que: “Um dos objetivos do ensino não é simplesmente acrescentar alguma coisa ao aluno, mas aproveitar o que nele já há.” (Haskell, 1955, p. 40).

O próximo ponto a ser considerado relativamente à expressividade e capacidade interpretativa do bailarino/a é a musicalidade. O bailarino pode possuir naturalmente o subtil entendimento e compreensão da matéria e atmosfera musical. Assim, segundo o mesmo autor, a música comunica com o bailarino, e o bailarino interpreta-a para o público.

Como tal, o bailarino deverá ter como competências principais a qualidade de movimento, a perceção dos tempos musicais, do silêncio e do espaço.

### **“Qualités de mouvement**

*Acquisitions techniques et compétences souhaitées:*

- *Conscience et maîtrise de l'énergie, des différentes dynamiques (lent, modéré, vif) de l'amplitude du mouvement.*
- *Capacité d'exprimer des nuances.*
- *Maîtrise de l'anticipation permanente de l'action. Disponibilité à tout changement.*

### **Temps, musique et silence**

*Acquisitions techniques et compétences souhaitées:*

- *Capacité d'entendre le début et la fin de la phrase musicale.*
- *Capacité de traduire les contrastes d'énergie.*
- *Capacité de traduire les accents.*

- *Capacité de quitter la pulsation pour transformer la danse et de revenir à la pulsation.*
- *Capacité de danser en silence.*
- *Maîtrise du mouvement dans le temps lent, dans le temps rapide, sur des mesures binaires, ternaires et composées.*
- *Maîtrise du crescendo et du decrescendo.*
- *Maîtrise de la relation entre musicalité et poids du corps.*

### **Espace**

*Acquisitions techniques et compétences souhaitées:*

- *Conscience du chemin spatial du mouvement en relation avec le chemin corporel.*
- *Conscience des volumes, des lignes.*
- *Conscience de l'amplitude du mouvement en relation avec la vitesse de mouvement.*
- *Précision dans la direction du mouvement et l'orientation du corps dans l'espace.*
- *Capacité de changer de niveaux.*
- *Capacité de s'élaner : « prendre l'espace » dans les sauts, les courses, les grands déplacements.*
- *Conscience de l'utilisation du regard en liaison avec le mouvement.*
- *Implication et présence du regard dans la danse.*
- *Maîtrise de combinaisons complexes de mouvements avec changements de direction, d'orientation, de niveau.*
- *Disponibilité du regard dans un large spectre visuel avec des intentions et des qualités différents.”*

(Hyon, Mengual, Papillon & Rousier, 1999, p.23-28)

Outro atributo exigido ao bailarino é a Personalidade<sup>1</sup>. É um atributo comum a todos os empreendimentos artísticos. Na dança, pode significar estilo, movimento controlado pelo espírito, em vez de uma reação física influenciada por um hábito de aula. Este ponto liga-se novamente às questões da música, pois em dança, a personalidade implica, entre outras coisas, uma reação individual ao significado da música. Assim, segundo Haskell (1955), “temperamento” em dança significa a vivacidade natural e confiança em si próprio. Neste sentido, é um atributo indispensável ao bailarino.

Segundo Bresnahan (2015), a interpretação de uma temática na dança pode ser organizada em quatro categorias. A primeira diz respeito a teorias subjetivistas que ligam a expressão à emoção do ser humano, que posteriormente leva à dança. A segunda é a teoria naturalista, que liga a natureza ao movimento de uma pessoa em particular. A terceira é entendida como a teoria expressionista que defende que o que faz a expressão na dança é o seu conteúdo. A quarta é a teoria semiótica que acredita que é a estrutura formal de uma coreografia ou peça que constrói a sua expressividade.

Bresnahan (2015) afirma que muitos bailarinos e teóricos insistem que a dança exterioriza sentimentos através do movimento e não através de quaisquer sentimentos pessoais ou expressões faciais. Este autor defende também que outros acreditam que a expressividade na dança é entendida como uma propriedade estética e que esta se encontra no corpo humano. Concluí assim o seu raciocínio, explicando que o corpo do bailarino tem expressividade natural irredutível a qualquer estrutura metafórica.

Uma capacidade que se revela indispensável ao bailarino, na atualidade é a inteligência. Para Haskell (1955), o bailarino por razões essencialmente económicas, tem uma educação “acrobática”. Esclarece-nos que, se o bailarino quiser sobreviver como artista, torna-se então vital que adquira uma cultura integral própria. Ou seja, a falta de inteligência e a falta de uma educação condenam o bailarino.

Segundo o raciocínio do mesmo autor, falando do tópico tão necessário e fundamental à prática da dança, a Técnica é um meio, e nunca um fim, algo que muitos bailarinos não aceitam.

“(…) esta opinião é vital e deveria ser de conhecimento público em todas as escolas formadoras de futuros bailarinos. A técnica será suficiente quando esta permitir ao

---

<sup>1</sup> Neste Estágio, incentivámos a utilização da personalidade de cada aluno no seu próprio movimento, esta será uma das qualidades pelas quais se podem vir a destacar no seu futuro como profissionais.

bailarino expressar-se fluentemente a si próprio e à personagem que interpreta. Se este, ou o seu público se preocuparem apenas com a técnica, será notoriamente insuficiente, técnico não quer dizer a execução, ainda que perfeita, de passos isolados.” (Haskell, 1955, p.44).

Assim, Haskell (1955) explica que, a Técnica de Dança Clássica fornece um conhecimento extenso e ponderado das possibilidades do corpo humano, embora não deva ser o objetivo exclusivo de professores e alunos. Assim, este autor conclui que, os chamados “rebeldes da dança” forneceram um excelente ingrediente – o pensamento.

## 2.2 A ponte entre o Clássico e o Contemporâneo

Atualmente muitas companhias e coreógrafos de Dança Contemporânea acabam por casar elementos de vocabulário clássico com o vocabulário contemporâneo nas suas peças, dando liberdade à sua criatividade, assim como oportunidade de experienciar a versatilidade aos seus bailarinos.

Segundo Louppe (2012), a dança exige um trabalho infinito no que diz respeito à integração de uma consciência global da própria pessoa e do seu corpo. O grande artista, será então aquele que escolheu, de maneira autónoma e consciente, um determinado estado do corpo. Ele será, pois, o criador da sua própria linguagem corporal.

Hoje em dia, é muito mais fácil o bailarino poder ter a sua própria linguagem de movimento. Isto deve-se a toda a herança com que nos defrontamos, aos diversos ensinamentos e filosofias em constante evolução, que orientam o bailarino para este poder inventar a sua própria “poética”, executada com a sua intenção, com a textura dada pelo seu corpo e movimento. Mas, isto só pode acontecer se o bailarino procurar compreender e aprofundar o próprio corpo.

Louppe (2012) segue o raciocínio de Irene Dowd, onde não existe imagem correta, postura correta ou um movimento correto. Existe sim uma maneira de compreensão do corpo que num determinado momento, conduz simultaneamente à unidade e à abertura do movimento. Ou seja, Dowd refere-se à transformação e à entrada do corpo em movimento. Tendo em conta as ideias de Louppe (2012), o corpo contemporâneo é um corpo

historicamente marcado pelo abandono do poder sobre as coisas, que se entrega à sua própria incapacidade, recusando a mecânica do sentido.

Segundo Sasportes (1962), o ponto de partida deve ser o clássico e que este é o ponto máximo a atingir. Existem artistas que nunca se realizam na totalidade por falta de sólidas bases clássicas, pois é a partir desta técnica que as possibilidades se tornam numa variada série de opções.

Sasportes (1962) cita Alicia Markova em “Situação e problemas da dança contemporânea” p.161: “Acho que o clássico é um alicerce indispensável. Devem trabalhar-se os bailarinos no sentido de os preparar para poderem dançar num grande ballet clássico. O contacto com o clássico dá uma maturidade que permite abraçar facilmente as obras modernas”.

Assim, Sasportes (1962), na mesma obra defende que com a base do clássico, tudo o que o artista tiver talento para imaginar e pôr em prática em termos de dança, será válido. Acredita também que a dança contemporânea pode ser muito intelectual e abstrata sendo necessárias preparação e conhecimentos para entendê-la.

## 2.3 A Técnica de Dança Clássica

Segundo Castanhinha (2013) a Técnica de Dança Clássica, é considerada por muitos estudiosos e professores uma técnica estruturante de presença obrigatória na formação de um bailarino. Castanhinha (2013) cita Nascimento (2010) que defende que:

“(…) a Técnica da Dança Clássica apoia-se em princípios, normas de conduta e regras de execução de exercícios e passos que se encontram interligados sem ser possível, na prática, separá-los e que, desta forma, possibilitam o adestramento, a estruturação e o desenvolvimento dos corpos que conseqüentemente a executam.” (Nascimento, 2010, p.78)

Esta técnica é tida como uma ferramenta fundamental para a apreensão de competências técnicas e artísticas para o estudante de Dança do cenário Vocacional.

Segundo Fazenda (2007): “(...) esta técnica cultiva um corpo forte, preciso, rápido e eficaz, mas simultaneamente é capaz de projetar imagens e representações de leveza e do etéreo.” E acrescenta ainda que:

“(...) os movimentos que desenham linhas geométricas, quer no espaço do corpo, quer no espaço á sua volta, têm tendência a projetar-se para o alvo, sendo privilegiados da verticalidade, os movimentos centram-se nas partes periféricas do corpo, e o tronco mantém-se sempre direito.” (Fazenda, 2007, *Dança Teatral*, p.56)

No que diz respeito ao treino em Dança, Mendonça (2013) afirma que a aula de Técnica de Dança Clássica tem uma estrutura e uma linguagem universal e está dividida por norma em três secções, a primeira engloba uma série de exercícios na barra, segundo com exercícios de centro, e finalizando com o *Allegro*. Uma aula de nível Avançado será programada para noventa minutos e idealmente estará dividida em três grupos de trinta minutos, correspondentes a cada parte da aula. Segundo Minden (2007) as suas secções têm sempre determinados exercícios, que podem ser combinados de maneiras diferentes e alterada a sua ordem sequencial. No entanto, Mendonça (2013) explica que a estrutura geral e o vocabulário mantêm-se consistentes, dando lógica á aula. Afirma ainda que esta técnica adquire-se progressivamente através de um trabalho quotidiano e regular que põe à disposição do bailarino uma ferramenta indispensável para uma liberdade artística.

Xarez (2012) salienta que o treino em Dança reúne todos os processos que envolvem a preparação do Bailarino para a Performance Artística. Este treino em Dança é uma área de intervenção que se pratica nos estúdios, nas escolas e companhias de Dança, sendo que o que os diferencia são os objetivos. Para Xarez (2012), as distintas dimensões abarcadas pelo treino deverão estar relacionadas com o nível dos bailarinos, o repertório, se são alunos em formação ou se já são profissionais. Em qualquer um dos casos, todos procuram a superação e o alcance da excelência. Este autor explica que, embora todos os componentes do treino sejam importantes, a grande prioridade está naquilo para que um bailarino é formado – Dançar.

## 2.4 O Papel da Técnica

“O Homem nasce com códigos de dança não estruturados e a técnica poderá ser uma forma de os organizar e definir, estabelecendo relações do Homem com o Mundo em que este vive. (...) o fazer inerente ao processo performativo implica a incorporação de técnicas de movimento. São estas que tornam o corpo apto à movimentação no tempo e no espaço de forma significativa, pois as técnicas são fundamentais na mediação do Homem com o mundo.” (Fazenda, 2012, p.60)

De acordo com Fazenda (2012), e segundo Brito (2013):

“(...) para se falar de dança e da sua técnica, é necessário referenciar conceitos como as técnicas do corpo. Este ensinamento é extremamente importante, porque é fundador de uma conceção na dança enquanto prática aprendida, transmitida e culturalmente significativa. No estudo das técnicas do corpo desenvolvido por Mauss pode dividir-se as técnicas em dois grupos: as quotidianas e as extras quotidianas. No que diz respeito às quotidianas, estas pertencem a todo o tipo de movimento que é natural ao ser humano, são assimiladas de formas simples e informais, são aprendidas e adquiridas por todos, como por exemplo: saltar, comer, andar ou dormir.” (Fazenda, 2012. P.63)

Analisando a citação anterior, as técnicas extra quotidianas são as que nos obrigam à presença de uma estrutura. Através de fases de ensinamento e aprendizagem, desenvolvemos competências que são exclusivas a um grupo profissional, proporcionando aos seus membros um carácter e um poder simbólico, tendo a particularidade de explorar e desenvolver capacidades que ultrapassam os limites do corpo no que diz respeito ao ritmo, esforço, uso da energia e posições adotadas.

Contudo, seguindo o raciocínio de Xarez (2012), citado por Brito (2013):

“(...) o bailarino utiliza a técnica quotidiana, como a extra quotidiana. Isto é, as diferentes técnicas de dança, das mais simples às mais complexas, das mais

ocidentais, das mais antigas às mais contemporâneas, constituem formas da utilização do corpo (saltar, rodar, combinações de passos, etc.) muito específicas, que se transformaram em padrões motores que se podem imitar, apropriar e reproduzir de forma rigorosa.” (Xarez, 2012, p.126).

As técnicas foram criadas e construídas para que o Homem tenha uma consciência e conhecimento do seu corpo e culturalidade.

“São as técnicas que proporcionam ao corpo o conhecimento necessário para se movimentar de maneiras culturalmente relevantes, as técnicas são um conjunto de procedimentos que visam desenvolver no corpo competências para se mover de determinadas maneiras e para determinados fins.” (Fazenda, 2012, p.61).

Susan Leigh citada em Fazenda (2012): “Cada técnica de dança constrói um corpo especializado e específico, um corpo que representa uma determinada visão estética da dança, coreógrafo ou de tradição.” (Fazenda, 2012, p.68).

Segundo Xarez (2012), durante a formação do bailarino, o ensino da dança pode e deve abordar diferentes técnicas. Este autor defende que numa fase pré-profissional e de formação de bailarinos, é aceitável e desejável que essa educação seja a mais eclética e variada possível, de maneira a que os alunos a partir destas variadas experiências adquiram ferramentas que lhes permitam conhecer o dominar o seu corpo. É preciso que os alunos saibam exatamente o que estão a fazer e para que vai servir o que estão a fazer.

“É necessário que os alunos tenham o corpo tecnicamente preparado para que eles possam executar os movimentos que quiserem e que consigam assim, se expressar. Essa preparação corporal, torna-se então um subsídio para a criação e não para a simples reprodução. Assim sendo, os movimentos prontos não devem ser levados ao palco como coreografias Isso mostra que o trabalho técnico é um caminho e não um fim.” (Gualda & Sadalla, 2008, p.212)

Assim, o bailarino está no caminho para a Versatilidade, que nos dias de hoje será a sua grande mais-valia:

“O conhecimento e estudo de várias técnicas, estilos diferentes, o trabalho com coreógrafos diversos, a aprendizagem de vários códigos, transmitem simultaneamente nos seus corpos muitas diferentes informações que podem instrumentaliza-los para lidar com as técnicas de modo criativo e inteligente.” (Castro ,2007, p.127)

Xarez (2012) refere que muitas vezes no meio profissional, a técnica que está a ser aplicada diariamente em aula de companhia, não está de acordo com o repertório que está a ser criado ou remontado. Acrescenta ainda que é preciso existir uma consciência de conhecimento por parte dos agentes produtores e direções de companhias, para a questão de que o repertório que está a ser desenvolvido num determinado momento, deverá ser acompanhado por um treino de aula técnica diária que vá ao encontro das necessidades desse mesmo repertório.

## 3 – Plano de Ação

### 3.1 Metodologia

A orientação metodológica do estágio, teve por base a metodologia Investigação-Ação. Esta metodologia caracteriza-se pela sua continuidade no que diz respeito ao processo, tendo a práxis reflexiva do professor como meio para a construção da melhoria da sua prática pedagógica.

Segundo Viana (2000):

” (...) os professores são perfeitamente capazes de melhorar a sua “performance educativa” através de uma atitude reflexiva sobre a sua prática docente, acrescentando a metodologia de Investigação-Ação como uma ferramenta fundamental para essa mesma mudança. (...) a Investigação-Ação é um fator valorizador de experiências dos indivíduos, desenvolvendo teias de implicações favoráveis à mudança. Permite desenvolver uma reflexão a par e passo sobre a ação, da qual resulta uma flexibilidade para relacionar o passado, o presente e o futuro. É possuidora de uma plasticidade muito útil à redução do carácter arbitrário das rotinas que o docente põe em ação diariamente. Exige a tomada de consciência de uma rede prefigurada, de domínio pessoal, com múltiplos fatores educacionais em interação, orientando o percurso profissional do professor.” (Viana, 2000, p.683)

Segundo Sousa e Baptista (2011), a metodologia de Investigação-Ação tem como objetivos principais, duas dimensões diferentes, a dimensão prática e a dimensão da Investigação. Assim, é uma metodologia que dá algum privilégio à co-investigação, uma vez que não coloca o investigador de fora da Investigação, ao contrário disso, integra o Investigador na realidade investigada, transformando-o num interveniente participativo e colaborativo do processo-alvo.

“A metodologia da Investigação-ação 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.)

Concluindo, Sousa e Baptista (2011), afirmam que, no que diz respeito à Investigação de uma prática pedagógica, nomeadamente do processo de ensino-aprendizagem, a Investigação-Ação traduz-se numa metodologia de enorme valor, pois desenvolve-se em torno de um ciclo reflexivo a partir da observação, ação e planificação, criando assim uma base tripla de intervenção, direta ou indireta. Trata-se de uma metodologia baseada no seu conhecimento real e na melhoria da prática sob a luz do que se pretende investigar.

Os mesmos autores citam três modalidades de realização de uma Investigação-ação: Investigação- Ação técnica, prática, e crítica ou emancipadora.

Para este Projeto, será aplicada a metodologia de Investigação prática, pois segundo Sousa e Baptista (2011) esta é caracterizada por um protagonismo ativo e autónomo por parte do Investigador, sendo este que conduz o processo de Investigação.

De acordo com a metodologia levada em consideração, é necessário, segundo os mesmos autores, três fases diferentes: A Fase Não Interventiva, que compreende uma pré observação, uma escolha do programa, a planificação do projeto e a delineação de uma calendarização de operações a realizar, a Fase Interventiva, caracterizada pela intervenção no terreno, pelo ensaio do projeto, observação, e registo da Intervenção, e terceira e última, Fase de Avaliação, que diz respeito á avaliação dos resultados e limitações do projeto, assim como as conclusões e hipóteses que promovam novas atuações.

### **3.2 Tipo de amostragem**

A amostra tida em consideração para a elaboração do projeto, tratou-se de um tipo de amostra não probabilística. Uma vez que depende dos critérios do Investigador, será um tipo de amostra que não garante a representatividade, ou seja, esta será não representativa.

Esta escolha foca-se num universo restrito de elementos com características comuns, neste caso uma turma mista do Ensino Artístico. Pode considerar-se uma amostra por conveniência, uma vez que os elementos que a formam foram escolhidos por conveniência. E desta maneira, os resultados só serão aplicáveis a esta amostra, não podendo ser generalizados ou aplicados noutros contextos.

### 3.3 Planificação

Segundo o regulamento de estágio, no seu artigo nº4, a Unidade Curricular de Estágio I e Estágio II incluem, durante o 2º ano do ciclo de estudos do Mestrado em Ensino de Dança, as seguintes modalidades: Observação estruturada da turma em questão na escola-cooperante, participação acompanhada e lecionação supervisionada de aulas. No mesmo regulamento e no seu Artigo nº 9, a observação, participação e prática de ensino supervisionado deverá preencher o total de sessenta horas, distribuídas da seguinte maneira: oito horas de observação estruturada, oito horas de participação acompanhada, quarenta horas de lecionação e mais quatro horas de colaboração de atividades pedagógicas extra na escola cooperante.

É importante sublinhar que a planificação do presente projeto de estágio, teve como objetivo a calendarização da totalidade de horas propostas para a prática do estágio. Pode facilmente perceber-se que os *timings* letivos.

Dado que os blocos praticados pela ADCS se organizavam em aulas de uma hora e meia, ou seja, noventa minutos, importa observar a sua conversão:

Quadro 2 – Conversão de tempos de 60 min. Em blocos letivos de 90 min

<b>Horas de Atividade</b>	<b>Conversão</b>	<b>Total</b>
8 Horas de Observação Estruturada	6 Aulas de 90 minutos	Total de 8.30h
8 Horas de Participação Acompanhada	6 Aulas	Total de 8.30h
40 Horas de Lecionação Supervisionada	27 Aulas de 90 minutos	Total de 40.30h
4 Horas de Atividades Pedagógicas	3 Aulas de 90 minutos	Total de 4.30h

De acordo com o total de horas previstas para o procedeu-se à seguinte planificação:

*Quadro 3. – Planificação do Estágio*

<b>Mês</b>	<b>Objetivo</b>
Outubro e Novembro de 2015 + Janeiro de 2016	Observação de 2 aulas de TDModerna e 5 aulas de TDClássica
Fevereiro e Março de 2016	8h de Participação Acompanhada, a 6 aulas de TDClássica
Abril, Maio e Junho de 2016	Lecionação Independente

### 3.4 Estratégias Didático-Pedagógicas, Técnicas e Instrumentos

Os instrumentos escolhidos para a Investigação-Ação, foram devidamente organizados de forma contínua, progressiva e flexível, tendo em conta as fases do projeto e as condicionantes que estas tiveram, todas diretamente relacionadas com a dinâmica da escola cooperante.

Pensando nas características de uma Investigação-Ação, as fases de planificar, agir, observar e refletir, acarretam uma presença constante durante toda a investigação.

Quadro 4 - Instrumentos de recolha de dados

<b>Organização</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Instrumentos</b>
Observação Estruturada	Observar as aulas de TDClássico (6h) e TDContemporâneo (2h) desta turma, feitas no início e no final do processo. Conhecer as particularidades da turma, os corpos e dificuldades técnicas. Avaliar a adequação da planificação suscitando percursos alternativos. No final, avaliar resultados.	- Tabela de Observação; - Diário de bordo;
Participação acompanhada	Acompanhar individual ou do grupo que apresente dificuldades. Cooperar com o professor da disciplina com o objetivo de melhorar a técnica dos alunos.	-Tabelas de Observação; - Diário de Bordo;
Lecionação Supervisionada	Apresentar as estratégias utilizadas na turma ao prof. Cooperante, para sua apreciação. Utilizar expressões verbais e corporais que tornem a aprendizagem mais simples e eficaz para o aluno. Utilizar estratégia de motivação verbal utilizando comentários de incentivo, motivação e de correção. Estabelecer conversações com os alunos sobre o que pode ser melhorado na sua prestação.	- Diário de Bordo;

Na aula de TDC, os alunos mostraram monotonia e desmotivação. Foi necessário estabelecer uma estratégia que trouxesse aos alunos vontade de fazer a aula de TDC. Desde a primeira aula até à última, a todos os alunos, principalmente aos menos confiantes eram dadas dicas auxiliares do exercício em questão. Foram incentivados a serem autónomos, a corrigirem-se a eles mesmos e a terem noção do que está mal. Eram sempre elogiados quando melhoravam, e motivados quando corria menos bem. Foi bastante claro o resultado deste tipo de motivação constante pela nossa parte. Os alunos para além de se mostrarem mais à vontade, começaram a demonstrar felicidade e divertimento durante os exercícios, faziam questão de repetir quando lhes corria mal. Pediam certos exercícios à mestranda quando estes eram cortados da aula por algum motivo. Tinham rotulados os exercícios que mais gostavam.

Francês, citando Lieury & Fenouillet corrobora esta ideia.

“(…) A motivação é o conjunto de mecanismos biológicos e psicológicos que possibilitam o desencadear da ação, da orientação (para uma meta ou, ao contrário, para se afastar dela) e, enfim, da intensidade e da persistência: quanto mais motivada a pessoa está, mais persistente e maior é a atividade.” (Francês, 2013, p.26)

Ainda segundo Francês (2013), que segue o raciocínio de Pajares & Schunk (2001), para atingir os objetivos generalistas do ensino é importante promover nos alunos o interesse e entusiasmo efetivos pela aprendizagem e sucesso escolares. Mas, esta autora também menciona Martinelli & Bartholomeu (2007) que afirmam que a motivação é apenas uma força interna que regula e sustenta todas as ações do ser humano.

Francês (2013) refere também Guimarães & Boruchovitch (2004). Estes são a favor da promoção da autonomia no aluno é fazê-lo sentir que a proposta de trabalho lhe pertence e que a cumpre por vontade própria. Os professores têm um papel essencial na construção e desenvolvimento dos alunos, este contributo dado pelos professores, está muito dependente da personalidade dos docentes, expectativas que depositam nos alunos e na forma como desenvolvem uma relação positiva ou negativa com cada turma. Neste caso, durante o estágio a relação estabelecida com a turma foi muito positiva, e depositámos expectativas elevadas em todos os alunos.

Nove dos doze alunos da turma mostraram-se ativamente envolvidos no processo de aprendizagem, empenhando-se e persistindo nas tarefas atribuídas despendendo esforços, e utilizando estratégias adequadas. Procuravam desenvolver novas habilidades, como por

exemplo a utilização de *battu* nos pequenos saltos (tarefa que propusemos numa das aulas). Apresentaram entusiasmo na execução de tarefas e orgulho nos resultados dos seus desempenhos, podendo superar previsões baseadas nas suas habilidades ou conhecimentos anteriores. Enquanto três dos doze alunos tinham o seu desempenho condicionado por variantes do meio externo, mostravam melhores resultados quando havia público a assistir à aula (nomeadamente os colegas de turmas mais avançadas) ou quando a correção se dirigia individualmente a estes.

No nosso ponto de vista, o professor tem um papel muito importante na criação de um ambiente na sala de aula propício à promoção da aprendizagem e partilha de saberes entre os alunos.

Segundo Francês (2013), a promoção da autonomia no aluno é fazer com que este sinta que a proposta de trabalho lhe pertence e que a cumpre por vontade própria. Esta autora ainda refere que o objetivo dos professores é ter a habilidade de promover o desenvolvimento máximo das competências nos diferentes tipos de alunos. Explica que estas competências se dividem em expectativas – todos os alunos conseguem aprender os conteúdos programáticos lecionados – e as capacidades que cada professor tem de chegar a todos os alunos seja qual for a experiência anterior deste. Esta situação aconteceu com o Aluno 10 e a Aluna 11, em que ambos acabaram por mostrar resultados muito positivos dos quais não estávamos à espera.

Mas, segundo Francês (2013) para que os alunos alterem o seu comportamento nas aulas, em primeiro lugar é necessário o professor alterar o seu método de ensino. Por exemplo, a Aluna 8, por mais que tivéssemos modificado a nossa maneira de lecionar e de termos tentado várias maneiras de a motivar, não resultou. Esta aluna foi a única que não mostrou resultados nem positivos nem negativos, apenas manteve o seu ritmo, que era medíocre.

Francês (2013) ainda acrescenta que o aluno como protagonista do seu próprio sucesso educativo, deve sentir-se desafiado e curioso. O Professor tem um papel essencial na promoção deste ambiente de emoções positivas - através do seu próprio entusiasmo e pelo processo ensino-aprendizagem. Em estágio, propusemos aos alunos exercícios com os quais estes não se encontravam familiarizados, utilizando vocabulário ainda desconhecido que, face à observação das aulas se mostravam capazes de executar.

Durante o estágio, foi fornecido *feedback* individual aos alunos, e por vezes eram estes mesmos a pedi-lo. Segundo Francês (2013), o *feedback* é um momento muito importante da

prática do professor e da dinâmica construída com os alunos. Assim, explica que cabe ao professor manter o aluno informado no que diz respeito à qualidade e apropriação das respostas aos estímulos propostos e à sua prestação na aula. Desta maneira, o *feedback* é uma das mais essenciais maneiras de interação entre professores e alunos. Francês (2013) apoia-se em Burochovitch, Bzuneek e Guimarães (2010). Estes defendem que o processo de aprendizagem e a motivação são afetados pela forma como o *feedback* é dado pelo pedagogo:

“Os autores dividem esta prática em dois tipos de *feedback* – o **feedback positivo ou confirmatório**, em que o aluno é informado de que está no caminho certo, que realizou e cumpriu bem a proposta apresentada ou que está a cumprir os objetivos; e o **feedback negativo ou corretivo**, que se refere apenas ao conteúdo do que é dito, tendo a característica de correção do erro, e não ao efeito que tem no aluno. ”  
(Francês, 2013, p.32)

Isto é, o reforço positivo leva o aluno a repetir a ação para a qual foi elogiado. Mas, assim como nem todos os *feedbacks* negativos funcionam como motivações, nem todos os reforços positivos são benéficos para melhorar.

Assim, esta autora explica ainda que o *feedback* positivo promove a motivação quando é dado pela constatação do esforço feito ou pelo processo e estratégias que levaram o aluno até ao resultado final e não apenas pelo seu desempenho. O elogio dado ao progresso também produz efeitos positivos, provocando no aluno uma sensação de autorrealização e por consequência o estimula a acreditar nas suas capacidades. No papel de professora, Francês (2013) afirma que não se deve elogiar os alunos referindo a facilidade da tarefa proposta, pois isso não vai contribuir para a diminuição de sentimentos de baixa autoestima. Explica que, por outro lado, enfatizar a capacidades e inteligência do aluno apenas aponta para características que o aluno não controla, isto pode desvalorizar o seu empenho e esforço. Também não é benéfico o elogio por comparação com outros colegas. De maneira a concluir, Francês (2013) afirma que o mais importante é que o elogio seja sincero, e que apareça na altura certa, com as palavras certas, de forma a ter credibilidade e que não seja usado frequentemente e de modo mecânico, dessa maneira perde o efeito desejado.

Explicando agora o *feedback* negativo, esta autora refere-se aos momentos em que o professor aponta um erro ou falha do aluno durante a aula ou lhe atribui uma classificação menos agradável na avaliação final. Esta ação revela-se com extrema importância, pois o

aluno não pode assumir a sua execução como certa, memorizando-a como tal. Mas, esta correção negativa também pode levar o aluno à frustração devido ao seu fracasso, principalmente quando se compara a si próprio com os seus colegas bem-sucedidos, assim desenvolvem sentimentos de vergonha, humilhação, resignação, acomodação e fraca autoestima. Neste estágio, a Aluna 12 sentia-se inferior aos seus colegas não apenas em relação ao seu nível técnico, mas também em relação ao seu corpo. Estes fatores desenvolviam uma espécie de isolamento. Francês (2013) aponta que neste tipo de comportamento ou reações negativas, o *feedback* deve ser o mais informativo possível e nunca apontar a causa da falha para a falta de capacidades do aluno.

Outro *feedback*, referido pela mesma autora ocorre quando o professor atribui o erro à falta de esforço do aluno. Existem duas reações possíveis, por um lado se o aluno concordar que se esforçou pouco, pode sentir-se culpado e empenhar-se mais na execução da aula, resultando como variante motivacional. Por outro lado, se o aluno sente que se estava a empenhar ao máximo, tendo sido desvalorizado pelo professor, vai sentir irritação, desânimo e baixa auto estima, atribuindo a reação do professor à sua falta de capacidade. Esta situação aconteceu com a Aluna 8. Porém, esta aluna não mostrou qualquer tipo de reação negativa, mostrou compreensão mantendo sempre o seu ritmo normal, com uma baixa auto estima que já se mostrava constante.

“Para o *feedback* ser significativo e apreendido de forma objetiva e motivadora, o professor deve ter em atenção o conteúdo das verbalizações efetuadas.” (Francês, 2013, p.32)

Para finalizar, neste estágio foi utilizada a motivação verbal positiva constante durante as aulas, a partilha de *feedback* individual espontâneo e quando pedido.

### 3.5 Atividades Pedagógicas Várias

De modo a preencher as 4h de atividades pedagógicas extra, a direção da escola cooperante sugeriu a nossa presença e participação no ensaio geral e no espetáculo de final de ano intitulado: “Aula Pública” da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal” realizada nos dias 17 e 18 de Junho de 2016. Foi-nos dada a função da organização das três turmas dos alunos mais novos da academia: infantil A, Infantil B, e Iniciação ao Movimento correspondentes a 17 meninas entre os 3 e os 8 anos de idade.

Também a pedido da escola cooperante, foi-nos proposta a lecionação de uma última aula, que juntava para além da nossa turma, alguns dos alunos do Avançado II. Esta aula seria apenas de uma hora, pois era uma aula de aquecimento para os alunos que apresentariam os seus projetos de Composição nesse dia. Anexamos esta aula e sua respetiva reflexão na secção dos Apêndices.

Foram, assim concluídas as quatro, neste caso seis horas, de atividades pedagógicas extra.

### **3.6 Mecanismos de Avaliação**

A avaliação do estágio foi realizada progressivamente ao longo da sua concretização. Para o processo de Investigação-Ação, é importante apresentar os mecanismos de avaliação a ter em conta, assim como os Instrumentos utilizados para o fazer. Os diários de bordo e grelhas de observação foram os instrumentos utilizados para a avaliação ao longo do processo. Partindo da sua análise, chegámos às nossas próprias conclusões, renovando o planeamento da ação.

De maneira a concretizar esta avaliação, foi feita por aula uma avaliação dos dados obtidos, com o objetivo de entender se a planificação seguida mantinha a sua coerência com os objetivos propostos.

## 4 – Estágio

Neste capítulo, apresentaremos a análise dos dados recolhidos e os resultados decorrentes do trabalho prático desenvolvido ao longo do Estágio. Optámos por apresentá-los por ordem cronológica do desenvolvimento do Estágio, expondo os instrumentos correspondentes a cada momento iniciando, assim, com a análise das observações em contexto de aula.

### 4.1 Fase de Observação em contexto de aula

As observações em contexto de aula deram início ao estágio. Foram realizadas nas aulas de TDC e TDM no primeiro período. Após a observação de duas aulas de TDC, deparámo-nos com uma questão que poderia os nossos planos. Seria relevante o nosso projeto para estes alunos? Chegou-se a conclusão de que, na sua formulação original, o projeto não se adequava à turma em questão. Foi então que, por decisão unânime, decidimos adaptar o nosso projeto às necessidades desta turma. Assim, observou-se que a turma era particularmente frágil em temas como: a projeção do movimento, as dinâmicas rápidas e lentas alternadas ou não, e na Interpretação do movimento da dança clássica, mostrando assim uma desmotivação e desinteresse nesta disciplina, ao contrário do que acontecia na aula de TDM.

Foram observadas duas aulas de TDM com a professora Iolanda Rodrigues, com o intuito de verificar a atitude mental e física dos alunos perante esta técnica, e assim perceber as diferenças comparativamente à aula de Dança Clássica. Na aula de TDC, e segundo a observação do Professor João Petrucci, as aulas lecionadas naquele momento seriam ainda de revisão, consolidação e desenvolvimento dos alunos com elementos introduzidos no ano anterior para que, numa fase seguinte se pudesse iniciar a introdução de novo material correspondente ao verdadeiro nível da turma. Os alunos encontram-se divididos em grupos correspondentes ao seu nível técnico.

O professor constrói em determinadas situações, dois exercícios diferentes, um mais elaborado para o grupo tecnicamente mais sólido, e um mais simples para os alunos com mais fragilidades técnicas.

Assim, no âmbito de uma aula de técnica de dança, procura-se elaborar estratégias que possam atender às necessidades gerais e individuais do grupo. Desta maneira, tentando estabelecer uma estratégia comum que vise o cumprimento dos objetivos estabelecidos no nosso estágio e especificamente aos objetivos estabelecidos à aula de TDC, iniciámos o trabalho de desenho do *port de bras* através das extremidades, a eliminação do conceito de “posição”, o enriquecimento da harmonia entre os movimentos, a utilização do espaço, a qualidade de movimento, a inserção de dinâmicas variadas em exercício, os focos do olhar e a utilização de cabeças como elemento enriquecedor ao movimento.

Após o trabalho técnico conciso durante a semana na aula do Professor cooperante, estes alunos teriam a nossa aula para experimentar e desenvolver o novo vocabulário e as competências interpretativas propostas.

## 4.2 Observações Gerais

A tabela de Observação I foi elaborada de acordo com os parâmetros/aspectos técnico-artísticos que pretendíamos avaliar, para, mais tarde, organizarmos a nossa intervenção. Esta tabela teve como objetivo reunir os aspetos comportamentais gerais da turma. Como já foi exposto na secção de caracterização do público alvo, este grupo era composto por treze elementos, onze raparigas e dois rapazes, tendo havido no primeiro período uma desistência de uma aluna. Os alunos tinham entre quinze e dezoito anos.

Segundo as primeiras observações torna-se claro que a turma observada é uma turma pontual, atenta, concentrada e maioritariamente esforçada. As alunas 4 e 11, apesar de permanecerem na escola há algum tempo têm como *background* a Escola de Dança do Conservatório Nacional, onde a aluna 4 abandona os estudos no estabelecimento por opção, ao contrário da aluna 11. Sete dos doze alunos têm uma boa autoconfiança. A aluna 11, referida há pouco como ex-aluna da Escola do Conservatório Nacional tem um aspeto físico muito mais jovem do que as outras suas colegas. É possível que isso a deixe um pouco fragilizada, contudo mostra um grande gosto e entusiasmo pela aula de TDC. Os alunos 10 e 12 integraram a escola apenas no ano letivo passado, sem quaisquer noções de TDC, pelo que se nota as suas fragilidades em relação ao resto da turma, mas é de realçar que têm feito um trabalho exemplar pois conseguem acompanhar minimamente a aula e de forma independente. Porém, a aluna 12 é muito insegura não apenas em relação à sua técnica frágil, mas também em relação ao seu corpo que é mais desenvolvido do que o das suas colegas,

isso fá-la sentir-se deslocada do grupo. A aluna 8 mostra desinteresse pelas disciplinas em geral, e isso repercute-se no seu desempenho. A aluna 5 iniciou a sua formação em TDC em criança, porém o seu desempenho e evolução nesta disciplina não é satisfatório, estando assim incluída no grupo dos alunos mais frágeis. Para finalizar, as alunas 1,2,3,4,6,7, e 9 têm uma boa autoconfiança e uma boa técnica, mostram-se sempre interessadas na matéria, e com o decorrer da aula, vão mostrando entusiasmo pelos exercícios e assim consequentemente a sua técnica e aptidões artísticas vão-se revelando de dia para dia.

Nesta primeira fase foi feita uma apreciação geral do nível técnico das aulas como já foi dito anteriormente, ficando os detalhes registados em diários de bordo. Assim, de forma geral, observámos que a turma tem um nível técnico que considerámos médio, mas muito trabalhadora e com muito potencial. No decorrer destas observações, questionámos o Professor Cooperante acerca da necessidade de construir exercícios mais simples para os alunos mais frágeis. O Professor foi da opinião de que os alunos mais frágeis teriam de ganhar a capacidade de se incluir e integrar nos exercícios propostos sem que lhes fosse dada uma segunda opção.

No quadro seguinte forma registadas as observações técnicas gerais dos alunos:

*Quadro 5- Tabela de Observação Geral I*

<b>Tabela de Observação Geral I</b>	
<b>Noções:</b>	<b>Nível: Muito Bom; Bom; Médio; Baixo; Muito Baixo.</b>
Noção de dinâmicas	Baixo
Alternância de dinâmicas	Baixo
Continuidade do movimento	Baixo
Utilização das extremidades como desenhadoras das linhas de movimento	Baixo
Qualidade de movimento do pequeno salto e utilização dos braços como auxílio	Baixo
Receção do salto	Bom
Utilização do espaço	Baixo
Utilização das cabeças	Muito baixo
Respiração do movimento	Médio

### 4.3 Observações Individuais

A tabela de observação II foi elaborada de maneira a registar observações no que diz respeito ao desempenho técnico e artístico de cada aluno na aula de TDC. Registaram-se alguns aspetos psicológicos e emocionais do aluno, procurando-se assim definir quais as qualidades e fragilidades de cada aluno na perspetiva de organizar estratégias que vão ao encontro das suas necessidades individuais.

No “Quadro 6” apresenta-se de maneira sucinta um diagnóstico individual de cada aluno anteriormente ao início da parte prática do nosso Estágio:

*Quadro 6- Tabela de Observação Individual I*

<b>Observações Individuais</b>	
<b>Aluno</b>	<b>Observações</b>
Aluna 1	Boa dinâmica, musicalidade e utilização do espaço. Na barra, trabalha com os pés rolados. Aluna muito atenta e trabalhadora. Não utiliza cabeças.
Aluna 2	Boa dinâmica, musicalidade e utilização do espaço. Aluna muito atenta e trabalhadora. Na barra trabalha com os pés rolados. A sua atitude na aula revela maturidade. Assimila rapidamente as correções. Não utiliza cabeças.
Aluno 3	Aluno atento e trabalhador. Alguns problemas posturais e de alinhamento. Boa dinâmica, musicalidade. Utilização do espaço medíocre. Não utiliza as dimensões máximas do seu corpo. Assimila rapidamente as correções. Não utiliza o corpo no total para dançar.
Aluna 4	Aluna trabalhadora e atenta. Boa coordenação e alinhamento. Fraca utilização do espaço para as suas proporções. É uma aluna com uma

	personalidade delicada, o que torna o seu trabalho monótono em que a dinâmica é sempre a mesma. Apesar de ter um bom <i>plié</i> , salta muito pouco e revela um ligeiro atraso musical.
Aluna 5	Desmotiva facilmente. Tem dificuldades físicas, pouca flexibilidade, pouco <i>en dehors</i> . Mostra por vezes medo de experimentar vocabulário que não conhece.
Aluna 6	Aluna muito trabalhadora e aplicada. Transporta toda a sua tensão para os braços e em especial para dedo indicador da mão. Algumas dificuldades de alinhamento. Tem um bom salto, é musical, tem boa noção do espaço e das dinâmicas. Assimila rapidamente as correções.
Aluna 7	Aluna aplicada e atenta. Não tem muita flexibilidade, mas é muito musical, tem noção do espaço e das dinâmicas. Assimila bem as correções.
Aluna 8	Apesar de ter um corpo extremamente fácil de trabalhar, esta aluna é desinteressada e não se esforça o que dificulta muito a sua observação em aula.
Aluna 9	É uma aluna trabalhadora e atenta. Não assimila as correções, ignorando-as. Tem um bom corpo, uma boa técnica, boa postura, musicalidade e coordenação.
Aluno 10	Este aluno é especialmente atento e trabalhador. Tem dificuldades físicas como a falta de flexibilidade, <i>en dehors</i> e força. Tem uma técnica frágil e de assimilação recente, contudo tem uma

	boa memória e coordenação. Nunca desistiu mesmo que o vocabulário não fosse do seu conhecimento. Tira dúvidas e tenta não prejudicar o ritmo dos colegas mais experientes.
Aluna 11	Esta aluna é trabalhadora, mas um pouco distraída. Tem uma boa postura e alinhamento, assim como coordenação e musicalidade. Nunca vai ao seu limite e põe entraves na projeção do seu movimento que é limpo, tem uma boa capacidade de salto.
Aluna 12	Esta aluna é atenta. Tem uma assimilação técnica muito recente e frágil. A sua opinião sobre o seu corpo prejudica o seu trabalho diário. Tem boa coordenação, musicalidade. Por vezes tem medo de experimentar vocabulário novo. Se não tivesse tanta vergonha do seu corpo podia expandir muito mais o seu movimento.

A aula de técnica de dança, é uma aula em que várias pessoas funcionam e aprendem em conjunto apesar de cada aluno ter interesses e ambições diferentes. Tornou-se assim fundamental observar a turma na sua totalidade, o seu funcionamento em grupo, considerando a energia e a dinâmica das aulas. Curiosamente, esta turma funciona bem melhor quando não existe nenhum elemento a faltar. No contexto da aula de TDC, a turma onde se realiza o Estágio é uma turma concentrada, trabalhadora, muito positiva e divertida. Verificou-se que a turma em estúdio funciona como um só, não existindo grupos ou rivalidades. O Professor Cooperante tem o respeito de todos os alunos e atende a cada um deles de maneira muito calma e clara, encoraja sempre os seus esforços em aula proporcionando um ambiente muito propício à aprendizagem, consegue encontrar a ponte entre o trabalho muito sério e o trabalho descontraído que se torna divertido.

## 4.4 Fase de Lecionação

Como expusemos anteriormente, a fase de Lecionação verificou-se na disciplina de TDC durante o segundo e terceiro períodos. A Lecionação Acompanhada aconteceu no segundo período e a Lecionação Independente no terceiro. Assim, vamos manter a mesma metodologia de apresentação cronológica, de maneira a cumprir com a lógica da sequência, apresentando e analisando os dados através dos instrumentos de trabalho já identificados.

### 4.4.1 Lecionação Acompanhada

As aulas de Lecionação Acompanhada, foram divididas em quatro partes, ou seja, quatro aulas. No seguinte quadro explicamos a gestão destas:

Quadro 7- Bloco de Aulas de Lecionação Acompanhada

5 Aulas de Lecionação Acompanhada	
Aula	Exercícios
Aula 1	Barra: <i>Plié – Rond de Jambe</i>
Aula 2	Barra: <i>Battement Fondu – Grandbattement +</i> exercício de reforço abdominal no centro
Aula 3	Centro: <i>Adágio – Pas de Valse</i>
Aula 4	Centro: <i>Petit, Médio e Grand Allegro</i>

#### Reflexão da Lecionação Acompanhada I

2 de Fevereiro de 2016

Todos os alunos foram afáveis e recetivos. A matéria lecionada teve início com um aquecimento com deslocação no espaço. Os alunos não entenderam o exercício na sua totalidade. Em vez de enfatizarem o que realmente importava no exercício, limitavam-se a copiar a sua forma. Portanto, não houve utilização do *core* neste primeiro exercício.

Na barra, os exercícios lecionados foram desde o *Battement En Cloche*, até ao *Ronde de Jambe à terre*. Os alunos decoraram e consolidaram bem todos os exercícios sem exceção, tiraram dúvidas e questionaram sobre o que não tinham entendido na perfeição. Os

exercícios foram marcados apenas uma vez, porque não houve problemas em decorar por parte dos alunos. Todos puseram em prática as correções que foram dadas individualmente.

Notado pelo professor cooperante, não foram feitas muitas correções para os alunos no geral. Este seria um dos aspetos a ter em conta na próxima aula.

### Reflexão da Lecionação Acompanhada II

19 de Fevereiro de 2016

A matéria lecionada teve início no exercício de *Battement Fondu* na barra e terminou no exercício de *Grand Battement* também na Barra. Após este, foi proposto um trabalho de reforço da zona abdominal, onde 40% dos alunos da turma mostraram fragilidade. O exercício de *Battement Fondu*, segundo o professor cooperante e a professora orientadora tinha elementos a mais e poderia também ser mais lento e respirado. O exercício de Adágio não funcionou como previsto. A música era demasiado rápida e conseqüentemente o exercício que deveria ser mais respirado e sustentado. A utilização de uma aluna para a marcação deste exercício que estaria a ser mostrado pela primeira vez não foi uma boa decisão. A professora orientadora sugeriu que o exercício abdominal fosse mais lento devido ao facto de muitos dos alunos não terem acompanhado. Mudando a estratégia, passei a marcar todos os exercícios com a música, de maneira a facilitar a compreensão destes, visto que são “novos”, modificando também algumas das músicas de maneira a que fossem mais lentas.

Os alunos compreenderam bem quase todos os exercícios, tiraram dúvidas e aplicaram as correções dadas em relação às dinâmicas do *Battement Frappé* e do *Grand Battement*. Podiam ter compreendido melhor as dinâmicas se os exercícios fossem marcados de maneira mais calma e segura. Foram dadas mais correções e dicas gerais que na aula passada.

### Reflexão da Lecionação Acompanhada III

26 de Fevereiro de 2016

A aula III sofreu atraso de quarenta e cinco minutos, pois houve necessidade de uma mostra/ensaio dos alunos para a Professora Iolanda Rodrigues. Demos continuidade à aula no trabalho de centro após o Professor Cooperante fazer todo o trabalho de aquecimento e alongamento na barra. Iniciou-se a intervenção no trabalho de centro com um Adágio, seguindo-se de *Battement Tendu* com *Pirouette en dehors*, um exercício de *Battement Fondu*,

uma pequena *Coda* a partir da diagonal, e para terminar uma Grande Valsa. O exercício de Adágio foi bem entendido por parte dos alunos, assim como as suas dinâmicas. Apesar de bem executado e compreendido, no exercício de *Battement Tendu* a fragilidade estava nos acentos fora, que não foram postos em prática por todos os alunos, assim como o foco na *Pirouette* simples. Segundo o Professor Cooperante, o exercício de *Battement Fondu* precisava de pausas. Estava demasiado seguido, e era necessário incluir, por exemplo, um equilíbrio para estabilizar. Comentário com o qual concordei de imediato após ver a execução do exercício por parte dos alunos. O mesmo se passou com a *Coda*, o professor foi da opinião que podia ser muito mais lenta. Concordei, pois, apenas alguns alunos foram capazes de a executar com clareza, nomeadamente os acentos em cima que foram explicados e pedidos várias vezes. Foram mostradas algumas dificuldades no *piqué emboité*, que foi apresentado como um desafio. É preciso trabalhar mais as finalizações dos exercícios, alguns alunos não as levam muito a sério, apesar de todos as terem feito. Os alunos mostraram muito entusiasmo com este exercício. Para finalizar, o exercício da Grande Valsa deu continuidade ao entusiasmo da turma. Alguns (poucos) não entenderam na totalidade o *Pas de Valse en tournent*. Tirando isso, o exercício foi executado com alguma continuidade e qualidade de movimento que pode ser melhorada. Houve uma maior tranquilidade e à-vontade com os alunos e com a aula. Isso fez-se notar no marcar dos exercícios e na relação com a música.

Os alunos também começaram a estar mais confiantes perante a Professora Estagiária.

#### Reflexão da Lecionação Acompanhada IV

4 de Março de 2016

Nesta última sessão de Lecionação Acompanhada, a intervenção teve início a meio do trabalho de centro. O objeto a tratar foram os Pequenos e Grandes Saltos (Pequeno/Médio/Grande *Allegro*). Esta turma de momento estava em preparação para exame, e assim, por boa vontade do Professor Cooperante que ensaiou esta aula preparada deu a oportunidade à Estagiária de concluir o “estudo” da Lecionação Acompanhada.

Os alunos após terem terminado a aula de exame, viram-se obrigados a saltar novamente, o que causou desmotivação e desespero geral como seria de esperar. Desespero este que foi desaparecendo conforme os exercícios eram transmitidos. Trocou-se então a desmotivação pela motivação e entusiasmo. O primeiro exercício foram os *Sautés* Simples, executados duas vezes com duas músicas diferentes. Toda a turma fez o exercício no tempo

de rapariga e depois no tempo de rapaz. O que, devido ao cansaço que já carregavam demonstrou uma execução suja. Contudo, as dinâmicas (que seria o mais importante) tinham sido compreendidas. Depois de observar a execução do exercício de *glissade assemblé*, considerei-o rápido. Tanto o Professor Cooperante como a Professora orientadora partilharam essa opinião. Era necessário diminuir a velocidade deste. A iniciação ao *Jeté Battu*, correu como previsto. Os alunos depois de várias explicações e demonstrações, entenderam e nunca desistiram, mesmo os alunos com mais dificuldades técnicas. O exercício de *Sissones*, felizmente provocou entusiasmo. Porém algumas das dinâmicas pedidas não foram bem-sucedidas. Reconhecendo a alternância de dinâmicas deste exercício como difíceis, toda a turma se esforçou e tornou-se numa questão de tempo até as dinâmicas estarem bem alternadas. Surgiu a dificuldade do *Jeté Attitude*, que com demonstração e conselho apropriados foi bem conseguido por alguns. O exercício final com *En Manége* teve problemáticas espacial. O *spacing* do estúdio não se enquadrava no *spacing* do exercício. Foi aconselhado então, tirar um dos *Chassés en Tournets* de maneira a não ficar tão atrapalhado. Os alunos que viajavam mais no espaço depararam-se com dificuldades a dobrar. Foi necessário modificar o *spacing* do exercício e deslocá-lo para a frente e depois para trás, para retomar então o avanço. As pequenas *cabrioles* correram melhor do que o esperado, e causaram também entusiasmo por parte dos alunos.

#### 4.4.2 Lecionação Individual

Na prática efetiva do Estágio, optámos por apresentar e analisar o bloco de aula preparado para lecionação da turma. Apresentaremos um quadro dos objetivos e da planificação, seguido das reflexões. O conteúdo das aulas é apresentado de forma mais detalhada no Apêndice XI. No final do segundo período, iniciou-se a terceira fase do estágio (5 aulas). Estas aulas foram planeadas consoante os nossos objetivos em conformidade com o nível técnico da turma. Esta aula, foi uma aula em que se pretendeu introduzir novo material, trabalhando todas as componentes mais fracas da turma. De aula para aula foi possível notar-se evoluções em todos os alunos, nomeadamente no seu entusiasmo perante a aula de TDC.

Com o decorrer do estágio, a fase de lecionação implicou a definição de objetivos específicos e rigorosos que se unirem com os objetivos que nos propusemos a alcançar. O objetivo principal a atingir seria que os alunos desta turma conseguissem alcançar e interiorizar uma dinâmica dançada nos exercícios da aula de TDC.

Quadro 8- Objetivos da Aula Completa

Aula Completa (5 aulas)	Objetivos	Organização por secções
Aula	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabalho das diferentes qualidades de movimento;</li><li>• Desenho do <i>port de bras</i>;</li><li>• Projeção do corpo e do movimento no espaço;</li><li>• Dinâmicas e sua alternância (<i>stacatto</i>, lento, rápido, <i>rallenti</i>);</li><li>• Utilização das cabeças;</li><li>• Utilização do foco e do olhar em cada movimento;</li><li>• Finalizações de exercícios (nomeadamente <i>Pirouettes</i>);</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Barra</b></li><li>• <b>Centro</b></li><li>• <b>Pequeno, médio e grande <i>Allegro</i></b></li></ul>

A leção deste bloco de cinco aulas distribuídas ao longo de um mês e meio não corresponderam à quantidade de horas que esperávamos. Assim, não foi estudada uma segunda aula com a evolução dos exercícios. Decidimos manter esta aula e aperfeiçoar os seus elementos ao máximo com o restante tempo que nos tinham disponibilizado. Esta seria então a nossa aula base que pretendíamos utilizar até ao final do Estágio, adaptando e variando alguns dos exercícios consoante a evolução dos nossos alunos.

Os objetivos focaram-se no trabalho já estudado na Lecionação Acompanhada, como o trabalho de desenho de *port de bras*, a fim de preparar:

- Utilização do *port de bras* como auxílio ao salto;
- Utilização dos *port de bras* como motor de movimento do tronco;
- Utilização dos braços como projetores do movimento no espaço;

As cabeças e o olhar também foram metas por nós estabelecidas. Quisemos promover a sua utilização como guia das direções que o corpo vai tomar e também como um fator enriquecedor do movimento, de maneira a melhorar a sua leitura.

As finalizações dos exercícios tomam uma importância fundamental quando o aluno se torna um profissional. Por mais que a coreografia não esteja no seu melhor, a sua finalização será fulcral para a memória do público que está a assistir. Foi esta ideia que tentámos passar, com sucesso, a esta turma. Os alunos tiveram em conta esta correção, por exemplo: as finalizações das *Pirouettes* foram feitas com presença e energia. Um dos elementos mais importantes na implementação destas aulas foram as dinâmicas e sua alternância. Os exercícios foram estudados de maneira a existirem várias mudanças de dinâmicas, ou então com uma só dinâmica muito específica no exercício e a correspondente carga energética de cada momento.

- Movimento rápido e fixo;
- Movimento lento e contínuo;
- Movimento rápido e contínuo;
- *Stacatto*;
- *Rallenti*;
- Estático, mas crescente e respirado;

Para além dos objetivos previstos, deu-se início a elementos tecnicamente mais recentes e complexos:

- Diagonal de *Soutenu + Piqués en dehors + Piqué emboité*;
- *Cabriole*;
- *Jeté attitude*;
- *Chassé en tournent*;
- Diagonal de *Pas de Valse En tournent, En Avant e En Arrière*;
- *Piqué en rond sauté* mudando direções no espaço;

Os exercícios da barra foram sempre elaborados consoante os objetivos previamente estabelecidos, com o intuito de preparar os exercícios no centro.

“(…) a técnica de Dança Clássica começa na barra. A barra desenvolve a força, a velocidade, o equilíbrio, a flexibilidade, o en dehors, a postura, as articulações e a

coordenação. Os exercícios da barra preparam para os exercícios do centro e para Dançar.” (Ismaily, 2013, p.42)

Na barra, todos os exercícios têm um objetivo específico, objetivo esse que se irá ligar com os exercícios finais da aula. Apresentamos então um quadro de maneira a esclarecer de uma maneira simples esta componente prático-teórica.

Quadro 9 - Objetivos dos exercícios: Barra e Centro

<b>Objetivos dos Exercícios: Barra e Centro</b>		
<b>Dinâmicas alternadas ou não</b>	<b>Qualidade de movimento específica</b>	<b>Projeção do Movimento</b>
<i>Bat. Tendu</i> - Barra e Centro	<i>Rond de Jambe à terre</i> - Barra	<i>Bat. Fondu</i> - Barra
<i>Battement Jeté</i> - Barra	<i>Adágio</i> – barra e Centro	<i>Sissone</i>
<i>Bat. Frappé</i> - Barra	<i>Plié</i>	<i>Pas de Valse</i> da Diagonal
<i>Petit bat. Sur le cou de pied</i> - Barra	<i>Glissade Assemblé</i>	<i>Cabriole</i> da Diagonal
<i>Sissone</i>	<i>Pas de Valse</i> da Diagonal	<i>Grand Battement</i>
<i>Petit sauts</i>	<i>Coda</i> da diagonal	<i>Pirouettes</i> da Diagonal
<i>Pirouettes</i> da Diagonal	<i>Cabriole</i> da Diagonal	--

### Barra

O primeiro exercício feito na barra foi o de *Battement En Cloche* na barra, sem nenhum objetivo concreto para além de aquecer as articulações e dar algum ritmo cardíaco inicial, para além de ser também, um momento de transição para a aula de TDC.

- O exercício de *Plié* e *Rond de Jambe*, o segundo e quinto da barra, têm como objetivo primordial o desenvolvimento da capacidade de continuidade de movimento no que diz respeito ao próprio *plié* e ao *port de bras*. Foi estimulada nos alunos a tentativa de apresentação do movimento, utilizando o foco do olhar, o *port de bras*, e a inclinação do queixo.

- Os exercícios de *Battement Tendu* e *Jeté/glissé* regem-se pela sua alternância de dinâmicas e acentos, desenvolvendo ativação muscular que evita o adormecimento do tónus muscular.
- Os exercícios de *Battement Frappé* e *Petit Battement sur le Cou de pied* têm várias alternâncias de dinâmicas e de direções, são ambos muito enérgicos e exigem uma ativação da zona abdominal muito ativa.
- Os exercícios de *Battement Fondu* e Adágio, são ambos desenvolvidos com o objetivo de oferecer noções de continuidade e elasticidade típicas deste tipo de vocabulário, dando um início dinâmico a cada movimento. É incentivada a coordenação necessária dos braços que mais tarde auxiliariam o salto.
- O exercício de *Grand Battement* foi elaborado de maneira a não sofrer pausas, projetando o movimento ao máximo. Assim, foram implementados *Battement En Cloches* nos intervalos de cada *Grand Battement*. Promovemos a utilização das costas nos *En Cloches* de maneira a não bloquear o corpo.

### Centro

No intervalo entre a barra e o centro, é feito um exercício de reforço abdominal no chão. Para além de ser um momento de tonificação do tónus muscular em grupo, é também um exercício que estimula a utilização do centro, e prepara a estabilidade do próximo exercício (Adágio no centro). Nos exercícios de centro, exigimos que os alunos tentem ao máximo mostrar-se e apresentar-se. Agora no centro, é possível adicionarem ao exercício um pouco da sua personalidade, fazendo consequentemente uma projeção mais convicta do movimento.

- Este exercício de Adágio no centro tem como objetivos principais o controlo da continuidade do *port de bras*, a continuidade de movimento e sua qualidade, e a habilidade de como “crescer” e respirar uma pose. É constituído por várias mudanças de direções e não tem pausas nem sustentações.
- O exercício de *Battement Tendu* com *Pirouette* tem como objetivo principal a alternância dos acentos musicais e a projeção de movimento no espaço. Este exercício teve uma evolução difícil. Apesar de ter sido apenas uma questão de tempo, os alunos não conseguiam combinar os acentos marcados, com as cabeças pedidas e a música do exercício

- A diagonal de *Pirouettes* foi um dos exercícios mais apreciados pelos alunos em geral. O objetivo deste foi a projeção do movimento no espaço e a implementação da dinâmica da *Pirouette*. Os alunos foram incentivados a experimentar duas *Pirouettes* com a dinâmica pedida e recomendações específicas.
- O exercício de eleição dos alunos, foi sem dúvida a *Coda*, constituída por *Soutenu*, *piqué Pirouette* com *piqué emboité*, esta coda despertou grande entusiasmo e vontade em toda a turma. Teve como objetivo principal a compreensão da dinâmica pedida, no que diz respeito ao movimento e a várias partes do corpo como: a cabeça, os braços e os pés. Este exercício fragilizou o controlo corporal dos alunos, testando a sua agilidade e rapidez.
- O exercício de *Pas de Valse* da diagonal, foi um exercício complexo no que diz respeito ao seu vocabulário variado. Neste exercício, o *Pas de valse* foi feito em todas as direções, *En avant*, *En Arrière*, *Decoté* e ainda *En tournent*. Teve como objetivo primordial a utilização do espaço e a projeção do movimento.

### Sauté

Em relação ao *petit allegro*, não tivemos, mais uma vez em conta a diferença de géneros.

- O primeiro exercício de pequenos saltos é executado duas vezes seguidas. Uma vez com um 2/4, normalmente utilizado para as raparigas, e com uma *Polka* proposta aos rapazes. Todos os alunos repetem duas vezes este exercício sendo que, na música normalmente utilizada pelas raparigas deu-se mais ênfase ao *plié*, e na *Polka* focou-se o aspeto relativo à suspensão do salto. Desta maneira, conseguimos estimular a força das raparigas e a agilidade dos rapazes.
- O exercício de *glissade assemblé* foi elaborado de maneira a ter várias alternâncias de dinâmicas, e um ritmo próprio (por isso é um 6/8). É um exercício lento que contém material diverso como: *glissade*, *assemblé*, *assemblé double*, e *brisé en avant*. O trabalho de *port bras* realizado na barra foi uma boa ajuda para a projeção dos *brisés* no espaço, assim como no controlo do *glissade assemblé* que tinham um ritmo que exigia algum controlo físico postural.

Na quarta aula de Lecionação Independente decidimos introduzir uma diagonal de pequenos saltos, que inclui galopes e *petit Sissones*.

- Esta diagonal serviu para substituir temporariamente o exercício de *glissade assemblé*. Observou-se que, os alunos precisam de exercícios que exijam rapidez do membro inferior e musicalidade, assim, esta aula apesar de dançada e agradável, exige bastante controlo cardiorrespiratório e resistência muscular. Portanto, devido ao fato de os alunos terem várias aulas de técnica por dia, foi sugerido incluir este pequeno exercício da diagonal de maneira a descontrair os alunos, trabalhando ao mesmo tempo a sua coordenação, agilidade e musicalidade. Em vez do exercício de *glissade assemblé* que era pesado e lento, os alunos fizeram algumas vezes esta diagonal, que apesar de rápida era mais leve para os músculos.
- O exercício de *glissade* com *Jeté battu* foi retirado do plano, pois concluímos que a adaptação à *Batterie* não foi tão relevante em relação aos nossos objetivos primordiais.

No que diz respeito aos médios saltos, o complexo exercício de *Sissones* que elaborámos começa a dar frutos na terceira aula de leção independente.

- Após quatro aulas de tentativa, os alunos finalmente memorizaram o exercício e entenderam as suas variadas dinâmicas. A dinâmica mais complexa de passar e de adquirir foi sem dúvida o *Sissone changé* com *rellenti* na sua finalização (*Plié*). Este exercício com passagens e trocas rápidas não facilitou o trabalho de coordenação da turma. Apenas alguns foram capazes de entendê-lo à primeira, como por exemplo as alunas: 1, 2, 6, 7 e o aluno 3.
- O exercício de *cabrioles* feito da diagonal, foi apenas implementado na primeira aula de Lecionação Independente. Teve uma complexa organização espacial. Porém, os alunos interiorizaram-no bem melhor que o exercício de *Sissones*. Em termos técnicos, os alunos depararam-se com algum material desconhecido como por exemplo as *Cabrioles*, e o *Chassé en tourment* que gerou algum alarido geral. A música era apelativa, o que fazia sobressair o seu entusiasmo. Este foi um exercício que fez os alunos dançar com motivação e alegria pois exigia alguma energia. A primeira execução foi muito estática e pouco viajada.

Na aula completa IV, a pedido da Professora Orientadora e do Professor cooperante foi acrescentada uma pequena *réverance* ou finalização que não existia anteriormente de maneira a dar a aula por terminada. Não é bom para o ritmo destes alunos terminar o Grande salto e mudar de imediato para outra aula, assim existe tempo para uma transição calma.

Terminámos deste modo, as reflexões correspondentes às cinco aulas de Lecionação Independente com a turma do sexto ano do Ensino Vocacional Avançado I e Intermédio III da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal.

### Reflexão da Lecionação Independente I – Aula 1

15 de Abril de 2016

Nesta primeira sessão de Lecionação Independente, estiveram em falta três elementos da turma (Aluna 4, 7 e 8) por motivos de ensaio de uma peça que irá estrear no dia mundial da Dança sob a autoria da Professora e Coreógrafa Iolanda Rodrigues.

Desta vez a aula foi lecionada no estúdio 2, o que dificultou o *spacing* e bom funcionamento de alguns exercícios.

A aula foi fluída e sem muitas pausas. Os alunos mostraram entusiasmo e um à vontade que ainda não tinham demonstrado, tiraram dúvidas e colocaram questões. Criou-se um ambiente divertido, harmonioso e trabalhador. O professor cooperante foi, como sempre muito prestável e ofereceu-se para orientar a música de maneira a libertar-nos desse trabalho, proporcionando-nos a oportunidade de nos concentrarmos apenas nos alunos e exercícios. Nos exercícios de *Pirouettes* foi exigida a tentativa de duas a cada aluno. Esta tarefa foi cumprida por todos com audácia, mostrando satisfação pela tentativa e concretização de algumas das vezes.

Os alunos mais tímidos em aula, desta vez destacaram-se um pouco mais. Fiz questão de os fazer sobressair corrigindo-os várias vezes, e assim conseguiram mostrar que gostam da disciplina e que sentem entusiasmo por esta. (Aconteceu mais notoriamente com a aluna 11, que se mostra sempre muito abstraída.) A aluna 12 sentiu-se mais estimulada, mas mesmo assim continuou a “esconder-se” um pouco dentro da turma devido à sua insegurança notória. Os alunos demonstravam muita atenção nas finalizações dos exercícios, e na maneira como os viviam. A projeção do movimento foi uma prioridade para além das dinâmicas e sua alternância.

Desde a dinâmica da *Pirouette*, à execução do *tombé* e à colocação da cabeça em cada movimento, os alunos demonstraram interesse e vontade de atingir as metas por nós propostas. No geral, as dinâmicas tiveram uma boa evolução, tentámos ao máximo orientar os alunos de maneira a que estes possam viver mais cada exercício, dançando-os e finalizando-os com personalidade. Segundo a opinião do Professor Cooperante, o único

exercício a ser melhorado seriam os *Pliés* no que diz respeito à velocidade do exercício, o professor achou que estava rápido e que podia ser mais lento e respirado. Sugeriu então a escolha de outra música, oferecendo-se sempre para auxiliar. No exercício de *Battement Tendu/Jeté* do centro, maior parte dos alunos deu duas *Pirouettes* e entendeu o acento musical e harmonia do exercício. O Adágio foi entendido por todos, mas de difícil execução espacial devido a problemas de estrutura do estúdio em que se trabalhou neste dia (retângulo estreito). A *coda* foi modificada. Os pequenos saltos foram bem entendidos e executados, deixando os alunos bastante cansados fisicamente. O exercício de *Assemblé* conseguiu dar frutos devido à mudança musical que foi feita. O exercício de *Sissones* demonstrou ser um problema de memória para alguns. Foi difícil decorá-lo pois é um exercício com um grau de complexidade médio que tem muitas trocas ágeis e rápidas. Os alunos infelizmente não puderam viajar neste exercício. Tal como os *Sissones*, o último exercício: *Cabriole* com *Failli Assemblé*, também foi alvo de dificuldades de memorização, mas de uma melhor agilização comparando com a última vez que o fizeram.

### Reflexão da Lecionação Independente II – Aula 2

22 de Abril de 2016

Nesta segunda sessão de Lecionação Independente estiveram em falta as alunas 4 e 7 por motivos de Ensaio. A aula decorreu com tranquilidade, mostrando um à vontade cada vez maior por parte dos alunos e conseqüentemente da nossa parte também. Começaram a ver-se resultados das indicações dadas nomeadamente em relação à finalização dos exercícios e ao ataque e projeção de certos movimentos. O professor cooperante interveio algumas vezes para sublinhar e dar reforço a certas indicações dadas por nós. Os alunos criaram um ambiente favorável à aprendizagem, tranquilo e divertido, mas nunca desconcentrado. Quase todos os alunos arriscaram e tentaram duas *Pirouettes*, apesar de carentes em limpeza a dinâmica estava no caminho certo. Nesta aula já não se contentaram com apenas uma, pois insistimos muito que tentassem chegar aos seus limites. O *port de bras* em geral revelou-se mais desenhado e mais projetado. Assim como a utilização das cabeças, que já revelou progressos, as cabeças passaram a ser mais utilizadas consoante as direções propostas. Foi acordado com o Professor Cooperante que às segundas e quartas-feiras os alunos trabalhariam questões e pormenores técnicos na sua aula e que, à sexta-feira (o dia da nossa aula) não seria preciso corrigirmos nem prestar demasiada atenção às fragilidades técnicas

dos alunos pois estes utilizariam a nossa aula para experimentar e pôr em prática as competências interpretativas tão necessárias no vocabulário de aula de TDC.

### Reflexão da Lecionação Independente III – Aula 3

06 de Maio de 2016

Nesta terceira sessão de Lecionação Independente, conseguimos finalmente ter a turma toda reunida sem faltas. Pela primeira vez em Lecionação Independente, contámos com a presença da Professora orientadora Cristina Graça. A aula decorreu com muita tranquilidade e ritmo. Com o decorrer das aulas conseguimos sentir a evolução dos alunos. Os exercícios estavam mais dançados, iniciados e finalizados com muito mais energia e já foi possível distinguir os momentos, as dinâmicas e velocidades alternadas de cada exercício. O exercício de *Sissones*, o mais difícil de executar devido à variedade de dinâmicas, começou a ganhar forma e a confiança dos alunos. Todos os alunos estavam a fazer progressos à sua maneira, exceto a aluna 8 e 12, por motivos que já observámos. A aluna 8 não demonstrou qualquer gosto ou vontade de fazer qualquer que fosse o exercício. Já a aluna 12 esforçou-se para fazer tudo o que lhe foi pedido, mas era muito difícil pois para além de não ter bases suficientes, faltou-lhe autoconfiança. Enquanto isto, os alunos 10 e 11 demonstraram cada vez mais confiança, e como consequência evoluíram naturalmente. Penso que estes dois alunos precisam muito do nosso apoio moral no decorrer da aula. Fomos aconselhadas a modificar a música do exercício final, e a inserir uma pequena *réverance* no final da aula para a dar como terminada. Foi aconselhado por ambos os professores que a *coda* deveria ser marcada com mais dinâmica, depois da alteração de velocidade que foi feita há três semanas, esta perdeu o ataque instituído pela primeira vez. Foi acordado que se manteria esta aula até ao final do estágio, com as alterações e acrescentos que esta vai merecendo. Foi também acordado com o professor cooperante, que o estágio incluiria apenas mais três aulas completas, e que depois disso os alunos teriam exames. Assim, as nossas aulas teriam de terminar, cedendo assim horário ao professor cooperante para preparar os alunos para a aula de exame.

A Professora orientadora gostou de assistir à aula, notou diferenças nos alunos, e achou que os exercícios eram indicados à turma e à temática. Ficou satisfeita e ainda forneceu conselhos extra de maneira a tornar a evolução dos alunos mais eficaz.

#### Reflexão da Lecionação Independente IV – Aula 4

20 de Maio de 2016

Nesta quarta sessão de lecionação independente, todos os alunos da turma estavam presentes. A aula, decorreu com tranquilidade e descontração, como já era habitual. Foi divertida e pôde ver-se várias melhoras nos alunos. Desta vez, os alunos tinham os exercícios memorizados, assim, não precisámos de marcá-los e a aula foi mais seguida. A barra foi feita em 25 minutos e com este tempo extra pudemos repetir alguns exercícios. Os exercícios da barra começaram a mostrar os seus resultados. Estavam memorizados e assim os alunos ficaram aptos para aplicar os conteúdos que lhes foram pedidos como por exemplo: a continuidade do *port de bras*, a utilização das cabeças e os acentos. Os alunos já sabem as dinâmicas pedidas e assim, a cada aula as fazem melhor que na anterior.

Os exercícios de centro, tal como na barra melhoraram bastante. Ao ver a sua evolução tão satisfatória, concluímos que estes exercícios ajudaram estes alunos a acrescentar elementos à sua dança clássica que a tornou mais apelativa e divertida de dançar para o bailarino. No centro, conseguimos passar a ideia da rejeição das posições. Conseguimos fazer entender aos alunos, na prática, que uma posição, neste caso não será algo estático. Os alunos aplicaram as correções e foi possível ver-se diferenças a nível de respiração e *port de bras*. Foi proposto um exercício de substituição do *glissade assemblé*. Os alunos mostraram enorme entusiasmo por este exercício. Foi possível descontraírem e ao mesmo tempo desafiarem-se, o que representava o nosso objetivo ao elaborar este exercício. Os alunos pediram para repetir o exercício de *Pirouettes* e a *Coda* justificando-se através de promessas de melhorias.

As alunas que mostraram melhorias mais significativas nesta aula foram as alunas, 1, 4, 6 e 7. Em aula podíamos ver sempre os alunos felizes e entusiasmados. A turma entendeu qual o nosso propósito, e tentou atingi-lo ao máximo da melhor maneira. Quando existiram momentos de pausas para correções e conselhos, detetou-se a atenção dos alunos, que se autocorrigiam de imediato e sem exceção.

Os alunos 5, 8, 10, 11 e 12 embora ainda em processo de adaptação à aula, demonstraram mais segurança e aproveitaram mais os exercícios, deixando de parte o medo. Principalmente a aluna 11 que demonstrou dificuldade em assimilar correções. Como sempre, o professor cooperante demonstrou muita disponibilidade em ajudar, e mais uma vez ficou

encarregue da música nesta aula, libertando-nos assim de uma preocupação extra (funcionamento do rádio e comando).

Concluindo, foi uma aula muito satisfatória, divertida para todos e que acima de tudo mostrou resultados muito positivos.

## 4.5 Avaliações Finais

De maneira a pôr em prática os conhecimentos interpretativos tão estudados e desenvolvidos neste Estágio, foi necessária a existência de um á vontade a nível técnico razoável, para, assim, abandonar um pouco a obsessão no que diz respeito ao rigor técnico e aplicar estas competências interpretativas tão relevantes para a apresentação de um bailarino em palco. Exibimos assim as tabelas finais correspondentes às metas gerais e individuais alcançadas pelos alunos:

*Quadro 10 - Tabela de Observação Geral II*

<b>Tabela de Observação Geral - Final</b>	
<b>Noções:</b>	<b>Nível: Muito Bom; Bom; Médio; Baixo; Muito Baixo;</b>
Noção de dinâmicas	Bom
Alternância de dinâmicas	Bom
Continuidade do movimento	Bom
Utilização das extremidades como desenhadoras das linhas de movimento	Médio
Qualidade de movimento do pequeno salto e utilização dos braços como auxílio	Bom
Receção do salto	Bom
Utilização do espaço	Bom
Utilização das cabeças	Muito Bom
Respiração do movimento	Bom

Individualmente cada aluno fez progressos e atingiu metas diferentes:

Quadro 11- Tabela de Observação Individual II

<b>Observações Individuais - Finais</b>	
<b>Aluno</b>	<b>Observações</b>
Aluna 1	Utiliza cabeças e dinâmicas, o que proporciona leitura ao seu movimento. Inicia e termina os exercícios com personalidade e rigor. Demonstra gosto na execução.
Aluna 2	Utiliza as cabeças e finaliza os exercícios. A meta atingida foi o respirar do movimento.
Aluno 3	Boa utilização do espaço. O seu movimento tornou-se grande e respirado. Compreendeu todas as noções de dinâmicas incutidas. Começa a utilizar o corpo por inteiro para dançar.
Aluna 4	Tornou-se mais eficaz nos exercícios rápidos. Melhoras na utilização do espaço. Melhoras no acompanhamento da música no exercício. Tornou-se mais rápida e dinâmica. Respondeu muito bem às aulas.
Aluna 5	Mostra-se mais confiante e perdeu o medo de tentar. Utiliza as cabeças. Não alcançou a meta das dinâmicas e da qualidade de movimento proposta por falta de vontade.
Aluna 6	Esta aluna demonstrou muita evolução. Respira o movimento, utiliza as cabeças, utiliza o espaço, atingiu um ótimo domínio da dinâmica, arrisca, e demonstra muito gosto na execução. Sempre com imensa vontade de aprender e trabalhar mais.
Aluna 7	Esta aluna demonstrou uma evolução aceitável. Utiliza as cabeças como guia de movimento. E foi a aluna que melhor

	percebeu o conceito da utilização dos braços como auxílio aos pequenos e grandes saltos. Começou a fazer uma boa utilização do espaço e a desenhar o movimento com as extremidades. Boa assimilação da noção de dinâmicas.
Aluna 8	Esta aluna não teve qualquer tipo de evolução. Apesar de ter mostrado compreensão e empatia nas aulas.
Aluna 9	Esta aluna não teve uma evolução relevante pois não assimila correções ou dicas apenas por opção.
Aluno 10	Este aluno teve uma evolução muito especial. Apesar de fracos conhecimentos técnicos, este aluno começou a mostrar as dinâmicas e a desenhar o movimento com as extremidades. Não utiliza o espaço por medo de atrapalhar os colegas. Utiliza cabeças e demonstra um enorme esforço e resultados na utilização dos braços para o salto. Mostrando cada vez mais gosto e entusiasmado pela disciplina.
Aluna 11	Esta aluna não demonstrou grandes evoluções. É mais nova que os colegas e nunca conseguimos chegar ao seu limite apesar de ter um grande gosto pela disciplina.
Aluna 12	Esta aluna aumentou muito a sua autoconfiança. Com o decorrer das aulas deixou de ter medo de tentar. Utilizava as cabeças pedidas e as dinâmicas mesmo não estando á vontade com o vocabulário.

Após observação e reflexão da tabela final individual, apercebemo-nos de que a aula estruturada para o estágio e propositadamente planeada para os alunos desta turma, surtiu os efeitos pretendidos.

## 5 – Conclusões e Recomendações Futuras

Após a conclusão do estágio, é chegada a altura de desenvolver o último capítulo, este de carácter reflexivo, que nos permite fazer o balanço do trabalho desenvolvido ao longo dos três períodos da nossa intervenção.

O objetivo inicial deste estágio foi proporcionar aos alunos uma aula de Dança Clássica favorável ao seu movimento contemporâneo. A razão pela qual a temática sofreu grandes alterações, como explicado de maneira sucinta na Introdução, deveu-se ao facto de, após observação da turma, termos chegado à conclusão de que a temática que oferecíamos, de pouco servia a estes alunos. Procurámos então responder às necessidades detetadas nos alunos escolhendo uma temática que fosse importante na sua prestação como bailarinos. Selecionou-se assim, a temática das competências interpretativas na aula de Técnica de Dança Clássica.

No decorrer de todo o estágio procurou-se desenvolver estratégias e metodologias de ensino que nos permitissem a promoção das competências interpretativas destes alunos na aula de Técnica de Dança Clássica.

Assentámos o nosso trabalho e desenvolvemos os nossos objetivos baseados na nossa experiência pessoal com esta técnica. Ao longo destas cinco aulas completas procurámos desenvolver alguns dos aspetos interpretativos do movimento que considerámos importantes, incrementando exercícios que promoveram todo o trabalho de projeção de movimento, inclinação de cabeças, eliminação de momentos estáticos (por exemplo preparação para a *Pirouette*), *épaulements*, dinâmicas e alternância destas no movimento, qualidade do *port de bras*, e o início e finalização de cada *Enchainement*.

Acreditamos que a nossa insistência neste aspeto artístico no decorrer da nossa intervenção nas aulas de TDC, sempre com o apoio e sugestões do professor João Petrucci no desenvolver dos conteúdos, permitiram ajudar a colmatar esta lacuna dos alunos.

Consideramos que as nossas quatro primeiras intervenções na aula de Técnica de Dança Clássica desta turma tenham proporcionado uma abertura para uma interpretação mais profunda de cada movimento. Estas quatro aulas foram um processo de adaptação, pois esta turma não estava habituada a estes novos elementos. Considerámos a nossa intervenção positiva pois funcionou como elemento facilitador do processo de ensino-

aprendizagem. Assim, cremos ter cumprido o objetivo fundamental da nossa intervenção, promovendo as competências interpretativas do movimento da dança clássica.

De acordo com os Diários de Bordo registados em todas as aulas, cada aluno teve individualmente uma evolução positiva. Foi possível perceber através das suas expressões e linguagem corporal, que, a dança clássica tornou-se, após esta intervenção, algo mais interessante e divertido de executar, podendo cada aluno incluir o seu toque pessoal no seu próprio movimento, tornando assim o seu movimento, único.

Após observação e reflexão da tabela final Individual de cada aluno apresentada no subcapítulo 5.5 – Avaliações Finais, apercebemo-nos de que a aula estruturada para o estágio surtiu os efeitos desejados, mostrando as evoluções de que estávamos à espera. Ao planear um fio condutor de exercícios dançados e focados nas dinâmicas, dá-se aos alunos qualidades e pormenores físicos e até psicológicos de noção movimento. A não separação de géneros também foi uma decisão da qual não nos arrependemos. O facto de proporcionar às alunas a capacidade de salto num tempo musical que não é o seu habitual, leva-as a ultrapassar barreiras e proporciona-lhes uma boa autoconfiança, mostrando também aos alunos que necessitam de um trabalho de pés mais árduo de maneira a atingir a agilidade e rapidez pretendida num *petit allegro* de alunas do sexo feminino. A utilização do mesmo trabalho de *port de bras* com as alunas e os alunos deu à turma homogeneidade e trabalho de equipa. Não foi apenas artisticamente que toda a turma evoluiu, ao longo do nosso estágio conseguimos puxar pela autoestima de todos, elogiá-los quando mereciam e corrigi-los quando demonstravam dificuldades, desta maneira os alunos menos confiantes conseguiram demonstrar-nos confiança quando dançavam e gosto pela aula, tendo sido esta uma meta que nos deixou muito felizes, pois a confiança é um dos pontos mais importantes para a evolução e sucesso. Conseguimos ver uma boa evolução artística em cada um dos alunos. Este estágio teve como principal objetivo e função “dar cor” à dança dos alunos e alunas desta turma que, na primeira observação, era um pouco “cinzenta”. Uma visão mais positiva e enérgica da aula de TDC leva a que estes se entusiasmem por esta disciplina, fazendo com que não tenham receio de arriscar e que alimentem a vontade de melhorar. Assim, tínhamos prazer em olhar para a turma enquanto estes executavam os exercícios, pois podíamos ver não só muito mais que um exercício da aula de TDC, mas também alunos a dançar enfatizando a sua personalidade.

## Referências Bibliográficas

- Academia de Dança Contemporânea de Setúbal. (2015). Consultado em Setembro, 15, 2015. em: <http://www.adcsetubal.com/~>
- Arruda, M.J.F.C. (2014). *O ABC das emoções básicas: Implementação e avaliação de duas sessões de um programa para a promoção de competências emocionais. Um enfoque comunitário*. Relatório Final de Estágio, Mestrado em Psicologia da Educação, Especialidade em Contextos Comunitários. Universidade dos Açores.
- Bresnahan, A. *The Philosophy of Dance*, The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2015 Edition), Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/fall2015/entries/dance/>. consultado em: 18 de Julho de 2016
- Brito, I. R. (2013). *Construção da versatilidade e da motivação nas aulas de técnica de Dança Moderna com os alunos do 8º ano da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal*. Relatório Final de Estágio MED, ESD – Lisboa.
- Campos, C. (2010). *A formação do Bailarino Contemporâneo*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Artes- Departamento de Arte Dramática.
- Castanhinha, S. (2013). *Fazer | Dançar | de Dentro... A fusão entre os processos do Fazer e do Sentir*. Relatório de Projeto de Estágio. MED, ESD.
- Castro, D. L. (2007). *O aperfeiçoamento das técnicas de movimento em dança*. Consultado em Junho 01, 2015 em: <http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/download/2928/1562>
- Correia, C. (2010). *Programa de Técnica de Dança Clássica. Do Pré-Primário ao 2º Ciclo de escolaridade do Ensino Não Vocacional*. Relatório Final de Projeto Pedagógico – MED. ESD

- Fazenda, M. J. (2007). *Dança Teatral*. Lisboa: Celta Editora.
- Fazenda, M. J. (2012). *Dança teatral: ideias, experiências, ações*. (2ª ed. Revista e atualizado). Lisboa: Edições Colibri.
- Francês, A.C. (2013). *A motivação nas aulas de Dança Clássica – a Música como estímulo promotor de motivação em alunas do 4º ano do curso de dança na Academia de Música de Vilar do Paraíso*. Relatório Final de Estágio. MED. Lisboa.
- Haskell, A. (1955). *Ballet*. Publicações Europa-América, Lisboa.
- Hyon, B., & Mengual, M., & Papillon, B., & Rousier, C.(1999). Les acquisitions techniques en danse contemporaine – *Cahiers de la Pédagogie*..23-38
- Sasportes, J. E. (1962). *Situação e problemas da dança contemporânea*. Editorial Presença – Porto.
- Viana, I. C. (2000). *A investigação/ação ligada à formação, um quadro de ação para o trabalho por projetos*. V Congresso galego- português de Psicopedagogia, 4 (6), pp. 682-688.
- Sousa, M. J. & Baptista, C. S. (2011). *Como fazer Investigação, dissertações, teses e relatórios segundo Bolonha*. Lisboa: Pactor.
- Mendonça, L. (2013). *A Técnica da Dança Clássica na Performance Contemporânea*. Relatório Final de Estágio. MED. Lisboa.
- Louppe, L. (2012). *Poética da Dança Contemporânea*. Orfeu Negro – Lisboa.
- Xarez, L. (2012). *Treino em dança: Questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

- Gualda, L.R. & Sadalla, A. (2008). *Formação para o ensino de dança: pensamento de professores*. Consultado em Junho, 01, 2015 em: <http://www2.pupcpr.br/reol/index.php/DIALOGO?dd1=1837&dd99=pdf>
- Minden, E. (2007). *The Ballet Companion: A Dancer's Guide to the Technique Traditions and Joys of Ballet*. New York; Fireside Book.
- Nascimento, V.M.S. (2010). *Os professores de Técnicas de Dança das Escolas de Educação Artística Vocacional em Portugal Continental: Caracterização do seu perfil académico e profissional e análise da sua prática docente*. Tese de doutoramento, Universidade de Sevilha, Sevilha, Espanha.

## Apêndices

### Apêndice I

Observação

#### Diário de Bordo I

Os Diários de Bordo visam enfatizar os aspetos técnicos mais fracos dos alunos, nunca desvalorizando as suas qualidades e potencial.

Foi acordada a observação de duas matérias diferentes. Técnica de Dança Clássica, e Técnica de Dança Moderna. Optámos por observar a aula de Técnica de Dança Moderna por sugestão da Professora Cooperante, são detetadas fragilidades na Dança Clássica que não existem nestes alunos na Dança Moderna, o que quer dizer que os alunos não utilizam os seus conhecimentos da Dança Moderna na Dança Clássica e vice-versa. A estrutura da aula neste dia, foi muito simples devido ao nível mais frágil destas duas alunas, e só foram feitos três exercícios de centro, um de *Adágio*, *Pirouettes en dehors* e um exercício de *Petit Sauté*.

3 De Novembro de 2015

Academia de Dança Contemporânea de Setúbal

Aula de Técnica de Dança Clássica (17:30 – 19:00)

Duração: 90 min. Estúdio I

Turma: Intermédio III + Avançado I

Esta turma é constituída por treze elementos. Hoje, apenas estão presentes as duas alunas correspondentes ao Intermédio III com quinze e dezasseis anos de idade, o que quer dizer que esta reflexão escrita é feita apenas na direção das fragilidades destas duas alunas, a aluna 5 e a aluna 11.

O enquadramento das ancas apresenta algumas falhas. Os pés são pouco flexíveis e não agarram o chão (utilização nula do pé em todos os *Temps Liers*).

Os *Port de Bras* são pequenos, limitados, pouco respirados e são executados como se fossem posições. Isto é visível principalmente nos *Port de Bras* à barra e fora da barra. Assim, como o *Cambrié* que é feito de maneira repentina e tem um aspeto acrobático, não seguindo nenhuma regra no que diz respeito às cabeças e à respiração.

O movimento não é contínuo. O movimento de *Battement Jeté* está descontrolado, balançam com o corpo e batem com os pés no chão. O corpo no geral está tenso.

O movimento do *Ronde de Jambe en dehors* e *en dedans* está demasiado cruzado à frente, no geral está descuidado e não utiliza os dedos dos pés, sem acentuação.

Os movimentos que deveriam ser viajados, não são. Os *Arabesques* são estáticos e os braços sem vida.

Existe muita falta de noção de dinâmicas. A ferramenta da respiração não é muito utilizada.

A qualidade do exercício de *Battement Fondu* não é elástica nem respirada.

O *Battement Frappé* tem uma boa dinâmica, mas o *Petit Battement sur le Coud de Pied* está sujo.

Uma questão observada que chamou muita a atenção foi o facto de os olhos não terem qualquer utilização para estas duas alunas. O foco dos olhos durante o exercício está em baixo, o que tecnicamente não ajuda e não tem qualquer leitura na Dança Clássica. No trabalho de Adágio, os *Developpés* são estáticos e perdem a rotação externa com o aumento da extensão. Existe falta de ligação entre os movimentos.

A matéria de *Adágio* no Centro consiste em *developpés devant*, *à la seconde* e *arabesque* preparados anteriormente na barra, *Promenades* e *Grand Ronde de Jambe en dehors* e *en dedans*. Os exercícios nunca são “apresentados”, o que demonstra falta de autodisciplina por parte destas duas alunas. No exercício de *Pirouettes* no centro, as transferências de peso revelam-se pequenas e nada viajadas, todas as voltas foram feitas sem foco e com uma finalização incerta.

No que diz respeito ao *Petit Sauté*, a receção dos saltos está bem, mas os *Echappés* não têm uma finalização e uma reiniciação limpas. É feita uma *Revérence* simples sem música, e em paralelo.

**Conclusão: No geral, as alunas demonstram pouco entusiasmo e gosto pela Dança Clássica. Encaram esta como algo duro e que vive de posições dolorosas. Sente-se carência de dançar os movimentos.**

## Apêndice II

Observação

### Diário de Bordo II

10 De Novembro de 2015

Academia de Dança Contemporânea de Setúbal

Aula de Técnica de Dança Clássica (17:30 – 19:00)

Duração: 90 min. Estúdio I

Turma: Intermédio III + Avançado I – 14/15 anos de idade – 6º ano Vocacional

Nesta aula estavam presentes os treze elementos da turma. Em geral pude aperceber-me de que é necessário insistir no trabalho de mobilidade dos pés, como por exemplo as passagens de transferências de peso (*Temps Liés*), onde o pé não é utilizado nunca, a altura das meias-pontas, que são baixas, e os pés que não agarram o chão quando é necessário nem esticam ao seu máximo.

Os *Cambrés* desta turma no geral são mecânicos e acrobáticos (como referido no Diário de Bordo I), são iniciados diretamente da zona lombar e forçados nessa zona de maneira constante, levando o pescoço a fazer uma quebra. Não existe um único aluno que não o faça.

No geral os *Pliés* não são elásticos como deveriam e os *Port de Bras* são estáticos. Uma situação detetada num aluno em específico (aluno 10), é o excesso de força com que são fechadas as posições. Assim como o facto desta força a fechar as posições ter como consequência a inclinação das costas para a frente.

No geral, as ancas oscilam em exercícios que incluam um *Grand Ronde de Jambe En L'air*, e *Battement Jeté* e *Battement Glissé*.

É depositada muita força na mão que segura a barra, criando uma tensão no braço de apoio.

No geral, os equilíbrios têm o peso muito atrás.

Existe uma grande falta de dinâmicas e sua alternância em todos os exercícios em geral, nomeadamente no *battement jeté* e no *battement frappé*, onde os acentos e os pontos fixos não existem, mas sim toda uma continuidade de movimento que neste caso não deveria existir.

As pernas não ficam fixas nem sustentadas, nem no máximo da sua rotação externa das posições. As descidas dos *developpés* são descontroladas e fatigadas. O *piqué arabesque* na barra não é viajado, é pequeno e estático.

No que diz respeito ao trabalho de Centro:

O vocabulário não viaja, principalmente o *pas de bourré*.

As *pirouettes* não têm dinâmica, não sobem ao máximo da extensão da perna de apoio nem tão pouco à meia-ponta ou ao *passé*, e são feitas sem foco e algumas com os olhos no chão. (Os alunos demonstram uma atitude muito séria e dura perante esta aula, apesar do professor ser descontraído, simpático, e um excelente pedagogo.) Os alunos nos *battements jetés* no centro não têm dinâmica e os *grand battements* não têm qualquer tipo de acento.

Os *ronde de jambes* no centro não passam pela primeira posição. Os braços à segunda começam a ficar pendurados conforme o decorrer dos exercícios.

No Adágio no centro as *promenades* não estão confortáveis, os pés não agarram o chão e os braços ganharam tensões e tiques ao longo do exercício.

O *pas de valse* no centro não sai do sítio como já foi referido, e as quartas de preparação para *pirouettes* são muito pequenas, com as pernas de apoio dobradas e as finalizações inseguras e instáveis. Tal como na Barra, o *piqué arabesque* no centro não viaja e tem uma extensão mínima dentro do que pode vir a ser. Esta turma tem uma boa dinâmica de salto, apesar de não terem uma boa suspensão, devido a uma menos boa articulação dos dedos dos pés e da não utilização dos braços para dar ênfase e suspensão ao salto.

**Conclusão: É necessário insistir no trabalho de utilização do espaço, qualidade de movimento, e dinâmicas com esta turma. Nota-se uma atitude mais positiva e encorajadora com a turma toda reunida. É preciso uma aula mais dançada para os motivar e encorajá-los à aperfeiçoação do movimento.**

## Apêndice III

Observação

### Diário de Bordo III

17 De Novembro de 2015

Academia de Dança Contemporânea de Setúbal

Aula de Técnica de Dança Clássica (17:30 – 19:00)

Duração: 90 min. Estúdio I

Turma: Intermédio III + Avançado I

Nesta terceira observação á técnica clássica dos alunos é possível identificar-se a fraqueza geral no que diz respeito aos membros inferiores. Têm dificuldades em suster as pernas em exercícios de baixas altitudes, por exemplo *battement jeté* e *battement piqué*. Há falta de velocidade nestes dois exercícios em específico.

O percurso do *ronde de jambe à terre* está com atalho, mal desenhado.

A passagem do *retiré passé dv* diretamente para *arabesque* também está com um atalho. Não está limpo.

No centro, os braços que estão na segunda posição começam a estar pendurados.

No exercício de *pirouettes* feito da diagonal, o *pas de valse* e o *tombé* não têm qualquer projeção, e não recuam/avançam no espaço. Os braços dos respetivos não têm forma/função específica, o que não ajuda no preencher do espaço.

As finalizações das *pirouettes* não são limpas devido ao facto de não existir qualquer tipo de foco, ou se existir está no chão.

No que diz respeito ao *petit sauté*, como já foi dito, esta turma salta bem, mas podia suspender muito mais. O problema reconhecido foi a falta de especificação de braços nesta secção de saltos. Assim, não recebem a ajuda e o impulso que estes podem trazer.

O *jeté temps lever* está pouco saltado e lento. Os alunos não chegam aos sítios certos na música, no tempo certo.

O grande salto feito a partir da diagonal era constituído por: *glissade, cabriole, temps lever arabesque, entrelacé, assemblé en tournent, piqué arabesque, tombé, pas de bourré, glissade, pas de chat*.

Os alunos não viajam com este vocabulário. Os *glissades* são executados de maneira repartida. Os *entrelacés* têm uma aterragem pesada e “desengonçada”. O grande *cabriole* é

pequeno e pouco projetado, e o *temps lever arabesque* não é viajado. O *assemblé en tournent* tem uma aterragem fatal propícia a futuras lesões. A aula termina com dezasseis *changements* e dezasseis *entrechat quatres*. Os *changements* estão muito bem, os *entrechat quatres* estão muito abertos e com má aterragem.

**Conclusão: É necessário trabalhar nos pequenos e grandes saltos com *batterie* e sem, estão sem intenção, assim como o foco dos olhos e da cabeça e por fim a finalização de todo o tipo de *pirouettes*.**

## Apêndice IV

Observação

### Diário de Bordo IV

26 De Novembro de 2015

Academia de Dança Contemporânea de Setúbal

Aula de Técnica de Dança Moderna (14:30 – 16:00)

Duração: 90 min. Estúdio II

Turma: Intermédio III + Avançado I

Professora: Iolanda Rodrigues

Ao observar a aula é perceptível logo á primeira impressão que os alunos têm uma ótima qualidade de dinâmica *stacatto*, ao contrário do que mostram na aula de TDClássica. Demonstram um bom controlo do corpo, e uma boa alternância de dinâmicas.

Os alunos nesta Unidade Curricular demonstram todo o interesse e entusiasmo. São autónomos e marcam os exercícios em conjunto com o acompanhador e sem o Professor, organizando-se em grupos.

É visível que os alunos com mais dificuldades ocupem a fila de trás de maneira a conseguirem estar mais seguros com os alunos que sabem na fila da frente.

Nesta aula existe a disciplina da preparação e da finalização do exercício.

Os *grand battements* têm acento em cima. Os alunos executam-no na perfeição e com segurança.

Os pequenos saltos são tensos, embora suspensos. Existe uma tensão constante nas mãos.

Em relação ao ambiente da turma, nesta aula em particular nota-se uma atitude mais preocupada e familiar entre eles.

**Conclusão: Os alunos não demonstram nem metade das dificuldades técnicas e artísticas que demonstram na aula de TDC, isto quer dizer que são perfeitamente capazes de ser tão fortes numa técnica como na outra, o que de momento não acontece.**

## Apêndice V

Observação

### Diário de Bordo V

3 De Dezembro de 2015

Academia de Dança Contemporânea de Setúbal

Aula de Técnica de Dança Moderna (14:00 – 16:30)

Duração: 90 min. Estúdio I

Turma: Intermédio III + Avançado I

Esta aula é concretizada em conjunto com a turma do 7º ano pela Professora Iolanda Rodrigues. Os alunos sabem os exercícios de cor, desta maneira a professora não precisa de os marcar.

Dentro de cada grupo de alunos, existem microgrupos em relação a níveis técnicos, e esses microgrupos têm alterações nos exercícios. Isto não acontece na aula de Dança Clássica.

Esta aula é praticamente toda feita no chão, pois muitos destes alunos não têm qualquer bagagem de Dança Moderna. (informação dada pela Professora). São feitos muito poucos ou nenhuns reforços positivos aos alunos, pois na opinião desta pedagoga, se os reforços positivos forem feitos a atitude dos alunos muda radicalmente. São feitas sim, muitas correções. (Conselho da Professora). Esta, atribui alcunhas engraçadas a alguns dos alunos, o que tranquiliza bastante o ambiente da aula que se torna muito descontraído e familiar, apesar de se sentir devido ao nível de exigência da Professora muito respeito e empenho.

Os alunos sabem os tempos e as dinâmicas dos exercícios, e são capazes de se autocorrigir.

## Apêndice VI

Observação

### Diário de Bordo VI e VII

11/ 12 de Janeiro de 2016

Academia de Dança Contemporânea de Setúbal

Aula de Técnica de Dança Clássica (17:30 – 19:00)

Duração: 90 min. Cada aula Estúdio I

Turma: Intermédio III + Avançado I

Professor: João Petrucci

Estas duas aulas foram utilizadas para tirar notas sobre os alunos de maneira individual e a enfatizar os seus aspetos técnicos negativos, sem desvalorizar as suas qualidades e potencial óbvio.

### Notas e comentários individuais dos alunos em aula.

#### Avançado I

**Nº1** – Esta aluna executa tudo de maneira muito correta e limpa. Salta bem e roda bem, com foco. Tem uma boa extensão de pernas e capacidade de sustentação. É uma aluna aplicada e atenta, disciplinada.

**Nº2** – A aluna executa *pirouettes* e equilíbrios com o peso demasiado atrás. Está lenta nos saltos, (tem pouca suspensão) e nestes tem a tendência para retificar os braços e deixá-los tensos. É um pouco distraída e não muito esforçada, mas bastante positiva.

**Nº3** – Antes de impulsionar com o *plié* para a execução da *pirouette* faz uma torção do tronco de maneira a dar balanço. Precisa de distribuir o peso pelos três pontos de apoio do pé pois estes estão a rolar para a frente. Existe alguma falta de coordenação dos braços durante o *ronde de jambe*. Precisa de trabalho de flexibilidade e alongamento. Por vezes deixa o corpo mole. A *pirouette* em *attitude* está demasiado aberta. Precisa de ar na 5ª de braços. É um aluno passivo, mas aplicado.

**Nº4** – Não sustém o *jeté/frappé*. Não utiliza os braços para desenhar o movimento. É preciso alongar os braços do *arabesque* e não cortar a linha com o cotovelo descaído. O *battement tendu* no centro, não está no máximo da sua capacidade de extensão. A *pirouette en dedans* é executada sempre em espiral, a cabeça não é executada corretamente. Pendura as mãos e esquece-se que estas fazem parte do alongamento e que perduram a linha. O impulso do

salto e a sua receção está lenta na execução do *assemblé*. O tronco atrasa-se e fica para trás no *G. jeté*. É uma aluna sempre motivada e mostra gosto pela disciplina, quer sempre fazer mais uma vez e está sempre atenta a correções.

**Nº6** – Esta aluna não sustém nem fixa o *jeté/frappé*. Os *developpés* ao lado pendurada na barra. Peso para trás nas *pirouettes*. Espeta o dedo da mão em resultado de tensão. O *fouetté* é brusco (nada respirado). Precisa de esticar os pés até ao fim. Os *battements tendus* não estão ao máximo da sua extensão. Arqueia as costas durante a *pirouette* em *attitude*. É uma aluna sempre motivada e mostra gosto pela disciplina, quer sempre fazer mais uma vez e está sempre atenta a correções.

**Nº7** – O seu *battement tendu* só fica *en dehors* depois de o fechar. Bom controlo de *pirouette*, má finalização, precisa de mais dinâmica. O Arabesque está com baixa amplitude. Precisa de força para sustentar os *developpés*. Posição de *bras bas* é muito aberta. As suas quartas posições estão demasiado pequenas o que não a ajuda na preparação do impulso da *pirouette*. É uma aluna sempre motivada e mostra gosto pela disciplina.

**Nº8** – Precisa desenhar linhas de movimento com os braços, estão dispersos. Durante os exercícios o tónus muscular não está cativo. Esta aluna faz *pirouettes* *en dehors* a partir de quarta paralela e em *couppé*. Não estica os pés nos *couppés*. Não sabe colocar-se em *croisé*. Mostra-se constantemente desinteressada, não se aplica.

**Nº9** – Os braços estão retos em todo o trabalho de *port de bras*. As preparações dos exercícios são bruscas e descuidadas. Não acompanha o *port de bras* com o olhar, mantém sempre a cabeça *en face*. O *port de bras* fora da barra é estático. Tem de subir as costas no *arabesque*, e utilizar os braços para crescer e ir longe. A 2ª posição de braços está com as palmas das mãos para baixo, constantemente. Bom controlo de *pirouette*, má finalização. No adágio no centro, quando passa de *developpé á la seconde* para *fouetté arabesque* a perna descai não mantendo a amplitude que esta propõe. O *fouetté* é brusco (nada respirado). Tem grande tendência para entortar os pés quando estes estão fora do chão. É uma aluna sempre motivada e mostra gosto pela disciplina, quer sempre fazer mais uma vez e está sempre atenta a correções.

**Nº10** – Por falta de bases/compreensão/prática, ainda executa *cambré* com o braço à frente da cara e não fecha as 5ªs posições tanto de pés como de braços. Acumula tensão constante no corpo todo. Precisa de trabalho de força, flexibilidade e alongamento. Por vezes desmotiva, mas nunca desiste.

**Nº12** - Por falta de bases/compreensão/prática não acompanha muito bem a aula de centro. Na barra consegue trabalhar bem, memorizar e compreender todos os exercícios.

### **Intermédio III**

**Nº5** - Tem dificuldades físicas que não a ajudam a evoluir significativamente. Braços em direções erradas durante os saltos. É uma aluna trabalhadora apesar de por vezes um pouco desmotivada.

**Nº11** – Grandes capacidades físicas, boa coordenação. Falta de fluência no movimento e ligação entre este. É uma aluna sempre motivada e mostra gosto pela disciplina, quer sempre fazer mais uma vez e está sempre atenta a correções.

#### **No geral:**

**Os alunos desta turma não utilizam a respiração para dançar nas aulas de TDClássica.**

**As quartas posições destes alunos são demasiado pequenas. Os braços não são utilizados para auxílio à execução do exercício. Os *chassés* não viajam no espaço. O *battement fondu*, é executado como se fosse um *baloné*. A mesma coisa acontece com o *cambré*, estes iniciam-no com a lombar e lançam a cabeça para trás. É preciso *allongés* respirados e focos, principalmente nas *pirouettes*. Os *grand battements* não são na sua máxima extensão. A quarta posição feita depois de um *tombé* com *pas de bourré* não pode ser pesada nem utilizada como momento de descanso, por esta razão (e não só) os *grand jetés* são muito fracos em geral. A turma executa o *jeté en ronde* como se fosse um *battement à la seconde*. Os braços na segunda posição estão descaídas e em geral com muita tensão nos dedos das mãos. Não existe o trabalho de port de bras com *relementi* durante a execução do *battement tendu*, apenas existem posições estáticas de braços.**

**Os *jetés* são confundidos com *glissés*. *ronde de jambe en l'air* duplo é feito sem respiração e não cresce. Nos *arabesques*, todos os alunos têm a tendência de dobrar o cotovelo do braço da frente que supostamente devia ser longo e comprido. As posições de preparação de *pirouettes* são estáticas, não tendo assim ênfase na ação do *plié*. Os braços não são utilizados como impulso nos saltos, seja este *petit* o *grand sauté*. Recepção de *entrelacé* e *fouetté* muito descontrolada. Grandes saltos quase nada viajados e pouco suspensos. Os exercícios não são finalizados. Nos grandes saltos existe uma má coordenação dos braços com o movimento.**

**Todos os alunos, com uma exceção, são aplicados e tentam até conseguirem executar como o Professor pede. São recetivos e estão sempre dispostos a aprender, a receber correções e a pô-las em prática.**

## Apêndice VII

### Lecionação Acompanhada I

#### Turma do 6º ano Vocacional- Avançado I + Intermédio III

2 de Fevereiro de 2016

ADCS

Com: Professor João Petrucci

#### Exercício de Aquecimento

#### **Deslocação no chão**

Em linha de um canto ao outro da sala, 3 a 3.

1º - Posição de quadrúpede, viajar lentamente em frente sem tocar com os joelhos no chão, colando o umbigo para as costas viajar a partir da articulação das mãos e dos pés focando sempre a ativação do centro.

2º – Posição de cóxis para o teto apoiada nas mãos e nos pés, 4 deslocações para a frente, mergulha lentamente para esfinge e impulsiona para a subida juntando as mãos e os pés, ficando novamente com o cóxis para o teto.

Música: M.I.V – Aquecí- Smiles – 4/

**Objetivo: Activar todo o tónus muscular com incidência particular na noção Core, na zona dos Tríceps, em toda a região posterior das costas, e Quadríceps.**

#### Exercícios na Barra

<i>Battement En Cloche</i>	
<b>Contagens/Música</b>	<b>Exercício</b>
M.I.V – G. <i>Battement</i> – Noviça Rebelde	De sexta <i>Croisé</i> para a barra.
1-2	<i>Passé</i> abre p/ 1ª
3-4	<i>Passé</i> fecha para 6ª
5-6	<i>Passé</i> abre p/1ª
7-8	<i>Degagé derrière</i>
1-8	<i>Bat. En Cloche</i> (fecha plié no 8)
1-2	<i>Passé</i> fecha p/ 6ª

3-4	<i>Passé abre p/ 1ª</i>
5-6	<i>Degagé devant</i>
7-6	<i>Bat. En Cloché</i> (Fecha plié no 6)
7-8	<i>Detourneé</i> (inicia para o outro lado)
<b>Objetivos: Articular a zona lífaca e ativar a rotação externa da Coxo-femoral.</b>	

<b>Plié</b>	
<b>Contagens/Música</b>	<b>Exercício</b>
Aplicação Ballet Class: <i>Pliés</i> Speed 104%	Preparação: <i>degagé</i> para 2ª
1-2	<i>Demi-plié</i> simples braço de <i>bras bas p/ demi seconde</i> e volta
3-4	<i>Demi-plié</i> com <i>curve</i> braço em 1ª
5-6	<i>Plié</i> duplo braço de <i>bras bas p/ 1ª</i>
7-2	<i>Grand Plié</i> com <i>port de bras</i> completo
3-4	<i>Port de bras</i> à barra
5	Volta pela frente com <i>curve</i>
6-7	<i>Rise</i> ; desce com <i>plié</i>
8	<i>Degagé</i> fecha em 1ª
Repete igual e 1ª, com <i>Port de bras En Avant</i> . De 1ª para 4ª <i>Ouvert</i> , o <i>Port de bras</i> é fora da Barra. De 4ª para 5ª o <i>Cambré</i> tem o braço em 1ª.	
<b>Objetivos: Continuidade no movimento.</b>	

<b>Battement Tendu</b>	
<b>Contagens/Música</b>	<b>Exercício</b>
M.I.V – <i>Bat. Tendu</i> – Be my Love	De primeira posição. Os braços estão em 2ª posição.
1	<i>Bat. Tendu devant</i>
2-4	<i>Petit rondes en dehors</i> (fecha em 1ª no 4)
e 5 e 6	2 <i>Bat. Tendus devant</i>
7, 8	2 <i>Bat. Tendus derrière</i> com a perna da barra
% dr	% <i>dr</i> (fecha em 5ª posição)
1	<i>Bat. Tendu à lá seconde</i>
2-4	<i>Bat. Relevé</i> (ficha em <i>pointé</i> )
5-8	<i>Temps Lié</i> para fora e para dentro da barra
1-4	<i>Bat. Tendu</i> perna da barra direç. alternadas

5-8	Equilíbrio <i>Coupé dr</i>
% tudo en dedans	% tudo <i>en dedans</i> (o <i>coupé</i> será <i>dv</i> )
<b>Objetivos: Transferências de peso; articulação dos dedos dos pés.</b>	

<b>Battement Jeté+Glissé</b>	
<b>Contagens/Música</b>	<b>Exercício</b>
Aplicação Ballet Class – <i>Jeté Speed</i> 117%	De quinta posição. Com os Braços em <i>bras bas</i> . As cabeças acompanham.
1	<i>Jeté dv</i> (acento fora)
2	Fica
3-5	3 <i>Jetés dv</i> (acento dentro)
%	% <i>dr</i>
%	% <i>à la seconde</i>
1-7	6 <i>Glissés</i> com braço a acompanhar (acento dentro) fecha <i>plié</i> no 7
% tudo <i>en dedans</i>	
<b>Objetivo: Noção de fixação do Bat. Jeté. Dinâmicas. Alternância de dinâmicas e acentos. Coordenação dos braços.</b>	

<b>Ronde de Jambe</b>	
<b>Contagens/Música</b>	<b>Exercício</b>
M.I.V – <i>Ronde de Jambe à terre</i> ¾	De 5ª posição, braços em <i>bras bas</i> .
1-4	4 <i>Ronde de Jambes en dehors</i> , o braço acompanha com <i>full port de bras</i>
5	<i>Fondu</i> à frente com tronco
6	Apresenta (respiração)
7-8	<i>Fondu</i> à frente com o tronco (mais pequeno) e apresenta
1-2	<i>Attitude</i> (em <i>Bat.</i> ) <i>dv</i> passa por 1ª <i>Attitude dr</i>
3	<i>G.Bat dv</i> (acento em cima)
4	<i>Passé dv</i> (manter <i>en dehors</i> )
5-6	Desce lentamente o <i>Passé</i> pela perna e fecha 5ª
7-8	<i>Degagé p/</i> 5ª fecha atrás
% tudo en dedans	% tudo <i>en dedans</i>

Resto da música	<i>Port de bras en Avant, en Arrière, Decoté</i> , fora da barra, e <i>En ronde</i> . Equilíbrio <i>Passé</i> .
<b>Objetivos: Passagem dos pés pelo chão. (Agarrar o chão). Desenho de movimento. Continuidade do movimento.</b>	

### Reflexão da Lecionação Acompanhada I

Todos os alunos foram afáveis e recetivos. A matéria lecionada teve início num aquecimento com deslocação no espaço. Os alunos não entenderam o exercício na sua totalidade. Em vez de enfatizarem o que realmente importava no exercício, limitavam-se a copiar a sua forma. Portanto, não houve utilização do *core* neste primeiro exercício. Assim, decidimos eliminar este exercício pois não surte o efeito pretendido nem seria um dos objetivos insistir neste.

Na barra, os exercícios lecionados foram desde o *battement en cloche*, até ao *ronde de jambe à terre*. Os alunos decoraram e consolidaram bem todos os exercícios sem exceção, tiraram dúvidas e questionaram sobre o que não tinham entendido na perfeição. Os exercícios foram marcados apenas uma vez e sem música, apenas porque não houve problemas em decorar por parte dos alunos. Apesar de poucas, todos puseram em prática as correções que foram dadas individualmente. A marcação dos exercícios não teve sucesso. Na próxima aula os exercícios serão marcados com música.

Notado pelo professor cooperante, não foram feitas muitas correções para o geral.

## Apêndice VIII

### Lecionação Acompanhada II

Turma do 6º ano Vocacional- Avançado I + Intermédio III

19 de Fevereiro de 2016

ADCS

Com : Professor João Petrucci

Supervisão em tempo real: Professor Cristina Graça

#### Exercícios na Barra

<b>Battement Fondu com Rond de Jambe En L'air</b>	
Contagens/Música	Exercício
Robert Infiesta – <i>Battement Fondu</i> , Música de Ballet Vol. 1 (1997)	De 5ª, braços <i>bras bas</i> .
1-2	<i>Bat. Fondu dv , Effacé</i> (braços p/ 5ª)
3-4	<i>Bat. Fondu dr Croisé</i> (braços Arabesque)
5-6	<i>Bat. Fondu simple á là seconde</i> (braços à <i>là seconde</i> )
7-8	<i>Bat. Fondu double à la seconde</i> (braços à <i>là seconde</i> ) + <i>Rond de Jambe en l'air simple</i>
1-8	Tudo igual <i>en dedans</i>
E	<i>Detourné</i>
Inicia tudo para o outro lado.	
<b>Objetivos: Direções no espaço, elasticidade e continuidade e respiração no movimento.</b>	

<b>Battement Frappé</b>	
Contagens/Música	Exercício
34 <i>Frappé 2/4</i> Lisa Harris: Solo Piano	De 5ª <i>En face</i> , braço <i>bras bas</i> .
1-4	4 <i>bat.frappés (pointé) simple en croix</i>
5-8	4 <i>frappés doubles (pointé) en croix</i>
1-2	3 <i>frappés</i> ao lado
3-4	3 <i>frappés</i> ao lado
5-6	<i>Pointé á là seconde + pointé dv</i>
7	<i>Cloche p/ dr</i>
8	Fecha 5ª <i>dr</i>
% tudo <i>en dedans</i> .	
<b>Objetivos: Precisão e sustentação do movimento. Equilíbrio. Capacidade de utilização da música até ao último momento.</b>	

<b>Petit Battement Sur Le Cou de Pied</b>	
Contagens/Música	Exercício
23 <i>Petit Battement</i> 2/4 Bach, Lisa Harris: <i>Aprés Le Plié</i>	De 5ª <i>En face</i> . Braços em <i>bras bas</i> .
1-4	4 <i>p.b</i> fica à frente
5-8	<i>p.b suivi</i>
1-2	<i>p.b</i> apresenta <i>Effacé</i>
3-4	<i>p.b</i> vira <i>Croisé</i> p/ o outro lado
5-7	(substitui) - <i>Petit ronde de jambe c/ relevé</i> mudando as direções ( <i>Effacé, effacé, Croisé</i> )
8	Fica no pequeno <i>arabesque</i> na ½ ponta
Repete tudo para o lado onde termina.	
<b>Objetivos: Alternância de direções no espaço e alternância de dinâmicas.</b>	

<b>Adágio</b>	
Contagens/Música	Exercício
Adágio3	De 5ª <i>En face</i> . Braços <i>bras bas</i>
1-2	<i>Dev. Dv Effacé</i> em <i>plié</i> (braços 5ª)
3-4	Alonga até à ½ ponta
5-8	% <i>Dr Croisé</i> (Braços p/ <i>arabesque</i> )
1-2	<i>Attitude dv</i> em <i>plié</i> (Braço 1ª)
3-4	<i>Demi Ronde</i> (Braço abre p/ 2ª)
E	Junta em 5ª
5-6	<i>Pas de bourré piqué</i> (frente ;trás ;frente)
7	<i>Chassé Arabesque En avant</i>
8	<i>Fouetté</i>
% tudo para a esq.	
<b>Objetivos: Continuidade do movimento, alternância de direções.</b>	

<b>Grand Battement</b>	
Contagens/Música	Exercício
25 <i>Grandbattement</i> 4/4, Lisa Harris: <i>Pas de Chat</i>	De 5ª <i>En face</i> Braços <i>bras bas</i> . Preparação <i>demi seconde bras bas</i> , primeira, segunda.
1-2	1 <i>g.b dv pé fléx, tendu dr</i> (braço à la seconde)
3-4	%
E	2 <i>bat. En Cloche à terre</i>
5-8	2 <i>g.b dr pé fléx, tendu dv</i>
E	1 <i>bat. En cloche à terre</i>
1-2	2 <i>Bat. En cloche en L'air</i> 1º <i>dv</i> , 2º <i>dr</i>
3-4	1 <i>G.b á la seconde</i>
5-6	1 <i>G.b á la seconde</i> ½ ponta
7-8	<i>Plié</i>
Repete tudo <i>en dedans</i> . Ao terminar o <i>en dedans</i> , vira com <i>detourneé</i> no último 7-8.	
<b>Objetivos: Forçar a receção do G.Bat. de maneira mais lenta e limpa.</b>	

<b>Exercício de reforço abdominal junto à Barra</b>	
Contagens/Música	Exercício
Ap. Ballet Class – <i>Petit Sauts C</i>	Deitado no chão barriga para cima
1-2	Sobe os braços em 5ª e pernas esticadas (forma de V)

3-4	Relaxa no chão na posição inicial
5-8	%
1-4	%
5-8	Fica no equilíbrio em cima
% tudo igual	
<b>Objetivos: Reforço da zona abdominal. Reativação do core.</b>	

### Reflexão da Lecionação Acompanhada II

A matéria lecionada teve início no exercício de *Battement Fondu* na barra e terminou no exercício de *Grand Battement* também na Barra, após este foi incutido um trabalho extra de reforço da zona abdominal, onde 40% dos alunos da turma mostraram fragilidade.

O exercício de *Battement Fondu*, segundo o professor cooperante e a professora orientadora tinha elementos a mais e poderia também ser mais lento e respirado.

O exercício de Adágio não funcionou como previsto. A música era demasiado rápida e conseqüentemente o exercício que deveria ser mais respirado e sustentado. A utilização de uma aluna para a marcação deste exercício marcado pela primeira vez não foi uma boa decisão.

A professora orientadora sugeriu que o exercício abdominal fosse mais lento devido ao facto de muitos dos alunos não terem acompanhado.

Mudando a estratégia, passarei a marcar todos os exercícios com a música, de maneira a facilitar a compreensão destes, visto que são “novos”, e modificarei também algumas das músicas de maneira a que sejam mais lentas.

Os alunos compreenderam bem quase todos os exercícios, tiraram dúvidas e aplicaram as correções dadas em relação às dinâmicas do *Battement Frappé* e do *Grand Battement*. Podiam ter compreendido melhor se os exercícios fossem marcados de maneira mais calma e segura.

Foram dadas mais correções e dicas gerais que na aula passada. (Uma falha que foi sublinhada na aula anterior).

## Apêndice IX

### Lecionação Acompanhada III

#### Turma do 6º ano Vocacional- Avançado I + Intermédio III

26 de Fevereiro de 2016

ADCS

Supervisionação em tempo real: Professor João Petrucci

#### Exercícios de Centro

<b>Adágio</b>	
Contagens/Música	Exercício
Adágio 3	5ª <i>Croisé dv</i> , braços <i>bras bas</i>
1-2	<i>Attitude dv en Fondu</i> (braços 1ª)
3-4	<i>Demi ronde c/ pequena promenade</i>
5	<i>Passé</i>
6-7	<i>Dev.Ecarté em fondu</i>
8	<i>Pas de bourré</i> de frente p/ trás
1-3	Peq. <i>Port de Bras</i> e <i>ronde</i> inicia no braço esq. (com plié)
4	<i>Chassé, Arabesque</i> (na diagonal)
5-7	<i>Promenade</i>
8	Fica no <i>Arabesque</i>
1-2	<i>Tombé pas de bourré</i> , 4ª
3	<i>Rise</i>
4	<i>Pirouette en dehors</i> braços em 5ª
5	<i>Rotación à terre</i>
6-7	<i>Tombé pas de bourré</i>
8	Sai
Utilizar os próximos 8 tempos para trocar de grupo.	
<b>Objetivos: Qualidade e continuidade de movimento; deslocação no espaço; controlo.</b>	

<b>Battement Tendu + Jeté com Pirouette en dehors</b>	
Contagens/Música	Exercícios
<i>Tendu</i> no centro c/ <i>Pirouette</i>	De 5ª <i>Croisé</i> , braços em <i>bras bas</i> . ACENTO FORA.
1-2	2 <i>Tendus dv</i>
3-4	2 <i>Tendus dr</i>
5	1 <i>Tendu á lá seconde</i> (dta)
6	1 <i>Tendu à la seconde</i> (esq.)
7-8	3 <i>Tendus</i> (rápidos dta)
1	1 <i>Degagé dr</i>
2	<i>Plié</i>

3-4	1 <i>Pirouette en dehors</i>
5-6	<i>Tombé pas de bourré</i> (dta)
7-8	<i>Tombé pas de bourré</i> (esq.)
1-16	% tudo p/ esq.
1-32	% tudo em <i>Bat. Jeté</i> dta e esq.
<b>Objetivos: Alternância de dinâmicas; Continuidade do movimento.</b>	

<b>Fondu no Centro</b>	
Contagens/Música	Exercício
Ap. Ballet Class – <i>Fondu Tango Speed: 96% 32 Bars</i>	De 5ª <i>Croisé</i> , braços em <i>bras bas</i> .
1-2	<i>Fondu dv</i>
3	½ ponta alonga
4	Junta
5-8	% <i>dr</i>
1-4	% <i>à la seconde</i> (dta)
5-6	<i>Fondu à la seconde</i> (esq)
7	<i>Plié</i>
e 8	<i>Pas de bourré</i>
Repete tudo para a esq.	
<b>Objetivos: Domínio do Eixo, Controlo do Centro.</b>	

<b>Piqués Pirouette en dehors</b>	
Contagens/Música	Exercício
Delma Nicolace – <i>Coda 21</i>	De 5ª na Diagonal, <i>tendu dv</i> braços 3ª.
1-2	2 <i>Soutenu</i>
3-4	2 <i>Piqué Pirouette</i>
5-6	1 <i>Piqué Emboité</i>
7-8	Termina 4ª <i>allongé</i> . Fica
<b>Objetivos: Foco; Agilização; Dinâmica.</b>	

<b>Pas de Valse com Pirouette</b>	
Contagens/Música	Exercício
Grande Valsa	Diagonal com <i>En Manège - Tendu dr</i> , braços <i>demi seconde</i>
1	<i>Arabesque Effacé</i> (fecha atrás)
2	<i>Bat. À la seconde</i> (suspende)
3-4	<i>Pas de Valse</i> dta. e esq.
5	<i>Pas de Valse En Avant</i>
6	<i>Pas de Valse En Arrière</i>
7-8	<i>Pas de Valse En Avant e En Arrière</i> em deslocação pela diagonal
1	<i>Temps Lever</i>
2	<i>Pas de Valse En tourment</i>
3-6	+ 2 x's
7-8	Termina (Braços 4ª) <i>Tendu dr Croisé</i>
<b>Objetivos: Projeção e suspensão do movimento; Deslocação espacial.</b>	

### Reflexão da Lecionação Acompanhada III

A aula III sofreu atraso de quarenta e cinco minutos, pois houve necessidade de uma mostra/ensaio dos alunos para a Professora Iolanda Rodrigues.

Demos continuidade à aula no trabalho de centro após o Professor Cooperante fazer todo o trabalho de aquecimento e alongamento na barra. Começou-se pelo Adágio, seguindo com *Battement Tendu* no centro e *Pirouette en dehors*, *Battement Fondu*, uma pequena *Coda* a partir da diagonal, e para terminar uma Grande Valsa.

O exercício de Adágio foi bem entendido por parte dos alunos, assim como as suas dinâmicas. Apesar da construção deste exercício ser propícia à continuidade do movimento, a sua problemática foi exatamente essa.

Apesar de bem executado e compreendido, no exercício de *Battement Tendu* a fragilidade estava nos acentos fora, que não foram postos em prática por todos os alunos, assim como o foco na *Pirouette* simples.

Segundo o Professor Cooperante, o exercício de *Battement Fondu* precisava de pausas, estava demasiado seguido, e era necessária uma pausa (por exemplo, um equilíbrio) para estabilizar. Critica com a qual concordei de imediato após ver a execução do exercício por parte dos alunos. O mesmo se passou com a *Coda*, o professor foi da opinião que podia ser muito mais lenta. Concordei, pois, apenas alguns alunos foram capazes de a executar com clareza, nomeadamente os acentos em cima que foram explicados e pedidos várias vezes. Foram mostradas algumas dificuldades no *Piqué Emboité*, que foi imposto como um desafio. É preciso trabalhar mais as finalizações dos exercícios, alguns alunos não as levam muito a sério, apesar de todos as terem feito. Os alunos mostraram muito entusiasmo com este exercício.

Para finalizar, o exercício da Grande Valsa deu continuidade ao entusiasmo da turma. Alguns (poucos) não entenderam na totalidade o *Pas de Valse en tournent*. Tirando isso, o exercício foi executado com alguma continuidade e qualidade de movimento que pode ser melhorada. Houve uma maior tranquilidade e à-vontade com os alunos e com a aula em si. E isso fez-se notar no marcar dos exercícios e com a relação com a música.

Os alunos também começaram a mostrar mais confiança e à-vontade com a professora Estagiária.

## Apêndice X

### Lecionação Acompanhada IV

Turma do 6º ano Vocacional- Avançado I + Intermédio III

4 de Março de 2016

ADCS

Professor Cooperante: João Petrucci

Supervisionamento em tempo real Professora Orientadora Cristina Graça.

### Pequeno e Grande Allegro

*Petit*

<b>Sauté Simple</b>	
Contagens/Música	Exercício
49 Small Jumps 2/4 + Men Polka.	5ª <i>En face</i> . Braços <i>bras bas</i>
1-4	4 <i>Changements</i>
5-8	2 <i>Echappés</i> (junta em cima na ida) (suspende na volta)
1-2	2 <i>changements</i>
3 e 4	3 <i>petit changements</i> na ½ ponta.
5-7	3 <i>Petit ronde de jambe sauté</i>
8	<i>Petit assemblé</i>
% tudo igual esq.	
<b>Objetivos: Domínio do exercício em músicas diferentes; Suspensão.</b>	

<b>Glissade Assemblé</b>	
Contagens/Música	Exercício
44 Jumps 2/4	De 5ª <i>En face</i> , braços em <i>bras bas</i> .
1-2	<i>Glissade assemblé</i> dta.
3-4	<i>Glissade assemblé</i> esq.
5-6	<i>Assemblé Double</i> dta.
7-8	<i>Assemblé Double</i> esq.
1-3	3 <i>Glissades</i> (não troca)
4	Nada
5-6	<i>Brisé estica plié</i>
7-8	<i>Brisé, Brisé</i>
% tudo a começar à esq.	
<b>Objetivos: Domínio dos braços como ajuda ao salto; Domínio de <i>Batterie</i>.</b>	

<b>Glissade Jeté</b>	
Contagens/Música	Exercício
Ap. Ballet Class, <i>Petit Sauts</i> ; speed: 80%; 32 Bars.	De 5ª <i>En face</i> , braços <i>bras bas</i> .
1-3	<i>Glissade Jeté Battu</i> dta <i>petit assemblé</i>
4	Fica
5-8	% esq.
1-4	% dta
5-8	% esq.
1-2	<i>Glissade Jeté Battu</i> dta.
3-4	% esq.
5-8	% dta. <i>Petit Assemblé</i> (7) ; fica (8)
% tudo igual a começar à esq.	
<b>Objetivos: Domínio da Batterie.</b>	

### Grand

<b>Sissone com Jeté Attitude</b>	
Música/Contagens	Exercício
<i>Music for Ballet Class, G. Allegro; La Bayadère.</i>	3 a 3. 5ª <i>Croisé</i> , <i>Bras bas</i> .
1-2	2 <i>Sissoné Fermé En Avant</i>
3-4	% <i>En Arrière</i>
5	1 <i>Decoté</i> esq.
6	<i>Tend quize</i> + <i>Sissone</i> esq.
7	<i>Sissone Développé</i> dta.
E	<i>Assemblé</i>
8	<i>Sissone Changé</i>
1-2	<i>Passo Assemblé</i>
3	Step step
4	<i>Jeté attitude</i>
5-8	<i>Temps Lever</i> (sair...)
<b>Objetivos: Domínio das alternâncias de dinâmica e do desenho espacial; Suspensão no salto; Projeção do movimento.</b>	

<b>Cabriole com Failli Assemblé</b>	
Música/Contagens	Exercício
Ap. Ballet Class; <i>G. Jeté</i> ; speed: 109%; 32 Bars.	2 a 2. <i>Chassé</i> dr. Braços por quinta – apresenta.
1-2	<i>Glissade; Cabriole En Avant</i> (braços 1ª, 3ª)
3-4	% <i>Derrière</i> (fecha atrás) (braços 1ª, <i>arabesque</i> )
5-6	<i>Failli Assemblé</i>
7-8	%
1-2	1 <i>Chassés En tourment</i> (braços em 1ª)
3-4	Pequeno <i>Cabriole</i> (braços em <i>arabesque</i> )
<b>Objetivos: Domínio espacial; Projeção do movimento no espaço e sua deslocação. (Utilização dos braços para a projeção do movimento.)</b>	

### Reflexão da Lecionação Acompanhada IV

Nesta última sessão de Lecionação Acompanhada, a intervenção teve início a meio do trabalho de centro. O objeto a tratar foram os Pequenos e Grandes Saltos (Pequeno/Médio/Grande *Allegro*). Esta turma de momento encontra-se em preparação para exame, e assim, por boa vontade do Professor Cooperante que ensaiou esta aula preparada o mais rápido que foi possível, deu a oportunidade à Estagiária concluir o “estudo” da Lecionação Acompanhada.

Os alunos após terem terminado a aula de exame, viram-se obrigados a saltar novamente, o que causou desânimo e desespero geral como seria de esperar. Desespero este que foi desaparecendo conforme os exercícios eram transmitidos. Trocou-se então a desmotivação pela motivação e entusiasmo.

O primeiro exercício foram os *Sautés* Simples, executados duas vezes com duas músicas diferentes. Toda a turma fez o exercício no tempo tradicional de rapariga e depois no tempo tradicional de rapaz. O que, devido ao cansaço que já carregavam demonstrou-se uma execução suja. Contudo, as dinâmicas (que seria o mais importante) tinham sido compreendidas. O exercício de *Glissade Assemblé* foi dado como rápido. Tanto o Professor Cooperante como a Professora orientadora partilharam essa opinião. Era necessário diminuir a velocidade deste. A iniciação ao *Jeté Battu*, correu como previsto. Os alunos depois de várias explicações e demonstrações, entenderam e nunca desistiram, mesmo os alunos com mais dificuldades técnicas. O exercício de *Sissones*, felizmente provocou entusiasmo. Porém algumas das dinâmicas pedidas não foram bem-sucedidas. Reconhecendo a alternância de dinâmicas deste exercício como difíceis, toda a turma se esforçou e torna-se numa questão de tempo até as dinâmicas estarem bem alternadas. Surgiu a dificuldade do *Jeté Attitude*, que com demonstração e conselho apropriados foi bem conseguido por alguns. O exercício final com *En Manége* teve problemáticas técnicas. O *spacing* do estúdio não se enquadrava no *spacing* do exercício. Foi aconselhado então, tirar um dos *Chassés en Tournents* de maneira a não ficar tão atrapalhado. Os alunos que viajavam mais no espaço depararam-se com dificuldades a dobrar. É preciso modificar o *spacing* do exercício e fazê-lo andar para a frente e depois para trás, para retomar então o avançar. Os pequenos *cabrioles* correram melhor do que o esperado, e causaram também entusiasmo por parte dos alunos.

## Apêndice XI

### Lecionação Independente

#### Aula Completa

Turma do 6º ano Vocacional- Avançado I + Intermédio III

15 de Abril de 2016

ADCS

Com a supervisão de: Professor Cooperante João Petrucci.

#### Barra

<b>Battement En Cloche</b>	
<b>Contagens/Música</b>	<b>Exercício</b>
37 <i>Grandbattement</i> 2/4, Lisa Harris – Solo Piano	De sexta <i>Croisé</i> para a barra. Braços sempre à 2ª.
1-2	<i>Passé</i> abre p/ 1ª
3-4	<i>Passé</i> fecha para 6ª
5-6	<i>Passé</i> abre p/1ª
7-8	<i>Degagé derrière</i>
1-6	<i>Bat. En Cloche</i> (fecha plié 5ª no 6)
7-8	<i>Demi Detourneé</i> para 6ª <i>Croisé</i> p/ a barra.
Repete tudo p/ outro lado.	
<b>Objetivos: Articular a zona Iílica e ativar a rotação externa da Coxo-femoral.</b>	

<b>Plié</b>	
<b>Contagens/Música</b>	<b>Exercício</b>
02 Plié ¾ - I <i>Dreamed a Dream</i> – Schonb, Lisa Harris – <i>Aprés Le Plié</i>	Preparação: <i>degagé</i> para 2ª
1-2	<i>Demi-plié</i> (braço de 2ª p/ 1ª)
3-4	<i>Demi-plié</i> (braço de 1ª p/ 2ª)
5-8	<i>Grandplié</i> (full port de bras)
1-2	<i>Port de Bras En Avant</i>
3-4	Volta
5	<i>Rise</i>

6-7	<i>Plié</i> na ½
8	Recupera, fecha 1ª
<p>Repete igual e 1ª, com <i>Cambré</i> com o braço em primeira.                  De 1ª para 4ª <i>Ouvert</i>, o <i>Port de bras</i> à Barra.                  De 4ª para 5ª <i>port de bras</i> é fora da barra.</p>	
<b>Objetivos: Continuidade no movimento.</b>	

<b>Battement Tendu</b>	
<b>Contagens/Música</b>	<b>Exercício</b>
34 <i>Tendu 2/4</i> , Lisa Harris- <i>Pas de Chat</i>	De primeira posição. Os braços estão em 2ª posição.
1	<i>Bat. Tendu devant</i>
2-4	<i>Petit rondes en dehors</i> (fecha em 1ª no 4)
e 5 e 6	2 <i>Bat. Tendus devant</i>
7, 8	2 <i>Bat. Tendus derrière</i> com a perna da barra
% dr	% dr (fecha em 5ª posição)
1	<i>Bat. Tendu à lá seconde</i>
2-3	<i>Bat. Relevé</i> (ficha em pointé) 2x
4-5	<i>Plié</i> (c/ braço p/ 1ª) , volta
6-8	<i>Temps Lié</i> para fora e para dentro da barra (fecha 5ª- 8)
1-6	<i>Bat. Tendu</i> perna da barra direç. alternadas
7-8	½ ponta, Equilíbrio <i>Coupé dv</i>
<b>Objetivos: Transferências de peso; articulação dos dedos dos pés.</b>	

<b>Battement Jeté+Glissé</b>	
<b>Contagens/Música</b>	<b>Exercício</b>
Aplicação Ballet Class – <i>Jeté Speed</i> 117%	De quinta posição. Com os Braços em <i>bras bas</i> . As cabeças acompanham.
1	<i>Jeté dv</i> (acento fora)
2	Fica
3-5	3 <i>Jetés dv</i> (acento dentro)
%	% <i>dr</i>
%	% <i>à la seconde</i>
1-7	6 <i>Glissés</i> com braço a acompanhar (acento dentro) fecha <i>plié</i> no 7

% tudo <i>en dedans</i>	% tudo <i>en dedans</i>
<b>Objetivo: Noção de fixação do Bat. Jeté. Dinâmicas. Alternância destas e acentos. Coordenação dos braços.</b>	

<b>Rond de Jambe à Terre</b>	
Música/Contagens	Exercício
13 RDJ ¾, Lisa Harris – <i>Pas de Chat</i>	De 5ª. Braço <i>bras bas</i> .
1-4	4 <i>rond de Jambes en dehors</i> , o braço acompanha <i>c/ full port de bras</i>
5	<i>Fondu à frente c/ o tronco</i>
6	Apresenta
7	<i>Fondu dv</i>
8	Apresenta
1-2	<i>Bat. Attitude dv + dr</i> (passando p/ 1ª)
3	<i>G.Battement dv</i>
4	<i>Passé</i> (directo)
5-6	Desce
7-8	<i>Degagé p/ trás</i>
Inicia tudo <i>en dedans</i> .	
<b>Objetivos: Passagem dos pés pelo chão. (Agarrar o chão). Desenho de movimento. Continuidade do movimento. Utilização dos braços para a expansão do movimento.</b>	

<b>Battement Fondu com Rond de Jambe En L'air</b>	
Contagens/Música	Exercício
Robert Infiesta – <i>Battement Fondu</i> , Música de Ballet Vol. 1 (1997)	De 5ª, braços <i>bras bas</i> .
1-2	<i>Bat. Fondu dv , Effacé</i> (braços p/ 5ª)
3-4	<i>Bat. Fondu dr Croisé</i> (braços Arabesque)
5-6	<i>Bat. Fondu simple á là seconde</i> (braços à <i>là seconde</i> )
7-8	<i>Bat. Fondu double à la seconde</i> (braços à <i>là seconde</i> ) + <i>Rond de Jambe en l'air simple</i>
1-8	Tudo igual <i>en dedans</i>
e	<i>Detourneé</i>
Inicia tudo para o outro lado.	
<b>Objetivos: Direções no espaço, elasticidade e continuidade e respiração no movimento.</b>	

<b>Battement Frappé</b>	
Contagens/Música	Exercício
34 <i>Frappé</i> 2/4 Lisa Harris: Solo Piano	De 5ª En face, braço bras bas. Rise
1-4	4 <i>bat.frappés (pointé) simple en croix</i>
5-8	4 <i>frappés duplos (pointé) en croix</i>
1-2	3 <i>frappés</i> ao lado
3-4	3 <i>frappés</i> ao lado
5-6	<i>Pointé á là seconde + pointé dv</i>
7	<i>Cloche p/ dr</i>
8	Fecha 5ª <i>dr</i>
% tudo <i>en dedans</i> .	
<b>Objetivos: Precisão e sustentação do movimento. Equilíbrio. Capacidade de utilização da música até ao último momento.</b>	

<b>Adágio</b>	
Contagens/Música	Exercício
Adágio3	De 5ª em face. Braços <i>bras bas</i> . <i>Demi seconde, bras bas</i> , primeira, segunda.
1-2	<i>Dev. Dv Effacé em plié</i> (braços 5ª)
3-4	Alonga até à ½ ponta
5-8	% <i>Dr Croisé</i> (Braços p/ <i>arabesque</i> )
1-2	<i>Attitude dv em plié</i> (Braço 1ª)
3-4	<i>Demi Ronde</i> (Braço abre p/ 2ª)
e	Junta em 5ª
5-6	<i>Pas de bourré piqué</i> (frente;trás;frente)
7	<i>Chassé Arabesque En avant</i>
8	<i>Fouetté</i>
% tudo para a esq.	
<b>Objetivos: Continuidade do movimento, alternância de direções.</b>	

<b>Petit Battement Sur Le Cou de Pied</b>	
Contagens/Música	Exercício
23 <i>Petit Battement</i> 2/4 Bach, Lisa Harris: <i>Aprés Le Plié</i>	De 5ª En face. Braços em bras bas.
1-4	4 <i>p.b</i> fica à frente
5-8	<i>p.b suivi</i>
1-2	<i>p.b</i> apresenta <i>effacé</i>
3-4	<i>p.b</i> vira <i>Croisé</i> p/ o outro lado
5-7	(substitui) - <i>Petit ronde de jambe c/ relevé</i> mudando as direções ( <i>Effacé, effacé, Croisé</i> )
8	Fica no pequeno <i>arabesque</i> na ½ ponta
Repete tudo para o lado onde termina.	
<b>Objetivos: Alternância de direções no espaço e alternância de dinâmicas.</b>	

<b>Grand Battement</b>	
Contagens/Música	Exercício
25 <i>Grandbattement</i> 4/4, Lisa Harris: <i>Pas de Chat</i>	De 5ª En face Braços <i>bras bas</i> . Preparação <i>demi seconde bras bas</i> , primeira, segunda.
1-2	1 <i>g.b dv pé fléx, tendu dr</i> (braço à la seconde)
3-4	%
E	2 <i>bat. En Cloche à terre</i>
5-8	2 <i>g.b dr pé fléx, tendu dv</i>
E	1 <i>bat. En cloche à terre</i>
1-2	2 <i>Bat. En cloche en L'air 1º dv, 2º dr</i>
3-4	1 <i>G.b á la seconde</i>
5-6	1 <i>G.b á la seconde ½ ponta</i>
7-8	<i>Plié</i>
Repete tudo <i>en dedans</i> . Ao terminar o <i>en dedans</i> , vira com <i>Detourneé</i> no último 7-8.	
<b>Objetivos: Forçar a receção do G.Bat. de maneira mais lenta e limpa.</b>	

<b>Exercício de reforço abdominal junto à Barra</b>	
Contagens/Música	Exercício
Ap. Ballet Class – <i>Petit Sauts C</i>	Deitado no chão barriga para cima
1-2	Sobe os braços em 5ª e pernas esticadas (forma de V)
3-4	Relaxa no chão na posição inicial
5-8	%
1-4	%
5-8	Fica no equilíbrio em cima
% tudo igual	
<b>Objetivos: Reforço da zona abdominal. Reativação do core.</b>	

### Centro

<b>Adágio</b>	
Contagens/Música	Exercício
Adágio 3	5ª <i>Croisé dv</i> , braços <i>bras bas</i>
1-2	<i>Attitude dv en Fondu</i> (braços 1ª)
3-4	<i>Demi ronde c/ meia promenade</i>
5	<i>Passé</i>
6-7	<i>Dev.Ecarté en fondu</i>
8	<i>Pas de bourré</i> de frente p/ trás
1-3	Peq. <i>Port de Bras en ronde</i> inicia no braço esq. (com plié)
4	<i>Chassé, Arabesque</i> (na diagonal)
5-7	<i>Promenade</i>
8	Fica no <i>Arabesque</i>
1-2	<i>Tombé pas de bourré</i> , 4ª
3	<i>Rise</i>
4	<i>Pirouette en dehors</i> braços em 5ª
5	<i>Rotación à terre</i>
6-7	<i>Tombé pas de bourré</i>
8	Sai
Utilizar os próximos 8 tempos para trocar de grupo.	
<b>Objetivos: Qualidade e continuidade de movimento; deslocação no espaço; controlo.</b>	

<b>Battement Tendu + Jeté com Pirouette en dehors</b>	
Contagens/Música	Exercícios
<i>Tendu no centro c/ Pirouette</i>	De 5ª Croisé, braços em <i>bras bas</i> . ACENTO FORA.
1-2	2 <i>Tendus dv</i>
3-4	2 <i>Tendus dr</i>
5	1 <i>Tendu á lá seconde</i> (dta)
6	1 <i>Tendu à la seconde</i> (esq.)
7-8	3 <i>Tendus</i> (rápidos dta)
1	1 <i>Degagé dr</i>
2	<i>Plié</i>
3-4	1 <i>Pirouette en dehors</i>
5-6	<i>Tombé pas de bourré</i> (dta)
7-8	<i>Tombé pas de bourré</i> (esq.)
1-16	% tudo p/ esq.
1-32	% tudo em <i>Bat. Jeté</i> dta e esq.
<b>Objetivos: Alternância de dinâmicas; Continuidade do movimento.</b>	

<b>Diagonal de Pirouettes</b>	
Contagens/Música	Exercício
44 <i>pirouette ¾ Etudes Lander</i>	Da diagonal 5ª. Braços em <i>bras bas</i> .
1	<i>Battement developpé ½</i> ponta
2	<i>Battement Developpé</i>
3	<i>Tombé pas de bourré</i>
4	4ª
5-6	<i>Pirouette en dehors</i>
7-8	Arruma; <i>Pirouette en dehors</i>
1-2	<i>Tombé pas de bourré</i> (virando para o outro lado)
3-4	<i>Pirouette en dehors</i>
5	<i>Demi detourneé</i>
6	<i>Posé</i>
7-8	<i>Pirouette en dedans</i> (braços em 5ª)
<b>Objetivos: Domínio espacial. Fluidez no movimento. Utilização do plié e do foco.</b>	

<b>Coda</b>	
Contagens/Música	Exercício
40 XVIa – Theme <i>Coda</i>	De 5ª na Diagonal, <i>Tendu dv</i> braços 3ª.
1-2	1 <i>Soutenu</i> fica
%	%
5-6	1 <i>Piqué Pirouette</i> suspende
7-8	%
1-2	1 <i>Piqué Pirouette</i> suspende
3	<i>Emboité</i>
4	Termina 4ª <i>Allongé</i> .
5-8	<i>Temps lever</i> , saiu
<b>Objetivos: Foco; Agilização; Dinâmica.</b>	

<b>Pas de Valse na Diagonal</b>	
Contagens/Música	Exercício
Grande Valsa	Diagonal com <i>En Manège - Tendu dr</i> , braços <i>demi seconde</i>
1	<i>Arabesque ½</i> ponta
2	<i>Bat. Croisé</i> 1/2 ponta
e	Junta 5ª
3-4	<i>Pas de Valse</i> dta. e esq.
5	<i>Pas de Valse En Avant</i>
6	<i>Pas de Valse En Arrière</i>
7-8	<i>Pas de Valse En Avant</i> e <i>En Arrière</i> em deslocação pela diagonal
1	<i>Temps Lever</i>
2	<i>Pas de Valse En tourment</i>
3-6	+ 2 x's
7-8	Termina (Braços 4ª) <i>Tendu dr Croisé</i>
<b>Objetivos: Projeção e suspensão do movimento; Deslocação espacial.</b>	

### Sauté

#### Petit

<b>Sauté Simples</b>	
Contagens/Música	Exercício
49 Small Jumps 2/4 + Men Polka.	5ª <i>En face</i> . Braços <i>bras bas</i>
1-4	4 <i>Changements</i>
5-8	2 <i>Echappés</i> (junta em cima na ida) (suspende na volta)
1-2	2 <i>changements</i>
3 e 4	3 <i>petit changements</i>
5-7	3 <i>Petit ronde de jambe sauté</i>
8	<i>Petit assemblé</i>
% tudo igual esq.	
<b>Objetivos: Domínio do exercício em músicas diferentes; Suspensão.</b>	

<b>Glissade Assemblé</b>	
Contagens/Música	Exercício
51 Jump 6/8 C jump	De 5ª <i>En face</i> , braços em <i>bras bas</i> .
1-2	<i>Glissade assemblé</i> dta.
3-4	<i>Glissade assemblé</i> esq.
5-6	<i>Assemblé Double</i> dta.
7-8	<i>Assemblé Double</i> esq.
1-3	3 <i>Glissades</i> (não troca)
4	Nada
5-6	<i>Brisé</i> estica <i>plié</i>
7-8	<i>Brisé Brisé</i>
% tudo a começar à esq.	
<b>Objetivos: Domínio dos braços como ajuda ao salto; Domínio de Batterie. Capacidade de encher fisicamente a música (sendo um exercício parado).</b>	

### Médios

<b>Sissone com Jeté Attitude</b>	
Música/Contagens	Exercício
Music for Ballet Class, <i>G. Allegro; La Bayadère.</i>	3 a 3. 5ª <i>Croisé, Bras bas.</i>
1-2	2 <i>Sissoné Fermé En Avant</i>
3-4	% <i>En Arrière</i>
5	1 <i>Decoté esq.</i>
6	<i>Tend quize + Sissone esq.</i>
7	<i>Sissone Developpé dta.</i>
e	<i>Assemblé</i>
8	<i>Sissone Changé</i>
1-2	Passo <i>Assemblé</i>
3	Step step
4	<i>Jeté attitude</i>
5-8	<i>Temps Lever (saindo)</i>
<b>Objetivos: Domínio das alternâncias de dinâmica e do desenho espacial; Suspensão no salto; Projeção do movimento.</b>	

### Grandes

<b>Cabriole com Failli Assemblé</b>	
Música/Contagens	Exercício
60 Big Waltz 2 3/4	2 a 2. <i>Chassé dr. Braços por quinta – apresenta.</i>
1-2	<i>Glissade; Cabriole En Avant (braços 1ª; 3ª)</i>
3-4	% <i>Derrière (fecha atrás) (braços 1ª, arabesque)</i>
5-6	<i>Failli Assemblé</i>
7-8	%
1-2	1 <i>Chassés En tourment (braços em 1ª)</i>
3	Pequeno <i>Cabriole (braços em arabesque)</i>
4-8	Step Step, <i>Chassé (aguenta)</i>
e	<i>Rotación, step</i>
1-3	3 <i>Grand jetés (pequeno médio Grande)</i>
4	<i>Precipité</i>
5	<i>Piqué Arabesque</i>
6-7	Step Step <i>Entrelacer</i>
8	<i>Cabriole dr , saiu</i>
<b>Objetivos: Domínio espacial; Projeção do movimento no espaço e sua deslocação. (Utilização dos braços para a projeção do movimento.)</b>	

## Apêndice XII

Foram acrescentados e substituídos dois exercícios na aula de Lecionação Independente IV. Posto em prática no dia 20 de Maio de 2016, foi acrescentada uma pequena e simples *réverance* no final da aula, e foi substituído temporariamente o exercício de *glissade assemblé*.

<b>Galopes com <i>Petit Sissone</i></b>	
Música/Contagens	Exercício
Petit allegro – petit changements	5ª <i>Croisé tendu dr</i> , mãos na cintura
1-2	2 galopes dta.
3-4	2 galopes esq.
5	<i>Glissade</i>
6	<i>Assemblé coupé dv</i>
7-8	<i>Petit sissone en avant + petit assemblé</i>
1-2	<i>Petit sissone en Arrière + petit assemblé</i>
3-4	<i>Petit sissone decote + petit assemblé</i>
5	<i>Pas de basque sauté</i>
6	<i>Assemblé dv</i> (passa o pé de trás p a frente por <i>coupé</i> )
7-8	<i>Relevé 5ª</i>
<b>Objetivos: Agilidade e Musicalidade.</b>	

<b><i>Revérance</i></b>	
Música/Contagens	Exercício
Ballet Ap. Enveloppé; bars: 16; speed: 80%	1ª posição, <i>Bras bas</i>
1-2	<i>Port de Bras En avant</i>
3-4	<i>Plié</i>
5-6	Estica
7-8	Desenrola
1-2	<i>Rise</i> (sobe braços pra 1ª)
3-4	Desce (apresenta)
5-6	Vénia dta.
7-8	Vénia esq.

## Apêndice XIII

### Aula de Aquecimento

#### Avançado I + Intermédio III + Avançado II

21 de Junho de 2016

Duração: 60 min.

ADCS

Com a supervisão em tempo real da Professora Orientadora Cristina Graça.

Objetivos primordiais: concluir a barra em 30 minutos, utilizando os restantes 30 para exercícios de centro.

A aula manteve-se exatamente a mesma. Foram retirados alguns exercícios e outros substituídos por algo mais simples. Foi também modificado algum do suporte musical de maneira a que os exercícios fossem feitos para a esquerda e para a direita de maneira direta.

Na barra retirou-se:

- *Petit Battement*

No centro retirou-se:

- Adágio
- *Battement Fondu*
- *Glissade assemblé*
- *Glissade Jeté Battu*
- Diagonal de galopes

No centro substituiu-se e simplificou-se:

- Glissade Jeté
- Sissones

Em Apêndice adicionamos a tabela destes dois exercícios novos que serviram de substituição para os exercícios antigos, demasiado complexos para uma aula de aquecimento, tendo ainda alunos que nunca tinham estado nesta aula, achámos por bem simplifica-la no que podíamos.

Glissade Jeté	
Música/Contagens	Exercício
04 Glissade Jeté – Lisa Harris – Pas de Chat	DE 5ª (dta atrás), braços bras bas
	<i>Jeté, temps Lever</i>
	<i>Jeté, temps Lever</i>
	<i>Glissade Jeté</i>
	<i>Glissade Jeté</i>
	<i>Jeté, temps lever</i>
	<i>Jeté, temps lever</i>
	<i>3 petit jetés</i>
	<i>Petit assemblé</i>
	<i>% esq.</i>
<b>Objetivos:</b> continuidade de movimento. Ação do plié; utilização dos braços no salto; utilização das cabeças e inclinações. Rapidez e agilidade.	

Sissones	
Música/Contagens	Exercício
06 Sissones	De 5ª <i>Croisé dv. Braços Bras bas.</i>
1	<i>Sissone En Avant dta. Braços em arabesque</i>
2	<i>Sissone En Avant dta.</i>
3	<i>Sissone Ouvert dta. Port de bras por 5ª para arabesque</i>
4	<i>Pas de bourre</i>
5	<i>Sissone En Avant esq.</i>
6	<i>Sissone En Avant esq.</i>
7	<i>Sissone Changé attitude esq.</i>
8	<i>Step, assemblé</i>
1-2	<i>Tombé coupé assemblé dta.</i>
3-4	<i>Tombé coupé coupé esq.</i>
5-8	<i>Tombé, pas de bourré, glissade, Grand Jeté</i>
<b>Objetivos:</b> Utilização do espaço, utilização das inclinações do tronco e cabeças como guia do movimento nas direções.	

Reflexão da Aula de Aquecimento Lecionada no contexto das Atividades

Pedagógicas Várias

Dia 21 de Junho de 2016

12:30-13:30

Estúdio 2

Intermédio III + Avançado I + Avançado II

Nesta aula, pela primeira vez, não contámos com a presença do professor Cooperante João Petrucci pois este encontrava-se a ensaiar os alunos para a apresentação dessa tarde. Porém, tivemos o prazer da assistência da Professora orientadora deste estágio. Esta aula seria apenas de uma hora pois o seu objetivo primordial seria apenas dar o aquecimento aos alunos para as apresentações da tarde.

Desta maneira, tínhamos como objetivo realizar a barra em trinta minutos, deixando o restante tempo para exercícios no centro. Como teríamos presentes alunos que nunca tinham tido contacto com estas aulas, decidimos simplificar alguns dos exercícios para, assim a aula decorrer com mais fluidez sem ser preciso muitas correções ou explicações. Todos os exercícios foram marcados de maneira rápida e sem música. Os alunos já conheciam alguns deles por isso foi bastante tranquilo e corrido. Foram executados na barra, um exercício de *Pliés*, um *Battement Tendu*, um *Battement Jeté*, *Ronde de Jambe*, *Battement Fondu*, *Battement Frappé*, *Adágio* e *Grand Battement*. Na passagem para o centro faz-se o exercício de reforço abdominal repetido três vezes onde os alunos habituais o executaram sem problemas, enquanto os alunos “novos” demonstraram dificuldades. Os alunos demonstram cada vez um á vontade maior com a professora e com a aula.


No centro foi executado o exercício de *Battement Tendu* com *Pirouette simples*, saltando o *Adágio*. De seguida uma diagonal de *Pirouettes* seguidos de pequenos saltos simples constituídos por *Changements*, *Echappé* e *Chassé assemblé*, de seguida um exercício de *Glissade jeté*. Para os médios e grandes saltos fez-se um exercício de *Sissones* combinado com *Grand Jeté*. Para finalizar, uma Coda constituída por *Soutenu*, *piqué en dehors*, e *piqué Emboité*. Este exercício tem sido sempre o preferido dos alunos. Nos exercícios da diagonal de *Pirouettes*, *Sissones* e na Coda, onde cada um faz apenas uma vez para a direita e para

a esquerda, os alunos demonstravam vontade e interesse em fazer mais que uma vez, incluindo-se por vezes nos últimos grupos para repetir, pôr em prática as correções dadas e questionando à professora acerca da sua prestação.

Nesta aula, notámos enormes diferenças na aluna 12, esta mostrou-se muito mais á vontade e feliz, esta aluna sempre com tantas dificuldades, deixou de se preocupar com os *enchainement's* e desfrutou da aula de uma maneira calma sem demonstrar o nervosismo que mostrava inicialmente. Após a leção e reflexão desta última aula, concluiu-se que toda a turma foi influenciada pela temática do nosso trabalho sem exceções com especial entendimento por parte dos alunos 1, 2, 3, 4, 6, e 7. Os restantes alunos só não se deixaram influenciar tanto devido às suas barreiras técnicas no momento, o que se torna perfeitamente compreensível. Para pôr em prática estes conhecimentos interpretativos é necessário existir um grande á vontade técnico para assim, esquecer a execução técnica e realmente pensar e aplicar nestes extras tão relevantes para a apresentação em palco de um bailarino.

## Apêndice XIV

Figura 1. Plano de Estudos do Curso Secundário de Dança da ADCS.

				
<b>Curso Secundário de Dança</b>				
Científica	Disciplinas	Carga horária semanal		
		6º/10º ano	7º/11º ano	8º/12º ano
Científica	História e Cultura das Artes	1 x 90 min	1 x 90 min	1 x 90 min
		1 x 45 min	1 x 45 min	1 x 45 min
	Música	1 x 90 min	1 x 90 min	1 x 90 min
	<b>Oferta Complementar: b)</b>			
	Notação do Movimento	1 x 45 min	1 x 45 min	–
	Filosofia Movimento	1 x 45 min	1 x 45 min	–
Técnica - Artística	<b>Técnicas de Dança: c)</b>			
	Técnica de Dança Clássica <b>d)</b>	4 x 90 min	4 x 90 min	4 x 90 min
		1 x 45 min	1 x 45 min	1 x 45 min
	Técnica de Dança Moderna <b>e)</b>	4 x 90 min	4 x 90 min	4 x 90 min
		1 x 45 min	1 x 45 min	1 x 45 min
	Repertório de Dança Clássica	1 x 45 min	1 x 45 min	–
	Repertório de Dança Moderna	1 x 45 min	1 x 45 min	–
	Variações Repertório Dança Clássica	1 x 90 min (i)	1 x 90 min (i)	1 x 90 min
				1 x 45 min
	Variações Repertório Dança Moderna	1 x 90 min (i)	1 x 90 min (i)	1 x 90 min
				1 x 45 min
	Danças Carácter <b>d)</b>	1 x 45 min (i)	1 x 45 min (i)	–
	<b>Disciplinas Opção: f)</b>			
	Tai Chi (Técnicas Teatrais) *	–	1 x 45 min	–
	Oficina Coreográfica:			
	Expressão Dramática e Make-Up (seminários)**	–	1 x 45 min	–
	Projecto Coreográfico	–	–	4 x 90 min
Luzes/ Figurinos	–	–	1 x 45 min ***	
<b>Oferta Complementar: b)</b>			–	
Alinhamento Estrutural/ Composição	1 x 90 min	1 x 90 min	–	
<b>Formação em contexto de trabalho</b>				132h