



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

**PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O DESENVOLVIMENTO DO  
TRABALHO DE PONTAS, NO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO DE  
DANÇA, DA ESCOLA DE DANÇA ANA MANGERIÇÃO**

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

**Susana de Azevedo Rodrigues**

Orientadora

Prof.<sup>a</sup> Dra. Vanda Nascimento

Setembro de 2018



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

**PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O DESENVOLVIMENTO DO  
TRABALHO DE PONTAS, NO 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO DE  
DANÇA, DA ESCOLA DE DANÇA ANA MANGERIÇÃO**

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

**Susana de Azevedo Rodrigues**

Orientadora

Prof.<sup>a</sup> Dra. Vanda Nascimento

Setembro de 2018

---

## Resumo

---

Elaborado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança (Instituto Politécnico de Lisboa), o presente Projeto de Estágio tem como título 'Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas, no 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, da Escola de Dança Ana Mangericão'.

O Projeto de Estágio, desenvolvido no ano letivo de 2017/18 com as alunas do 1º e 2º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança da Escola de Dança Ana Mangericão (S. Domingos de Rana - Parede), teve por área de lecionação a Técnica de Dança Clássica, mais especificamente, a Introdução ao Trabalho de Pontas.

Através da elaboração deste estudo pretendeu-se responder a três questões: qual a importância da existência e realização de aulas específicas de preparação para o trabalho de pontas e quais os exercícios que nelas devem constar; quais os fatores a ter em consideração na elaboração de testes de aferição da aptidão física das alunas para a iniciação ao trabalho de pontas e quais os instrumentos mais eficazes e que devem ser utilizados pelos professores para a recolha, medição e análise dos dados para avaliação.

Partindo da fundamentação que orientou a elaboração da proposta metodológica, pretendeu-se definir objetivos educacionais no que respeita à introdução do trabalho de pontas, bem como selecionar e organizar conteúdos e matérias a ensinar através de estratégias e atividades mais adequadas e que permitam a sensibilização dos diversos intervenientes no processo de ensino/aprendizagem para a necessidade de realizar uma prática de dança mais segura, cuidada e consciente.

Após a reflexão crítica dos dados recolhidos através da leitura das perspetivas dos diferentes autores de referência, posteriormente à análise da entrevista realizada à professora Maria Luísa Carles e depois da recolha de dados qualitativos relevantes em campo através da metodologia da Investigação-Ação, pôde então concluir-se que a existência de aulas de preparação para o trabalho de pontas no contexto da Escola de Dança Ana Mangericão, estruturadas de modo a permitir o desenvolvimento das competências físicas e psicológicas necessárias à correta execução da técnica, contribuem para a prevenção de lesões que podem vir a condicionar o saudável crescimento do adolescente, bem como o seu correto desenvolvimento técnico e artístico.

Palavras-Chave: Técnica de Dança Clássica, Trabalho de Pontas, Treino Pré-Trabalho de Pontas, Avaliação Pré-Trabalho de Pontas.

---

## Abstract

---

Elaborated in the scope of the Master Course in Dance Teaching, taught by Escola Superior de Dança (Lisbon Polytechnic Institute), the present Internship Project has as its title 'Methodological Proposal for the Development of Pointe Work, in the 2nd Cycle of Basic Dance Education, of Ana Mangericão Dance School.

The Internship Project, developed in the academic year 2017/18 with the students of the 1st and 2nd year of the Specialized Artistic Dance Teaching of the Ana Mangericão Dance School (S. Domingos de Rana - Parede), had as technical teaching area of Classical Dance, more specifically, the Introduction to Pointe Work.

Through the elaboration of this study it was intended to answer three questions: what is the importance of the existence and accomplishment of specific classes of preparation for pointe work and what the exercises that must appear in them, what factors should be taken into account in the preparation of benchmarking tests for the students' physical aptitude and the most effective instruments to be used by teachers for the collection, measurement and analysis of data for evaluation.

Based on the foundation that guided the elaboration of the methodological proposal, it was intended to define educational objectives regarding the introduction of pointe work, as well as to select and organize contents and subjects to teach through strategies and activities more appropriate and that allow the sensitization of the various participants in the teaching / learning process for the need to perform a safe, careful and conscious dance practice.

After the critical analysis of the data collected through the reading of the perspectives of the different authors of reference, after the analysis to the interview made to the teacher Maria Luísa Carles and after the collection of relevant qualitative data in the field through the Research-Action methodology, It is believed that the existence of classes to prepare for pointe work in the context of the School of Dance Ana Mangericão, structured in order to allow the development of the physical and psychological skills necessary for the correct execution of the technique, contribute to the prevention of injuries that can come to condition the healthy growth of the adolescent, as well as its correct technical and artistic development.

**Keywords:** Classical Dance Technique, Pointe Work, Pre-Pointe Training, Pre-Pointe Assessment.

---

## Lista de Siglas e Acrónimos

---

AL – Aulas Livre;

APA – *American Psychological Association*;

EAE – Ensino Artístico Especializado;

EDAM – Escola de Dança Ana Mangericão;

ESD – Escola Superior de Dança;

IA – Investigação-Ação;

IPL – Instituto Politécnico de Lisboa;

ISTD – *Imperial Society of Teachers of Dancing*;

OT – Orientação Tutorial;

PBT – *Progressing Ballet Technique*;

PCD – Projeto Companhia de Dança;

RAD – *Royal Academy of Dance*;

TDC – Técnica da Dança Clássica;

TDM – Técnica de Dança Moderna;

USA – *United States of America* (Estados Unidos da América).

VMO – *Vastus Medialis Oblique*

DGEstE – Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares.

---

## Índice de Tabelas

---

Tabela 1 - Caracterização da Instituição.....	18
Tabela 2 - Estrutura de Ensino. ....	19
Tabela 3 - Plano de Estudos Curricular (Níveis) .....	20
Tabela 4 - Plano de Estudos Curricular (EAE) .....	21
Tabela 5 - Corpo Docente Artístico EDAM.....	25
Tabela 6 - Princípios da Aplicação da Prática da <i>Safe Dance Practice</i> .....	30
Tabela 7 - Lesões mais Comuns em Diferentes Estilos de Dança. ....	32
Tabela 8 - Sequência Habitual das Mudanças Fisiológicas na Adolescência.....	36
Tabela 9 - Caracterização da Turma do 1º Ano do EAE (EDAM).....	59
Tabela 10 - Caracterização da turma do 2º Ano EAE (EDAM).....	60
Tabela 11 - Plano de Ação (Ano Letivo 2017/2018).....	62
Tabela 12 - Diretrizes Debra Crookshank (PBT) .....	I
Tabela 13 - Plano de Ação Previsto para Ano Letivo 2017/18 .....	XVII
Tabela 14 - Resposta Questionário EAE (Secção A2) .....	XIX

---

## Índice de Figuras

---

Figura 1 - Instalações da Escola de Dança Ana Mangericão .....	17
Figura 2 - Estúdio Polivalente e Sala de Estudo .....	24
Figura 3 - Estúdio Comendador António Martins e Estúdio Comendador Joaquim Baraona .....	24
Figura 4 - Coluna Vertebral.....	45
Figura 5 - Alinhamento da Coluna Vertebral e Desvios Comuns.....	45
Figura 6 - Movimentos da Coluna Vertebral.....	46
Figura 7 - Ossos da Pélvis.....	46
Figura 8 - Movimentos da Articulação Coxofemoral.....	47
Figura 9 - Alinhamento da Pélvis e Desvios Comuns.....	47
Figura 10 - Musculatura do CORE.....	48
Figura 11 - Ossos do Joelho.....	48
Figura 12 - Movimentos Articulação Patelo Femoral.....	49
Figura 13 - Alinhamento dos Joelhos e Desvios Comuns .....	49
Figura 14 - Ossos do Tornozelo e do Pé.....	50
Figura 15 - Movimentos Articulação do Tornozelo e Pé.....	50
Figura 16 - Alinhamento Vertical Ideal .....	51
Figura 17 - Ciclo de Investigação-Ação .....	54
Figura 18 - Exercícios de Preparação para o Trabalho de Pontas (Tronco).....	II
Figura 19 - Exercícios de Preparação para o Trabalho de Pontas (Membros Inferiores) .....	II
Figura 20 - Exercícios de Preparação para o Trabalho de Pontas (Equilíbrio e Propriocepção) .....	III
Figura 21 - Questionário Escolas EAE.....	V
Figura 22 - Grelha de Observação Professor.....	VII
Figura 23 - Grelha de Observação Alunos (1).....	VIII
Figura 24 - Grelha de Observação Alunos (2).....	IX
Figura 25 - Grelha de Observação Alunos (3).....	X
Figura 26 - Grelha de Observação Alunos (4).....	XI
Figura 27 - Calendarização Estágio (Ano Letivo 2017/2018) .....	XVI
Figura 28 - Resposta Questionário EAE (Secção A1).....	XIX
Figura 29 - Resposta Questionário EAE (Secção A3).....	XIX
Figura 30 - Resposta Questionário EAE (Secção B1).....	XX
Figura 31 - Resposta Questionário EAE (Secção B2).....	XX
Figura 32 - Resposta Questionário EAE (Secção C1).....	XXI
Figura 33 - Resposta Questionário EAE (Secção C2).....	XXI

Figura 34 - Resposta Questionário EAE (Secção C3).....	XXI
Figura 35 - Resposta Questionário EAE (Secção C4).....	XXII
Figura 36 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 1).....	XXII
Figura 37 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 2).....	XXIII
Figura 38 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 3).....	XXIII
Figura 39 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 4).....	XXIV
Figura 40 - Resposta Questionário (Secção C6 - 5).....	XXIV
Figura 41 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 6).....	XXV
Figura 42 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 7).....	XXV
Figura 43 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 8).....	XXVI
Figura 44 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 9).....	XXVI
Figura 45 - Resposta Questionário (Secção C6 - 10).....	XXVII
Figura 46 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 11).....	XXVII
Figura 47 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 12).....	XXVIII
Figura 48 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 13).....	XXVIII
Figura 49 - Resposta questionário EAE (Secção C7).....	XXIX
Figura 50 - Consentimento Informado, Livre e Esclarecido (Prof. M <sup>a</sup> Luísa Carles) .....	XXX
Figura 51 – Registo Grelha de Observação Professor Titular .....	XXXII
Figura 52 - Registo Grelhas de Observação - Alunos (1).....	XXXIII
Figura 53 - Registo Grelhas de Observação - Alunos (2).....	XXXIII
Figura 54 - Registo Grelha de Observação - Alunos (3).....	XXXIV
Figura 55 - Registo Grelha de Observação - Alunos (4).....	XXXIV
Figura 56 - Proposta de Documento para Aferição da Aptidão para a Realização do Trabalho de Pontas .....	LXXVII
Figura 57 - Questionário Alunos EAE (2 <sup>o</sup> Ciclo) .....	LXXVIII
Figura 58 - Avaliação das Competências de Aprendizagem (EAE).....	LXXXIV
Figura 59 - Especificação da Avaliação na EDAM .....	LXXXV
Figura 60 - Critérios de Avaliação Pré Trabalho de Pontas Relatados por Percentagem (USA).....	LXXXVI
Figura 61 - <i>Pre Pointe Assessement</i> .....	LXXXVII
Figura 62 - Critérios para Aferição da Aptidão para o Trabalho de Pontas.....	LXXXVIII
Figura 63 - Calendários Escolar EDAM.....	LXXXIX
Figura 64 - Folha de Sala .....	XCII
Figura 65 - Gestão Curricular dos Tempos Letivos (Curso Básico de Dança).....	XCIII

---

## Índice

---

<b>Resumo .....</b>	<b>3</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>4</b>
<b>Lista de Siglas e Acrónimos .....</b>	<b>5</b>
<b>Índice de Tabelas .....</b>	<b>6</b>
<b>Índice de Figuras .....</b>	<b>7</b>
<b>Índice .....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO 1 .....</b>	<b>13</b>
<b>Secção Introdutória .....</b>	<b>13</b>
1. Identificação do Objeto de Estudo.....	13
2. Caracterização do Contexto de Intervenção.....	16
2.1. Caracterização do Meio .....	16
2.2. Caracterização da Instituição.....	16
2.2.1. Estrutura de Ensino .....	19
2.3. Recursos Materiais .....	23
2.4. Recursos Humanos .....	25
3. Definição de Objetivos .....	26
<b>CAPÍTULO 2 .....</b>	<b>27</b>
<b>Revisão Bibliográfica .....</b>	<b>27</b>
1. Fundamentação Teórica .....	27
1.1. Contextualização Histórica.....	27
1.2. Prática de Dança Segura ( <i>Safe Dance Practice</i> ) .....	29
1.3. O Treino em Dança e a Adolescência.....	34
1.3.1. Desenvolvimento Físico na Adolescência .....	35
1.3.2. Desenvolvimento Psicológico na Adolescência.....	36
1.4. Trabalho de Pontas .....	38
1.4.1. Anatomia e Cinesiologia .....	44
<b>CAPÍTULO 3 .....</b>	<b>53</b>
<b>Metodologias e Procedimentos .....</b>	<b>53</b>
1. Método de Investigação .....	53

2. Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados .....	55
2.1. Entrevista.....	56
2.2. Questionário .....	56
2.3. Grelhas de Observação .....	57
2.4. Diários de Bordo .....	58
3. Amostra (2º Ciclo – Técnica de Dança Clássica) .....	59
4. Plano de Ação.....	61
<b>CAPÍTULO 4 .....</b>	<b>63</b>
<b>Estágio – Apresentação e análise de dados .....</b>	<b>63</b>
1. Caracterização do Contexto Educativo .....	63
1.1. Questionário .....	63
1.1.1. Caracterização dos Professores .....	64
1.1.2. Caracterização das Escolas de Ensino Artístico Especializado... 64	
1.1.3. Dimensão Metodológica de Ensino .....	64
1.2. Entrevistas.....	66
2. Observação Estruturada de Aulas na Escola-Cooperante.....	68
2.1. Objetivos e Calendarização .....	68
2.2. Desenvolvimento e Reflexão .....	69
3. Participação Acompanhada .....	69
3.1. Objetivos e Calendarização .....	69
3.2. Desenvolvimento e Reflexão .....	70
4. Lecionação Supervisionada de Aulas.....	71
4.1. Objetivos e Calendarização .....	71
4.2. Desenvolvimento e Reflexão .....	72
5. Colaboração em Atividades Pedagógicas Realizadas na Escola-Cooperante.....	73
5.1. Objetivo e Calendarização .....	73
5.2. Desenvolvimento e Reflexão .....	73
<b>CAPÍTULO 5 .....</b>	<b>74</b>
<b>Conclusão .....</b>	<b>74</b>
<b>Referências bibliográficas .....</b>	<b>78</b>
<b>Apêndices .....</b>	<b>I</b>

□ Apêndice A – Teste de Aferição da Aptidão Física para a Realização do Trabalho de Pontas - diretrizes de Debra Crookshank (Progressing Ballet Technique, 2018).....	I
□ Apêndice B – Exercícios de Preparação para o Trabalho de Pontas (tabela comparativa – diversos autores) .....	II
□ Apêndice C – Roteiro de Perguntas (Professores Maria Luísa Carles) .....	IV
□ Apêndice D – Questionário (Escolas de Ensino Artístico Especializado) .....	V
□ Apêndice E – Grelha de Observação (Professor Titular).....	VII
□ Apêndice F – Grelhas de Observação (Alunos) .....	VIII
□ Apêndice G – Formulário de Consentimento Informado, Livre e Esclarecido .....	XII
□ Apêndice H – Conteúdos Programáticos TDC – 2º Ciclo (EDAM) (RAD, 2002; RAD, 2012) .....	XIII
□ Apêndice I – Calendarização do Estágio (Ano Letivo 2017/2018).....	XVI
□ Apêndice J – Plano de Ação Ano Letivo 2017/2018 (previsto) .....	XVII
□ Apêndice K – Convite Endereçado às Escolas de EAE (Pedido de Colaboração em Questionário) .....	XVIII
□ Apêndice L – Questionário Escola EAE (Secção A).....	XIX
□ Apêndice M – Questionário Escolas EAE (Secção B) .....	XX
□ Apêndice N – Questionário Escolas EAE (Secção C) .....	XXI
□ Apêndice O – Consentimento Informado, Livre e Esclarecido (Professora M <sup>a</sup> Luísa Carles) .....	XXX
□ Apêndice P – Roteiro de Perguntas (Professor Luís Xarez).....	XXXI
□ Apêndice Q – Registo Grelhas de Observação (Professor Titular).....	XXXII
□ Apêndice R – Registo Grelhas de Observação (Alunos).....	XXXIII
□ Apêndice S – Planificação de Aulas (1º ano EAE - janeiro) .....	XXXV
□ Apêndice T – Planificação de Aulas (1º ano EAE - fevereiro) .....	XLI
□ Apêndice U – Planificação de Aulas (1º ano EAE - março) .....	XLVII
□ Apêndice V – Planificação de Aulas (1º ano EAE - abril) .....	LII
□ Apêndice W – Planificação de Aulas (2º ano EAE - outubro) .....	LVII
□ Apêndice X – Planificação de Aulas (2º ano EAE - novembro) .....	LXI
□ Apêndice Y – Planificação de Aulas (2º ano EAE - dezembro) .....	LXVI
□ Apêndice Z – Planificação de Aulas (2º ano EAE - janeiro).....	LXXI
□ Apêndice AA – Registo Vídeo Demonstrativo de Exercícios Aplicados em Contexto de Estágio .....	LXXVI
□ Apêndice BB – Proposta para Aferição da Aptidão para a Iniciação ao Trabalho de Pontas (EDAM) .....	LXXVII

- Apêndice CC – Questionário Alunos EAE (2º Ciclo) ..... LXXVIII
- Apêndice DD – Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas 1º ano EAE ..... LXXIX
- Apêndice EE – Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas 2º ano EAE ..... LXXXI

**Anexos..... LXXXIV**

- Anexo A – Avaliação das Competências de Aprendizagem .....LXXXIV
- Anexo B – Especificação da Avaliação na EDAM .....LXXXV
- Anexo C – Critérios de Avaliação pré Trabalho de Ponta Relatados por Percentagem (Estados Unidos da América) .....LXXXVI
- Anexo D – Teste de Aferição da Aptidão Física para a Realização do Trabalho de Pontas (diretrizes de Lisa Howell) .....LXXXVII
- Anexo E – Critérios para Aferição da Aptidão para o Trabalho de Pontas .....LXXXVIII
- Anexo F – Calendário Escola EDAM 2017/18.....LXXXIX
- Anexo G – Entrevista Professora Maria Luísa Carles ..... XC
- Anexo H – Folha de Sala (Espetáculo de Comemoração do Dia Mundial da Dança) ..... XCII
- Anexo I – Gestão Curricular dos Tempos Letivos (Curso Básico de Dança) ..... XCIII

---

## CAPÍTULO 1

### Secção Introdutória

---

#### **1. Identificação do Objeto de Estudo:**

Segundo o Decreto-Lei 344/90, de 2 de novembro de 1990, que estabelece as bases gerais da organização da educação artística pré-escolar, escolar e extraescolar e que se encontra publicado em Diário da República (nº 253/1990, Série I de 1990-11-02), o Governo reconhece a importância e a imprescindibilidade da educação artística na formação global e equilibrada de qualquer ser humano.

A formação estética e a educação da sensibilidade assumiram um papel importante na reformulação do ensino em 1990. Altura essa em que a educação artística não mais se compadecia com medidas pontuais e a resolução do ensino passou por uma reestruturação global e completa de todo o sistema, iniciando-se um novo sistema articulado que passou a incluir: a música e a dança, ao nível do 1º / 2º / 3º Ciclos e Secundário; as artes plásticas e audiovisuais, ao nível do Secundário.

Os cursos de Ensino Artístico Especializado (EAE) permitem uma maior diversidade de ofertas formativas e têm como principal objetivo proporcionar um aprofundamento da educação artística, através de uma formação de excelência, a alunos com vocação nas áreas artísticas anteriormente mencionadas. Esta formação específica permite o desenvolvimento das aptidões e/ou talentos dos jovens, conciliando-as a diferentes componentes curriculares e permitindo que todos possam desenvolver competências essenciais e estruturantes relativas a uma educação básica dentro da escolaridade obrigatória.

O EAE da Dança em Portugal tem vindo a crescer, existindo cada vez mais escolas de norte a sul do país com esta oferta educativa, que mantêm o seu projeto educativo diferenciado, mas que possuem planos de estudo equivalentes, regulamentados pelo Ministério da Educação e definidos pela Lei de Bases do Sistema Educativo.

Segundo o Regulamento nº 837/2015 de 7 de Dezembro, que consta do Diário da República n.º 239/2015 - Série II, o Curso de Mestrado em Ensino de Dança, que atribui o grau de Mestre em Ensino de Dança e que integra as áreas científicas de Metodologias do Ensino da Dança e Ciências da Educação, tem como principal objetivo proporcionar uma formação adequada e abrangente que responda às necessidades profissionais do exercício da docência no Ensino Artístico Especializado da Dança, com vista à concessão da habilitação profissional exigida.

O curso fornece as competências artísticas, pedagógicas, didáticas e metodológicas essenciais ao desempenho qualificado da docência nos domínios específicos das técnicas de dança clássica, dança contemporânea, dança criativa e de outras disciplinas artísticas, contempladas nos Planos de Estudo das Escolas de Ensino Artístico Especializado da Dança e encontra-se organizado em quatro semestres letivos: curso de especialização (15 unidades curriculares – 1º e 2º semestres), estágio de natureza profissionalizante objeto de relatório de estágio (3º e 4º semestres) e a unidade curricular de Seminário/Conferências (3º semestre).

O estágio previsto para este ciclo de estudos é de natureza profissional e de carácter individual e consiste num processo de formação que visa o desenvolvimento das competências dos estudantes em contexto de trabalho (prática de observação, ensino supervisionado e participação nas atividades de uma instituição de Ensino Vocacional Artístico), numa perspetiva de aperfeiçoamento profissional nos domínios artístico, científico e relacional.

É então, tendo em conta o que foi anteriormente mencionado, que se explicita que a pertinência para a realização do presente Estágio e escolha do tema se prende com a necessidade de aprofundar conhecimentos pouco desenvolvidos ao nível da Licenciatura em Dança, ministrada pela Escola Superior de Dança (ESD); de fundamentar e sistematizar ideias advindas da prática diária da lecionação de aulas de Técnica de Dança Clássica (TDC), mais especificamente no que diz respeito à Introdução ao trabalho de pontas, no contexto do EAE da Dança; e da vontade de sensibilizar os demais intervenientes neste processo (professores, alunos e encarregados de educação) para a necessidade de realização de uma prática de dança segura, mais cuidada e consciente, de forma a prevenir lesões mais ou menos graves que possam condicionar o saudável crescimento do adolescente, bem como possam condicionar o seu correto desenvolvimento técnico e artístico.

Assim sendo, o relatório que aqui se apresenta, reporta-se ao estágio desenvolvido no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino da Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa (IPL), que visou o desenvolvimento de um estágio curricular na Escola de Dança Ana Mangerição (EDAM), situada em S. Domingos de Rana (Parede) e com uma experiência de quarenta anos a cargo no ensino da dança, com os alunos do 2º Ciclo do Ensino Básico (1º e 2º ano do EAE de Dança).

O relatório de estágio tem como título '**Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas, no 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, da Escola de Dança Ana Mangerição**' e tem por área de lecionação a TDC, mais

especificamente, a Introdução ao Trabalho de Pontas. Com o desenvolvimento deste trabalho pretendeu-se entender quais os fatores que devem ser tidos em conta aquando da realização da avaliação da aptidão das alunas para a iniciação ao trabalho de pontas; pretendeu-se perceber quais os instrumentos mais eficazes e que devem ser utilizados pelos professores para a recolha, medição e análise dos dados; bem como compreender qual a importância da existência e realização de aulas específicas para a preparação do trabalho de pontas e quais os exercícios que nelas devem constar.

A decisão de iniciar o trabalho de pontas deve ser tomada apenas por um professor de dança qualificado e experiente. Os alunos que iniciam o trabalho de pontas sem estarem preparados para tal, correm o risco de adquirir maus hábitos que poderão levar anos até serem corrigidos e, mais problemático do que isso, arriscam-se a obter lesões graves e, muitas vezes permanentes, na estrutura óssea e muscular do pé e do tornozelo.

Futuramente, as lesões adquiridas por mau julgamento da aptidão para a iniciação do trabalho de pontas por parte dos professores, bem como as lesões adquiridas por maus hábitos ou más práticas por parte das escolas no momento de preparação física dos alunos; poderão ser mais difíceis de ultrapassar do que o desapontamento, temporário, sentido pelos alunos e encarregados de educação por estes não iniciarem o trabalho de pontas ao mesmo tempo que os restantes colegas da turma.

Desta forma, e tendo o que foi dito anteriormente em mente, pretendeu-se criar uma proposta curricular para o desenvolvimento do trabalho de preparação física para a realização do trabalho de pontas (1º ano do EAE), bem como apresentar uma proposta de teste de aferição da aptidão física (2º ano do EAE), que poderá vir a ser utilizado não só pela Escola de Dança Ana Mangerição mas, se assim o entenderem, por outros professores de dança e escolas de EAE.

Assim sendo, o relatório de estágio que aqui se apresenta encontra-se organizado em cinco capítulos distintos, estando as temáticas neles contidos identificadas e distribuídas da seguinte forma:

- Capítulo 1 – Secção introdutória (identificação do objeto de estudo e caracterização do contexto de intervenção (caracterização do meio, caracterização da instituição - estrutura de ensino, recursos materiais – instalações, recursos humanos));
- Capítulo 2 – Revisão bibliográfica (definição de objetivos e fundamentação teórica – contextualização histórica, prática de dança segura, adolescência e o treino em dança, trabalho de pontas – anatomia e cinesiologia).

- Capítulo 3 – Metodologias e procedimentos (método de investigação, técnicas e instrumentos de recolha de dados, amostra e plano de ação);
- Capítulo 4 – Apresentação e análise de dados (caracterização do ensino artísticos especializado da dança; observação estruturada de aulas, participação acompanhada, lecionação supervisionada de aulas, colaboração em atividades pedagógicas realizadas na Escola-Cooperante – objetivos, calendarização, desenvolvimento e reflexão);
- Capítulo 5 – Conclusão;

De modo a concluir o relatório de estágio apresentam-se as Referências Bibliográficas utilizadas na construção do documento, bem como os Anexos e Apêndices que se entenderam pertinentes para a melhor compreensão de todo o trabalho desenvolvido.

## **2. Caracterização do Contexto de Intervenção:**

### **2.1. Caracterização do Meio:**

A Escola de Dança Ana Mangericão localiza-se, atualmente, na Rua Cesário Verde nº 26 na Urbanização do Buzado, freguesia de São Domingos de Rana, concelho de Cascais, distrito de Lisboa.

O distrito de Lisboa fica situado no litoral-centro de Portugal e é constituído por dezasseis concelhos, encontrando-se o concelho de Cascais situado a ocidente do estuário do Tejo, junto à orla marítima, entre a Serra de Sintra e o Oceano Atlântico.

Com cerca de 20km<sup>2</sup> e 57.502 habitantes, São domingos de Rana é uma das quatro freguesias que constituem o concelho de Cascais, sendo a zona onde se situa a EDAM uma zona maioritariamente residencial, mas que também possui zonas comerciais e de lazer, bem como espaços verdes, escolas oficiais públicas e particulares.

### **2.2. Caracterização da Instituição:**

A EDAM foi criada no ano letivo de 1977/78 pela Professora e Diretora Pedagógica Ana Mangericão, e ministra, desde então, conhecimento técnico na área da dança (Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Moderna (TDM)), bem como nas áreas da Expressão Dramática e Música a jovens e adultos de ambos os sexos.

A EDAM (figura 1) é um estabelecimento de ensino particular, de natureza privada e fins culturais, que funciona ao abrigo da autorização de funcionamento com o alvará nº 2101/processo 326 e da Lei Geral em vigor que rege o ensino artístico, gozando assim das prerrogativas de pessoa coletiva de utilidade pública, que se encontram reconhecidas pelo despacho do senhor Secretário de Estado do Ensino Básico e Secundário, de 29/07/92.

Figura 1 - Instalações da Escola de Dança Ana Mangericão



Legenda: Fonte - Sítio EDAM, 1 fotografia, color. Consultado em abril 28, 2017, em <http://www.edam.pt>.

A escola foi criada com o intuito de inculcar nos seus alunos o sentido básico da Arte e da estética bem como o sentido da disciplina individual e de grupo. Pretende desenvolver o gosto e conhecimento pela dança (clássica, moderna, jazz, caracter, sapateado, entre outras), pela música, pela expressão dramática e pelo teatro.

A EDAM desenvolve, sobretudo, projetos nas áreas da formação artística e cultural e, neste âmbito, quer numa perspetiva interna (formação integrada do seu corpo docente), quer numa perspetiva externa (formação de públicos) desenvolve vários projetos que congregam as suas capacidades técnicas e rentabilizam as suas potencialidades culturais e são deles exemplo:

- a) Formação de públicos interessados na expressão artística – realiza ações de formação externas, que ajudam todos os que com ela possuem alguma ligação a conhecer, compreender e a sentir o interesse e o gosto pela arte através da dança, da música e do teatro. Esta área de ação compreende ainda intervenções concretas com alunos e professores do 1º ciclo de

escolaridade, com demonstrações de peças de simples compreensão em espetáculos que sejam adequados ao fim que se pretende.

- b) Protocolos de cooperação – desenvolvimento de cursos e módulos de formação em arte em parceria com as Autarquias de Cascais e Oeiras, através dos seus departamentos de Educação.

A escola tem uma ampla relação com a comunidade, não só através de apresentações periódicas dirigidas aos encarregados de educação e familiares, mas, principalmente, através dos projetos que desenvolve em conjunto com a Junta de Freguesia de São Domingos de Rana, Câmara Municipal de Cascais, escolas oficiais e entidades particulares, sendo deles exemplo espetáculos, cursos de férias e *workshops* com temáticas variadas.

Para além de todas as valências anteriormente apresentadas, a EDAM aluga os seus estúdios e espaço exterior envolvente para ensaios (companhias/bailarinos), palestras, filmagens, convívios e festas de aniversário.

O projeto que há 40 anos é a base fundamental da escola tem como lema: “Uma ampla educação disciplinada e artística é a base para uma sólida formação sociofamiliar e profissional” (Mangerição, 2015, pp.12/13)

Tabela 1 - Caracterização da Instituição.



### 2.2.1. Estrutura de Ensino –

A estrutura de ensino da EDAM encontra-se dividida em três grandes áreas: Atividades Curriculares (Pré-Escolar e 1º / 2º / 3º Ciclos do Ensino Básico), Atividades Extracurriculares (1º / 2º / 3º Ciclos do Ensino Básico, Ensino Secundário e Adultos) e Atividades Complementares.

No que diz respeito às atividades curriculares e extracurriculares, a EDAM possui planos curriculares próprios que recebem o apoio técnico-científico através dos programas de dança clássica e dança moderna da *Royal Academy of Dance* (RAD) e da *Imperial Society of Teacher os Dancing* (ISTD), respetivamente.

A avaliação dos alunos é feita de forma contínua e, no que ao Ensino Artístico Especializado (Anexos A e B) diz respeito, é regulamentada pela Lei Geral em vigor.

Recorrendo à utilização dos programas das organizações anteriormente referidas, a escola proporciona aos alunos interessados e aptos a possibilidade de realizar exames regulares na área da dança (RAD e ISTD), que conferem certificados por cada exame efetuado, o que possibilita e facilita o ingresso desses mesmos alunos em qualquer escola que se encontra a essa organização filiada.

Apresenta-se, de seguida e de forma mais detalhada, a estrutura de ensino da EDAM – Escola de Dança Ana Mangericão.

Tabela 2 - Estrutura de Ensino.

<p><b>Atividades Curriculares</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Níveis (Pré Escolar e 1º Ciclo);</li><li>• Ensino Artístico Especializado (EAE).</li></ul>
<p><b>Atividades Extracurriculares</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aulas Livres (2º e 3º Ciclo);</li><li>• Top Grupo (Ensino Secundário e Universitário);</li><li>• Projecto Companhia de Dança (PCD);</li><li>• Sapateado;</li><li>• Condicionamento Físico para Dança;</li><li>• Introdução e Reforço de Pontas - nível iniciado;</li><li>• Reforço de Pontas e Variações - nível intermédio.</li></ul>
<p><b>Atividades Complementares</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Movimento e Drama;</li><li>• Apoio ao Estudo.</li></ul>

➤ Atividades Curriculares:

- Níveis –

Projeto que visa acolher todos os alunos a partir dos 3 e 4 anos de idade e que tem por objetivo proceder à introdução ao movimento e, posteriormente, introduzir e desenvolver precocemente as técnicas de dança.

Apresenta-se, de seguida e de forma resumida, o plano de estudos curricular dos Níveis.

Tabela 3 - Plano de Estudos Curricular (Níveis)

<b>PLANO DE ESTUDOS CURRICULAR (NÍVEIS)</b>			
<b>Ciclos Escolares</b>	<b>Graus de Aprendizagem</b>	<b>Disciplinas Lecionadas</b>	<b>Condições de Acesso</b>
<b>Pré-Escolar</b>	Nível 00	Iniciação ao Movimento	3 e 4 anos de idade.
	Nível 0	Introdução à Técnica de Dança Clássica	5 anos de idade.
<b>1º Ciclo</b>	Nível 1	Técnica de Dança Clássica (RAD) Técnica de Dança Moderna (ISTD) Sapateado (ISTD) Movimento e Drama	A partir dos 6 anos. Nos níveis seguintes será consoante desenvolvimento da aprendizagem.
	Nível 2		
	Nível 3		
	Nível 4		

Nota: Movimento e Drama e Sapateado (a partir do nível 3) são disciplinas optativas que proporcionam aos alunos uma abordagem inicial às referidas técnicas.

- Ensino Artístico Especializado –

Projeto que permite uma formação artística de excelência e que visa, não só uma educação cultural mais abrangente, como o posterior prosseguimento de estudos em dança ao nível secundário e superior.

O Curso Básico de Dança é financiado através do apoio financeiro da DGEstE, por Contrato Patrocínio (ao abrigo da Portaria nº225/2012 de 30/07, com a Declaração de Retificação nº 55/2012, de 28/09), para a lecionação do 5º ao 9º ano de escolaridade (2º e 3º Ciclos do ensino Básico) e funciona em regime de articulação com as escolas oficiais.

A admissão neste modelo de ensino exige aos alunos alguns requisitos mínimos (condições de natureza física, funcional e vocacional) que podem ser ou não eliminatórias e que são aferidas através de uma prova prática.

Apresenta-se, de forma resumida, o plano de estudos curricular dos EAE.

Tabela 4 - Plano de Estudos Curricular (EAE)

PLANO DE ESTUDOS CURRICULAR (EAE)			
Ciclos Escolares	Graus de Aprendizagem	Disciplinas Lecionadas	Cargas Horárias das Disciplinas
2º Ciclo	1º Ano do EAE	Técnica de Dança Clássica e Moderna Expressão Criativa Música	5 Blocos - 1h30 por semana 1 Bloco - 1h30 por semana 1 Bloco - 1h30 por semana
	2º Ano do EAE	Técnica de Dança Clássica e Moderna Expressão Criativa Música	5 Blocos - 1h30 por semana 1 Bloco - 1h30 por semana 1 Bloco - 1h30 por semana
3º Ciclo	3º Ano do EAE	Técnica de Dança Clássica e Moderna Práticas Complementares de Dança Música	6 Blocos - 1h30 por semana 1 Bloco - 1h30 por semana 1 Bloco - 1h30 por semana
	4º Ano do EAE	Técnica de Dança Clássica e Moderna Práticas Complementares de Dança Música	7 Blocos - 1h30 por semana 1 Bloco - 1h30 por semana 1 Bloco - 1h30 por semana
	5º Ano do EAE	Técnica de Dança Clássica e Moderna Música	10 Blocos - 1h30 por semana 1 Bloco - 1h30 por semana

Nota – Sapateado, Movimento e Drama, Condicionamento Físico para Dança, Introdução e Reforço de Pontas (nível iniciado – 2º e 3º Anos do EAE), Reforço de Pontas e Variações (nível intermédio – 4º e 5º Anos do EAE) são disciplinas opcionais para os alunos que frequentem esta modalidade de ensino.

➤ Atividades Extracurriculares:

• Aulas Livres (AL) –

Projeto que visa acolher todos os alunos a partir dos 10 anos de idade e que tem por objetivo proceder à introdução e/ou desenvolvimento das técnicas de dança clássica (2 blocos de 90 minutos por semana) e/ou moderna (2 blocos de 90 minutos por semana), e que se encontra dividido em cinco anos/turmas consoante desenvolvimento da aprendizagem de cada aluno.

Sapateado, Movimento e Drama, Condicionamento Físico para Dança, Introdução e Reforço de Pontas (nível iniciado – AL C e D que frequente TDC), Reforço de Pontas e Variações (nível intermédio – AL E que frequentem TDC) são disciplinas opcionais para os alunos que frequentem esta modalidade de ensino.

• Top Grupo –

Projeto que visa acolher todos os alunos a partir dos 15 anos de idade, com experiência prévia em dança, e que tem por objetivo proceder ao desenvolvimento das técnicas de dança clássica (2 blocos de 90 minutos por semana) e/ou moderna/contemporânea (2 blocos de 90 minutos por semana), e que se encontra dividido em cinco anos/turmas consoante desenvolvimento da aprendizagem de cada aluno.

Sapateado, Movimento e Drama, Condicionamento Físico para Dança e PCD (Estudos Coreográficos) são disciplinas opcionais para os alunos que frequentemente esta modalidade de ensino.

- PCD (Estudos Coreográficos) –

Projeto que visa acolher alunos a partir dos 15 anos de idade, com experiência prévia em dança, e que tem por objetivo desenvolver uma maior componente artística através da criação de coreografias, por parte dos alunos ou de coreógrafos convidados, da realização de trabalhos de repertório, bem como da elaboração de toda a componente de produção dos espetáculos.

- Sapateado –

Projeto que visa acolher todos os alunos a partir dos 8 anos de idade e que tem por objetivo proceder à introdução e/ou desenvolvimento da técnica de dança sapateado da ISTD (1 bloco de 45 ou 60 minutos por semana – consoante ano/turma), e que se encontra dividido em diversos anos/turmas consoante desenvolvimento da aprendizagem de cada aluno.

- Condicionamento Físico para Dança –

Projeto que visa acolher todos os alunos a partir dos 10 anos de idade e que tem por objetivo ajudar os estudantes de dança a compreender melhor o seu corpo e realizar a sua prática de dança de forma mais eficiente, prevenindo lesões e evitando a sensação de dor/desconforto constantes, através do desenvolvimento e melhoramento da preparação física, muscular e cardiovascular - força, flexibilidade e resistência (1 ou 2 blocos de 60 minutos por semana - opcional).

- Introdução e Reforço de Pontas (nível iniciado) –

Projeto que visa acolher todos os alunos a partir dos 11/12 anos de idade, com experiência prévia em dança, e que tem por objetivo ajudar os estudantes de dança clássica a iniciarem o trabalho de pontas de forma lenta e cuidada, prevenindo lesões e evitando a sensação de dor/desconforto constantes, através da realização de exercícios específicos para a preparação do trabalho de pontas (consciencializar e fortalecer toda a musculatura do centro de força do corpo, da rotação externa, do coxa (parte interna) e do joelho, do pé/tornozelo e dos gêmeos, através de movimentos isolados de ativação muscular (flexão e

extensão)) e reforço do trabalho de pontas com exercícios na barra e no centro, complementares ao trabalho realizado em aula de Técnica de Dança Clássica (1 bloco de 60 minutos por semana).

- Reforço de Pontas e Variações (nível intermédio) –

Projeto que visa acolher todos os alunos a partir dos 13/14 anos de idade, com experiência prévia em dança, e que tem por objetivo ajudar os estudantes de dança clássica a desenvolver um trabalho de pontas, mais consciente e cuidado, complementar ao trabalho realizado em aula, na disciplina de Técnica de Dança Clássica, de forma a prevenir lesões e evitar a sensação de dor/desconforto constante; bem como a desenvolver o sentido de performance através da aprendizagem de trabalho de repertório clássico variado e adaptado ao seu nível de desenvolvimento técnico (1 bloco de 60 minutos por semana).

➤ Atividades Complementares:

- Movimento e Drama –

Projeto que visa acolher todos os alunos a partir dos 10 anos de idade, com ou sem experiência prévia, e que tem por objetivo desenvolver diversas técnicas teatrais através de exercícios individuais e de grupo de respiração, voz e jogos dramáticos (1 bloco de 90 minutos por semana).

- Apoio ao Estudo –

Projeto que visa acolher os alunos da EDAM a partir dos 10 anos de idade (5º ao 9º ano de escolaridade) e que possibilita, diariamente (das 14h às 19h), um espaço para a realização dos trabalhos de casa e a preparação atempada para os testes de avaliação. Para isso, os estudantes recorrem aos seus próprios manuais didáticos e a fichas de trabalho para estudarem autonomamente.

### 2.3. Recursos Materiais:

A EDAM possui, atualmente, excelentes instalações para a prática da dança tendo o edifício em que se encontra sido construído de raiz para o efeito a que se destina.

No piso 0 as instalações contemplam um estúdio de 100m<sup>2</sup> (Estúdio Polivalente – figura 2), com caixa-de-ar, linóleo, barras fixas e móveis, sistema de som e piano; um estúdio mais pequeno, atualmente utilizado para a lecionação de aulas de música,

com caixa-de ar, espelhos, barras fixas e sistema de som; balneários para alunos e professores, uma sala de estudo (figura 2), sala de espera e secretaria.

Figura 2 - Estúdio Polivalente e Sala de Estudo



Legenda: Fonte - Sítio EDAM, 1 fotografia, color. Consultado em abril 30, 2017, em <http://www.edam.pt>.

No piso 1 as instalações contemplam dois estúdios de 100m<sup>2</sup> (Estúdio Comendador António Martins e Estúdio Comendador Joaquim Baraona – figura 3), um com linóleo e piano, o outro com o chão em madeira envernizada, ambos os estúdios possuem caixa-de-ar, barras fixas e sistema de som; balneários femininos e masculinos, sala de estudo e guarda-roupa/lavandaria (figurinos, adereços e cenários).

Figura 3 - Estúdio Comendador António Martins e Estúdio Comendador Joaquim Baraona



Legenda: Fonte - Sítio EDAM, 2 fotografias, color. Consultado em abril 30, 2017, em <http://www.edam.pt>.

A EDAM possui ainda uma pequena ludoteca, composta de livros, revistas, CDs, VHS e DVDs alusivos à temática da dança, e do seu ensino, para consulta e utilização por parte dos seus professores e alunos.

## 2.4. Recursos Humanos:

No que diz respeito aos recursos humanos a EDAM é constituída pela Direção Pedagógica, na pessoa de Ana Mangericão (Direção), que tem por funções representar a escola junto do Ministério da Educação e Ciência em todos os assuntos de natureza pedagógica; planificar e gerir as atividades curriculares e culturais; promover o cumprimento dos planos e programas de estudo; zelar pela qualidade do ensino, educação e disciplina dos alunos.

É ainda constituída por uma gestão financeira (Ana Mangericão e Neuza Garção) e uma gestão administrativa (Paula Silva).

Ao nível da componente pedagógica atualmente a EDAM possui um corpo docente artístico que integra cinco professoras de dança (Ana Mangericão, Andrea Mesquita, Maria João Filipe, Patrícia Cayatte e Susana Rodrigues), uma professora convidada de Sapateado (Carole Moseley) e um professor de música (António Amaral).

Possui ainda duas técnicas para apoio académico e explicações (Mariana Esteves e Neuza Garção), um técnico de audiovisuais (Eduardo Ramos), uma auxiliar educativa (Vera Rosa) e um auxiliar de limpeza, manutenção e vigilância (Adair Damasceno).

Tabela 5 - Corpo Docente Artístico EDAM

CORPO DOCENTE ARTISTICO EDAM		
Professor	Função	Formação
<b>Ana Mangericão</b>	Professora de Técnicas de Dança	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilitação Própria de Grau Superior (desde 1984/85).</li> <li><i>Teaching-Diploma</i> (RAD) – habilitação para a docência em Dança Clássica.</li> <li><i>Licenciate of Modern Theatre Dance</i> (ISTD) – habilitação para a docência em Dança Moderna.</li> </ul>
<b>Andrea Mesquita</b>	Professora de Técnicas de Dança	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Curso de Mestrado</u> em Ensino de Dança (Escola Superior de Dança)</li> </ul>
<b>António Amaral</b>	Professor de Música	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Curso de Licenciatura</u> em Ciências Musicais. (Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa).</li> <li><u>Pós-Graduação</u> em Educação. (Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa).</li> </ul>
<b>Maria João Filipe</b>	Professora de TDC/TDM, Expressão Criativa e Práticas Complementares de Dança	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Curso de Licenciatura</u> em Dança - Ramo de Espetáculo. (Escola Superior de Dança)</li> <li><u>Curso de Licenciatura</u> em Dança - Ramo de Educação. (Escola Superior de Dança).</li> <li><u>Curso de Mestrado</u> em Ensino de Dança. (Escola Superior de Dança).</li> </ul>
<b>Patrícia Cayatte</b>	Professora de TDM e Práticas Complementares de Dança	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Curso de Licenciatura</u> em Dança - Ramo de Espetáculo. (Escola Superior de Dança)</li> <li><u>Curso de Licenciatura</u> em Dança - Ramo de Educação. (Escola Superior de Dança).</li> <li><u>Curso de Mestrado</u> em Ensino de Dança (Escola Superior de Dança).</li> </ul>
<b>Susana Rodrigues</b>	Professora de TDC/TDM, Introdução e Reforço de Pontas – nível iniciado, Reforço de Pontas e Variações – nível intermédio, Condicionamento Físico para Dança.	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Curso de Licenciatura</u> em Dança. (Escola Superior de Dança)</li> <li><u>Curso de Mestrado</u> em Metodologias do Ensino da Dança. (Escola Superior de Dança).</li> </ul>

### **3. Definição de Objetivos:**

Através do desenvolvimento do presente estágio pretendeu-se elaborar uma proposta metodológica para o desenvolvimento do trabalho de pontas no 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, no contexto do EAE da EDAM, por forma a responder às questões levantadas anteriormente:

- 1º. Quais os fatores que devem ser tidos em conta aquando da realização da avaliação da aptidão das alunas para a iniciação ao trabalho de pontas;
- 2º. Quais os instrumentos mais eficazes e que devem ser utilizados pelos professores para a recolha, medição e análise dos dados (ex.: força, flexibilidade, *en dehors*, equilíbrio e propriocepção, entre outros);
- 3º. Qual a importância da existência e realização de aulas específicas para a preparação do trabalho de pontas e quais os exercícios que nelas devem constar.

Na ótica de Ribeiro (1999, p. 6) “o desenvolvimento curricular define-se como um processo dinâmico e contínuo que engloba diferentes fases, desde a justificação do currículo até à sua avaliação e passando necessariamente pelos momentos de conceção-elaboração e de implementação”. Ou seja, o desenvolvimento curricular identifica-se como a construção do plano curricular, nunca esquecendo o contexto em que irá ser aplicado e a fundamentação que o suporta, bem como nunca esquecendo as condições em que este irá ser executado.

Partindo da fundamentação que orientará a elaboração da proposta metodológica, pretendeu-se definir objetivos educacionais, selecionar e organizar conteúdos e matérias a ensinar, encontrar estratégias e atividades/meios de proceder ao ensino-aprendizagem do trabalho de pontas.

---

## CAPÍTULO 2

### Revisão Bibliográfica

---

#### 1. Fundamentação Teórica:

A fundamentação teórica que de seguida se apresenta, sobre a qual o desenvolvimento do estágio curricular no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino da Dança foi suportado, tem por base quatro grandes áreas: contextualização histórica (breve resumo da origem do trabalho de pontas), *Safe Dance Practice* (apresentação do conceito da prática de dança segura na prevenção de lesões), o treino em dança e a adolescência (identificação dos fatores cognitivos, físicos e psicológicos que influenciam o treino em dança), trabalho em pontas (preparação e desenvolvimento).

##### 1.1. Contextualização Histórica –

O aparecimento das sapatilhas de pontas, bem como a ilusão por elas criada de leveza e virtuosismo, trouxe à dança clássica incríveis transformações e evoluções técnicas.

Segundo Barringer & Schlesinger (2012) a primeira apresentação de um bailado em pontas terá tido lugar em Inglaterra e/ou França, entre 1815 e 1830, mais de duzentos anos depois de Catherine de Medici ter encomendado o primeiro ballet em 1581.

No século XVII, aquando da fundação da Royal Academy of Dance pelo Rei Luís XIV (1661) e da passagem para palco das apresentações de dança, os pés dos bailarinos passaram a estar num plano mais elevado, tendo os movimentos por eles executados maior visibilidade e maior importância. A altura do proscénio inspirou a criação de um novo vocabulário de movimento e terá sido também nessa altura que os coreógrafos terão dado maior importância à deslocação espacial bem como terá surgido o conceito de *en dehors*<sup>1</sup>.

Até 1681, altura em que as mulheres subiram a palco pela primeira vez, os papéis femininos eram desempenhados por homens. O guarda-roupa (corpetes apertados, saias volumosas e xailes envolvendo o tronco) e os adereços (sapatos de salto alto e perucas pesadas) por elas utilizados condicionavam o movimento, que era limitado a pequenos movimentos como o deslizar, o andar e o correr.

No decorrer da primeira metade do século XVIII o ballet experienciou um desenvolvimento técnico muito rápido e houve necessidade de ajustar o guarda-roupa

---

<sup>1</sup> Rotação externa dos membros inferiores.

utilizado pelos bailarinos de modo a que este se adequasse às novas exigências físicas, tendo os figurinos pesados desaparecido a partir da Revolução Francesa e as bailarinas começado a usar *maillot* e *collants*.

Segundo Minden (2005) foi, também, a partir desse momento que as sapatilhas de sola rasa, pregas por baixo dos dedos e apertadas por fitas passaram a ser utilizadas por todas as bailarinas. Estas sapatilhas viriam a ser a base a partir da qual as primeiras sapatilhas de pontas seriam construídas no século XIX.

Foi também durante a Revolução Francesa que muitos bailarinos e coreógrafos saíram de França para atuar noutras partes da Europa e segundo Barringer & Schlesinger (2012) Charles Didelot foi um desses coreógrafos.

Didelot foi responsável por inventar em 1795 o conceito da 'máquina voadora' que permitia que os bailarinos fossem elevados no ar por cabos escondidos, criando a ilusão de leveza aquando da representação de personagens etéreos e irreais.

Segundo diversos historiadores, as primeiras aparições em ponta envolveram pouco mais do que breves poses realizadas sobre as pontas dos dedos dos pés de modo a criar a ilusão de falta de gravidade, não fazendo estas ainda parte integrante do trabalho técnico da dança clássica.

Barringer & Schlesinger (2012) acreditam que foi em 1832 que se deu uma das maiores ruturas com a tradição do século XVIII, com a bailarina Marie Taglioni (figura 6) e a sua performance em pontas do bailado *La Sylphide*.

Os elementos técnicos de dança clássica que eram possíveis de realizar com recurso às primeiras sapatilhas de ponta eram diminutos visto que estas sapatilhas não seriam mais do que sapatilhas de cetim macio, cerzidas na ponta, sem caixa para proteger os dedos dos pés e com sola de pele flexível. As fitas cosidas e a aplicação de amido eram, nessa época, a única forma de reforço das sapatilhas.

No final do século XIX, dançar em pontas tinha-se tornado num meio de expressar fibra, vitalidade, força, bem como fantasia. Surgiram novos e exuberantes elementos técnicos que exigiram a utilização de sapatilhas de ponta mais robustas e fortes. Segundo Minden (2005), as sapatilhas passaram a possuir uma caixa feita em pasta de papel de jornal, argila e cola; eram reforçadas por uma palmilha de papelão leve e revestidas de couro.

Segundo Barringer & Schlesinger (2012) foram os bailados criados entre 1909 e 1929, para os *Les Ballet Russes*<sup>2</sup>, por coreógrafos de renome como Michel Fokine,

---

<sup>2</sup> Fundada por Serguei Diaghilev foi a primeira grande companhia de dança independente. Tinha a sua sede em Paris, mas atuava em vários países da Europa e na América. Esta companhia desempenhou um papel fundamental na transformação do ballet, tornando-o numa forma de arte moderna que viria a influenciar todo o mundo da dança.

Léonide Massine e George Balanchine que trouxeram o trabalho de pontas até ao século XX. Através deles, e das *'baby ballerinas'*<sup>3</sup> descobertas por Balanchine, o público pode assistir pela primeira vez à execução de elementos técnicos exigentes que nunca antes tinham sido vistos, e são disso exemplo os trinta e dois *fouettés*.

Na contemporaneidade, devido à continuação da evolução da técnica de dança clássica e à complexificação da execução dos elementos coreográficos exigidos pelos coreógrafos, deu-se o surgimento de uma vasta gama de modelos, estilos e formatos.

Segundo Minden (2005), para além das muitas sapatilhas existentes atualmente que ainda são manufaturadas manualmente e do mesmo modo de antigamente, o surgimento e utilização de materiais sintéticos (elastômeros termoplástico e espumas de uretano) na manufatura das sapatilhas de pontas, no século XX, permitiu tanto o desenvolvimento ao nível do calçado como continuou a possibilitar aos coreógrafos e bailarinos a expansão do seu vocabulário técnico.

#### 1.2. Prática de Dança Segura (*Safe Dance Practice*) –

“Safe dance is about allowing all dancers of every age, ability and style to engage fully in the act of dancing without risk of harm to the body or mind, while also supporting them to achieve their full potential.” (Quin, Rafferty & Tomlinson, 2015, p.XVII).

Quando se fala de prática de dança segura, refere-se a uma prática de dança que permita aos seus participantes, independente de fatores de idade, habilidade ou estilo, envolverem-se totalmente no ato de dançar sem que este lhes cause qualquer tipo de dano para o corpo ou para a mente. O objetivo, contudo, não é limitar a atividade, mas sim permitir que se identifiquem os riscos a ela associados de forma a levar o aluno a atingir o seu potencial máximo de desenvolvimento de forma segura e eficaz.

De modo a desenvolver uma prática de dança segura é essencial que os intervenientes nesta atividade, professores e alunos, possuam um entendimento multidisciplinar do funcionamento do corpo e da mente permitindo, a ambos, a possibilidade de realização de escolhas adequadas no que se refere ao ensino/aprendizagem e prática de dança.

Quin et al. (2015) defendem que a prática de dança segura requer o conhecimento e a aplicação de componentes-chave essenciais: ambientais, físicos e psicológicos. Do conhecimento e aplicação dos componentes anteriormente

---

<sup>3</sup> Termo criado pelo escritor Inglês Arnold Haskell para descrever três jovens bailarinas dos *Les Ballet Russes*: Irina Baronova, Tamara Toumanova e Tatiana Riabouchinska.

apresentados resulta um maior bem-estar para o estudante de dança, reduzindo-se assim o risco de lesões, promovendo-se um melhor desempenho e, em última análise, prolongando-se a participação do aluno em atividades de dança.

Apesar de a dança ser uma atividade desenvolvida maioritariamente em grupo, cada aluno possui uma ou várias características que o diferenciam dos restantes e, tendo em conta este aspeto, todos os bailarinos exigirão adaptações que lhes permitirão realizar a atividade da dança de forma mais segura e eficiente.

Em dança, acidentes e lesões nunca deixarão de existir devido à natureza física da atividade, mas se os alunos conhecerem métodos para prevenir lesões estes sairão beneficiados. Aumentarão o seu potencial de desempenho e promoverão, através de experiências mais saudáveis, um funcionamento físico otimizado do corpo, que reduzirá o desgaste indesejado do sistema musculoesquelético.

Tabela 6 - Princípios da Aplicação da Prática da *Safe Dance Practice*.



Legenda: Fonte – Quin et al., (2015, p. XIX).

O método que aqui se apresenta propõe que os professores/coreógrafos e os alunos/bailarinos conheçam e dominem três importantes fatores: adesão a diferentes requisitos estilísticos e coreográficos, reconhecimento de variações psicológicas e físicas individuais, compreensão das recomendações das práticas seguras ideais.

Segundo Quin et al. (2015, p. XIX), da combinação entre um maior potencial de desempenho e uma redução do risco de lesões, resulta o terceiro objetivo primordial da prática de dança segura (*Safe Dance Practice*): um corpo que dança de forma saudável e eficiente, pode continuar a dançar por mais tempo.

Atividades que desafiam o corpo humano, como é o caso da dança clássica e, mais especificamente, do trabalho de pontas, incluem um forte elemento de risco de lesões.

À prática da dança encontram-se associadas uma grande variedade de lesões em diferentes partes do corpo. Bailarinos, professores, coreógrafos, encarregados de educação e todos os intervenientes nesta atividade deveriam ser conhecedores da forma como cada um deles pode contribuir individualmente para a prevenção de lesões.

Estudos revelam que as lesões nas extremidades inferiores do corpo humano são as mais predominantes em dança, representando entre 58% e 88% de todas as lesões (Quin et al., 2015; Clippinger, 2016).

Os requisitos físicos específicos dos diferentes gêneros de dança podem determinar a localização das lesões. Isso acontece por exemplo como resultado do recurso à utilização de diferentes métodos de suporte de peso do corpo (ex.: dança irlandesa – peso do corpo maioritariamente colocado sobre a meia ponta pé), bem como da relação de peso e contrapeso entre bailarinos (ex.: dança contemporânea) ou da interação com equipamentos (ex.: dança clássica - sapatilhas de ponta).

Segundo Quin et al. (2015) e Clippinger (2016), a maioria dos bailarinos de clássico sofre lesões ao nível do pé e do tornozelo e a maioria dos bailarinos de contemporâneo e moderno sofre lesões ao nível dos joelhos, tornozelos, coxas e costas.

Na perspetiva de Quin et al. (2015, p. 180) “Although the reasons for injury are multifaceted, the extreme range of motion required to practice and perform in these styles, the instability of working in point shoes and heels or the experimental nature of modern techniques and choreography all have a major effect”. Ou seja, embora os fatores que levam ao aparecimento das lesões sejam diversos, a extrema amplitude de movimento requisitada, a instabilidade do trabalho de pontas ou com sapatos de salto e a natureza mais experimental das técnicas e coreografias modernas, são apontados como os principais fatores de risco.

A tabela que se apresenta de seguida mostra quais as lesões mais comuns e frequentemente sofridas pelos bailarinos nos diferentes estilos de dança existentes e já estudados.

Tabela 7 - Lesões mais Comuns em Diferentes Estilos de Dança.

<b>LESÕES MAIS COMUNS EM DIFERENTES ESTILOS DE DANÇA</b>	
<b>Estilos de Dança</b>	<b>Local mais Comum para Ocorrência da Lesão</b>
Dança Clássica	Pé e tornozelo
Contemporâneo / Moderno	Pé, tornozelo, parte inferior das costas e joelho
Jazz	Pé, tornozelo, parte inferior das costas e joelho
Danças de Salão	Pé e tornozelo
<i>Broadway</i> (comercial)	Costas
<i>West End</i> (comercial)	Parte inferior das costas, tornozelo e joelho
Dança Irlandesa	Tornozelo e canela
<i>Highland</i>	Tornozelo e canela
Sapateado	Tornozelo e joelho
Flamenco	Pé
Zumba	Joelho
Dança Clássica Indiana ( <i>Bharatanatyam</i> )	Tornozelo e joelho
Dança do Varão	Pulso, cotovelo e ombro
Aéreos (fio, seda/fita)	Pulso, cotovelo e ombro
Hip-Hop ( <i>breaking, popping and locking, new school</i> )	Pulso e cotovelo

Legenda: Fonte – Quin et al., (2015, p. 181).

Como já foi dito anteriormente, sejam elas amadoras ou profissionais, de tempos livres ou especializadas/vocacionais, todas as atividades de dança independentemente da forma, do estilo e nível técnico têm riscos associados que não devem ser subestimados. O reconhecimento da probabilidade da existência de lesões, a compreensão das circunstâncias em que estas podem acontecer e o conhecimento de como mediar os efeitos das mesmas é fundamental para uma prática de dança segura e duradoura.

Na perspetiva de Quin et al., (2015) as lesões que obrigam à interrupção da frequência de aulas de dança ou da participação em espetáculos são, maioritariamente, lesões contraídas por uso excessivo ou por inadequação nas estratégias de prevenção utilizadas, contudo algumas características estruturais do individuo também apresentam desafios tanto para o próprio como para os professores. São disso exemplo o *pes planus* (pé chato), *pes cavus* (pé cavo – arco do pé excecionalmente alto), *genu valgum* (comumente chamadas de pernas em X), *genu varum* (comumente chamadas de pernas arqueadas), *hallux valgus* (joanetes) e escoliose.

Para além das características estruturais acima descritas, segundo Wright (como citado em Barringer & Schlesinger, 2012;) e Clippinger (2016) o desenvolvimento da técnica de forma inadequada ou com defeitos é outro dos fatores que pode dificultar, ou mesmo impedir, a realização do trabalho de pontas. São disso exemplo erros comuns como pronação do pé (pé apoiado no lado interno / tornozelo tombado para

dentro), supinação do pé (pé apoiado no lado externo / tornozelo tombado para fora), falta de compreensão da mecânica da ativação e manutenção da rotação externa dos membros inferiores e inadequada colocação e/ou distribuição do peso do corpo sobre o eixo do pé.

Os fatores de risco para a ocorrência de lesões podem ser intrínsecos ou extrínsecos, e estes podem ser devido a questões físicas, psicológicas ou ambientais:

a) Fatores de Risco (Intrínsecos) –

- Restrições físicas e anatómicas;
- Alinhamento e postura ineficientes;
- Técnica inadequada ou com defeitos;
- Excesso de trabalho ou fadiga;
- Idade;
- Sexo;
- Antecedentes médicos e lesões, incluindo historial menstrual no caso das mulheres;
- Estado psicológico;

b) Fatores de Risco (Extrínsecos) –

- Aquecimento insuficiente;
- Professor não qualificado ou ineficiente;
- Uso e repetição excessivos;
- Tipo e intensidade do treino – horários desequilibrados e planos curriculares desajustados e com objetivos irrealistas a atingir;
- Coreografia nova ou incomum;
- Fatores relacionados com o estilo de vida – dieta, sono, tabagismo;
- Condições ambientais, instalações e equipamentos inadequados.

Após a reflexão das considerações dos diversos autores de referência acerca do elevado risco de lesões nas estruturas do pé e do tornozelo em técnica de dança clássica, conclui-se que a prevenção de lesões, bem como a utilização de medidas de condicionamento preventivo, devem ser tidas em consideração tanto para o professor de dança como para o aluno aquando da realização do trabalho de pontas.

A iniciação ao trabalho de pontas ocorre numa fase crítica do desenvolvimento do ser humano: a adolescência. Nesta fase ocorrem inúmeras alterações, tanto ao nível físico como psicológico, às quais deve ser dada especial atenção, visto estas poderem vir a potenciar o risco de lesões.

Assim, dever-se-á ter em consideração que “A major consideration in many injuries is that the average dancer often lacks even the most basic knowledge of the anatomy, kinesiology, and biomechanics of her own body. To meet the physical as well as the artistic demands of point dancing, such knowledge is vital.” (Barringer & Schlesinger, 2012, p. 265)

Experiências de dança inapropriadas na infância e na adolescência, onde escolhas inadequadas de movimento ou expectativas desajustadas podem afetar a continuidade da participação em aulas de dança e, até mesmo afetar o bem-estar geral do indivíduo, devem ser desencorajadas.

Como afirmam Quin et al., (2015), as expectativas acerca daquilo que os jovens bailarinos podem e devem produzir devem ser medidas através de um conhecimento e compreensão, por parte do professor e dos demais intervenientes no processo de aprendizagem, dos desenvolvimentos específicos que ocorrem durante a jornada desde a adolescência até à idade adulta.

Submeter jovens adolescentes a intensidades de treino excessivamente elevadas, com trabalho de condicionamento físico pouco adequados e onde aspetos específicos da técnica de dança clássica são realizados demasiado cedo (ex.: trabalho de pontas) pode afetar gravemente o desenvolvimento do corpo humano, tanto a curto como a longo prazo.

### 1.3. O Treino em Dança e a Adolescência –

Segundo Papalia, Olds & Feldman (2001) a adolescência caracteriza-se por ser uma transição desenvolvimental que ocorre entre a infância e a idade adulta, que implica importantes mudanças ao nível físico, cognitivo e psicossocial.

A fase da adolescência dura aproximadamente uma década, mas o desenvolvimento infantil é constituído por três grandes estágios: primeira infância (do nascimento até aproximadamente aos 8 anos de idade), segunda infância (aproximadamente dos 8 anos de idade até aos 11/12 anos de idade) e a adolescência (aproximadamente dos 11/12 anos de idade até aos 19/20 anos de idade) (Papalia, et al., 2001; Quin et al., 2015).

Comumente, considera-se que a entrada na adolescência se dá a partir do momento em que a criança entra na puberdade, sendo este o processo através do qual o indivíduo atinge a maturação sexual. O período da adolescência representa o momento de maior crescimento e desenvolvimento, sendo esta uma época de grande instabilidade tanto ao nível físico como ao nível psicológico, devido às alterações hormonais em curso, para o futuro bailarino em crescimento.

Nas raparigas, o crescimento na adolescência dá-se entre os onze e os treze anos de idade e “as mudanças biológicas da puberdade, que assinalam o fim da infância, resultam num rápido crescimento em altura [fase em que as placas de crescimento dos ossos são zonas frágeis e suscetíveis a lesões] ..., mudanças nas proporções e formas do corpo [o aumento da percentagem de massa corporal pode ter implicações na perceção da imagem corporal] e o atingir da maturação sexual” (Papalia et al., 2001, p. 509) (Howell, 2010; Quin et al., 2015).

Na perspetiva de Papalia et al. (2001), a autoestima do adolescente desenvolve-se no contexto das relações com os pares, em particular, com os do mesmo sexo e é nesta fase que o adolescente consegue, pela primeira vez, desenvolver o raciocínio abstrato e o pensamento idealista.

Segundo Pruett (1991) como citado por Buckroyd (2000), para as raparigas que investiram fortemente na sua identidade enquanto bailarinas o conflito interior gerado por todas estas alterações físicas e emocionais será provavelmente mais acentuado, necessitando estas de algum tempo para se habituarem ao novo corpo como parte do seu eu.

Assim sendo, as decisões tomadas pelas escolas e pelos professores de dança sobre a aptidão física das alunas para a realização de determinada tarefa, especialmente quando estas investiram fortemente em desenvolver a sua identidade enquanto futuras bailarinas, necessitam de ser transmitidas com maior tato e sensibilidade; bem como explicadas com maior clareza, recorrendo a materiais de apoio palpáveis, credíveis e científicos; ideia corroborada por Buckroyd (2000, p. 90) quando esta afirma: “as we have already seen, achievement is essential to self-esteem and self-esteem is crucial to success”.

### 1.3.1. Desenvolvimento Físico na Adolescência –

O crescimento ao nível musculoesquelético inicia-se a partir das extremidades (mãos e pés e depois os membros) dando-se, posteriormente, o crescimento do tronco (coluna, pélvis e ombros). O crescimento dos ossos acontece a um ritmo superior ao crescimento dos tecidos moles, causando a sensação de menor flexibilidade muscular e mobilidade articular.

Este padrão de crescimento afeta não só o equilíbrio, mas também a capacidade de controlar os membros, a estabilidade abdominal e a coordenação motora, fazendo com que este seja um período em que o desenvolvimento das habilidades e capacidades do aluno parece estagnado ou parece mesmo regredir (Quin et al., 2015).

Tabela 8 - Sequência Habitual das Mudanças Fisiológicas na Adolescência.

<b>SEQUÊNCIA HABITUAL DAS MUDANÇAS FISIOLÓGICAS NA ADOLESCÊNCIA</b>	
<b>Características do Sexo Feminino</b>	<b>Idade Inicial de Aparecimento</b>
Crescimento dos seios	8 – 13 Anos
Crescimento dos pelos púbicos	8 – 14 Anos
Crescimento do corpo	9,5 – 14,5 Anos
Menarca	10 – 16,5 Anos
Pelos nas axilas	Cerca de 2 anos após o aparecimento dos pelos púbicos
Aumento da oleosidade da pele e do suor produzido pelas glândulas (que pode levar ao acne)	Mais ou menos ao mesmo tempo do aparecimento dos pelos nas axilas

Legenda: Fonte – Papalia et al., (2001, p. 512).

Como já foi dito anteriormente, a velocidade desigual de crescimento entre os tecidos moles (músculos, tendões e ligamentos) e os ossos (crescimento acontece de forma assimétrica) provoca desalinhamentos posturais que podem ser temporários ou que se podem perpetuar e tornar em problemas permanentes aquando da maturação total do desenvolvimento do esqueleto em adulto.

Na perspetiva de Poggini et al. (1999), como citado em Quin et al. (2015), na fase da adolescência, os novos conteúdos técnicos devem ser introduzidos de forma gradual, assegurando que a coordenação e o alinhamento necessários para a correta realização dos mesmos são adquiridos antes de progredir para um novo elemento. Visto que a capacidade de concentração dos estudantes de dança, durante a fase de crescimento acelerado da adolescência, é de curta duração e afeta a quantidade de informação que estes conseguem reter, a falta de concentração e foco na tarefa a desempenhar pode potenciar a ocorrência de lesões.

### 1.3.2. Desenvolvimento Psicológico na Adolescência –

Segundo o conceito de Erikson (1968), como citado por Papila et al. (2001, pp. 574), “a tarefa principal da adolescência...é o confronto com a crise da identidade versus confusão da identidade (ou confusão de papéis) de modo a tornar-se um adulto único, com um sentido coerente do *self*<sup>4</sup> e um papel valorizado na sociedade”. Devido à sua idade e fase de desenvolvimento, tanto as crianças como os adolescentes apresentam uma autoestima frágil.

Tendo em consideração o que foi dito anteriormente, bem como a análise de Buckroyd (2000), em que esta considera que o treino físico em jovens pode ter o potencial tanto de melhorar e desenvolver a confiança e a autoestima como o potencial de danificá-la os professores de dança devem entender o seu papel como o

<sup>4</sup> Sentido de *self* – imagem mental descritiva e avaliativa das capacidades e traços de cada um (self real ou eu real – aquilo que cada um é realmente / self ideal – aquilo que se gostaria de ser).

de um trampolim para a introdução a uma forma de arte e desenvolvimento de um potencial bailarino bem como entender o seu papel como os motores do crescimento e da formação de um jovem que logo se tornará em adulto com o seu papel definido na sociedade. Assim sendo, o professor nunca deve esquecer que, em qualquer um dos casos, os efeitos provocados pela sua atuação terão resultados de longa duração.

É esperado e muitas vezes exigido aos jovens que, na fase adolescência, se desenvolvam no sentido de se tornarem mais autónomos. No entanto, do processo de crescimento faz parte o desenvolvimento gradual das capacidades de mediar e gerir os sentimentos fortes, sejam eles bons ou maus.

É então necessário que, através de uma atuação mais assertiva, direcionada e também colaborativa, o professor de dança seja capaz de reconhecer, tomar conhecimento e controlar os diferentes sentimentos despoletados ao longo das aulas e, mais especificamente, ao longo do processo de ensino aprendizagem.

Na perspetiva de Buckroyd (2000) é difícil, tanto para os jovens como para os adultos que com eles se relacionam, lidar com a natureza em constante mudança da adolescência; no entanto, esta considera que tanto pais como professores devem, na medida das suas possibilidades, tolerar o fluxo constante de mudança e reconhecê-lo como parte da jornada dos jovens para a construção e desenvolvimento de uma versão mais definitiva do *self*.

A função da escola é, não só a de lecionar os conteúdos técnicos de dança, mas também a de proporcionar o desenvolvimento de alunos criativos e expressivos, que sejam capazes de pensar e se responsabilizar pelo ato de aprender.

Assim sendo, e tendo em conta tudo aquilo que foi anteriormente mencionado sobre a fase de desenvolvimento da adolescência (tanto ao nível físico como psicológico) torna-se imprescindível consciencializar professores, encarregados de educação e alunos para a necessidade de desenvolver um trabalho mais consciente e cuidado no que diz respeito tanto à aferição da aptidão física e psicológica das alunas para a introdução e realização do trabalho de pontas, como no que diz respeito à preparação física específica que antecede este momento.

É então, recorrendo ao apoio da perspetiva de Buckroyd (2000) sobre os processos de ensino/aprendizagem e avaliação, que se pretende desenvolver a proposta metodológica do trabalho de pontas para o 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança no contexto do EAE.

A autora afirma que se os alunos estiverem conscientes dos pontos sobre os quais recai a avaliação e se souberem de que forma os critérios nela presentes são

classificados, terão a possibilidade de perceber quais são os seus pontos fortes e fracos e terão a possibilidade de direcionar os seus esforços de forma a melhorar a sua prática de forma mais precisa e eficaz. Este sistema permite reconhecer e valorizar os pontos fortes dos alunos, bem como permite indicar e identificar pontos onde este necessita de melhorar.

#### 1.4. Trabalho de Pontas –

É do conhecimento de todos os professores de dança, bem como de todos os encarregados de educação que, as alunas que frequentam aulas de técnica de dança clássica desde cedo idealizam o momento em que poderão iniciar o trabalho de pontas. Estas devem, por esse motivo, ser protegidas para que não tenham lesões que possam condicionar todo o seu desenvolvimento técnico/artístico e crescimento físico/psicológico.

Nesta fase, e acima de todas as prioridades, deve estar a segurança do estudante. Iniciar o trabalho de pontas é um grande investimento, tanto para os professores como para os alunos e os encarregados de educação e todos se devem envolver no processo de modo informado. Cabe então ao professor a tarefa, e a responsabilidade, de educar todos os envolvidos neste processo de aprendizagem no que respeita à necessidade de desenvolvimento do treino de forma inteligente e segura.

Segundo Meck, Hess, Helldobler & Roh (2004) a dança clássica, excluindo todo o trabalho específico em pontas, coloca uma força superior a quatro vezes o peso do corpo do bailarino sobre os seus pés; força essa que é aumentada em doze vezes o peso do corpo do bailarino quando se fala do trabalho realizado em pontas.

Tendo o que foi dito anteriormente em ponderação, pode considerar-se que o trabalho de pontas coloca grandes desafios e exigências ao corpo do bailarino devendo, por esse motivo, a decisão de iniciar o trabalho de pontas apenas ser tomada por um professor habilitado e com conhecimentos científicos na área.

No que respeita à iniciação ao trabalho de pontas, nenhum professor ou escola deve sujeitar-se à eventual pressão exercida tanto por alunos como, muitas vezes, por encarregados de educação.

Os professores e as escolas devem estar cientes de que o conhecimento é a melhor arma para enfrentar com sucesso a questão da aptidão e é também importante que os professores saibam como avaliar uma criança quanto à aptidão para a realização do trabalho de pontas, bem como saibam interpretar e explicar claramente

todo o processo de avaliação aos encarregados de educação (Barringer & Schlesinger, 2012; Hartley, 2018).

No one else. Apply yourself to continuing education so you stay up to date on the latest studies involving pointe. By doing this, you will be confident in your choices. You will have the ability to lay policies that make sense and that you can defend. When someone questions your choice (which will happen), don't give in. You are the expert and your priority, above all, is your student's safety—not their happiness. (Hartley, 2018)

Na perspetiva de Barringer & Schlesinger (2012) em muitas situações, a questão 'quando os alunos podem iniciar o trabalho de pontas?' sobrepõe-se, tanto à questão da importância da preparação física (desenvolvimento da tonicidade - força e flexibilidade na musculatura do pé e fortalecimento da musculatura postural) como à questão da avaliação individualizada da aptidão física para a realização deste trabalho tão específico.

Apesar dos riscos associados a esta prática um estudo (Anexo C) realizado nos Estados Unidos da América por Meck et al. (2004) e publicado na *Journal of Dance Medicine & Science*, cujo objetivo foi identificar quais os componentes de triagem usados pelas escolas de dança para determinar a aptidão dos alunos para iniciar o trabalho de pontas, demonstrou que em praticamente noventa e seis por cento dos casos estudados o fator 'idade' era o componente de triagem mais utilizado.

No entanto, e como já foi especificado anteriormente, as muitas mudanças físicas e psicológicas que ocorrem na adolescência, bem como a longa lista de possíveis lesões associadas a esta prática, demonstram que muitos outros componentes de triagem devem ser tidos em consideração.

Devido à falta de um protocolo de atuação ou de diretrizes específicas relativamente à introdução e desenvolvimento do trabalho de pontas por parte do Ministério da Educação e Ciência para o Ensino Artístico Especializado de Dança em Portugal, cada instituição possui autonomia para decidir sobre qual a altura indicada para permitir que uma aluna inicie o trabalho de pontas.

Segundo as diretrizes da *International Association for Dance Medicine & Science* (Weiss, Rist & Groosman, 2009), a introdução ao trabalho de pontas só deve

acontecer após uma cuidada avaliação de diversos fatores físicos, psicológicos e cognitivos, e deles fazem parte:

- a) Estágio de desenvolvimento físico do aluno;
- b) Qualidade e capacidade de controlo do tronco, abdominal e pélvis (estabilidade do ‘core’<sup>5</sup>);
- c) Alinhamento dos membros inferiores (ancas, joelhos, tornozelo e pé);
- d) Força e flexibilidade dos pés e tornozelos;
- e) Duração e frequência com que realiza aulas de dança.

Para além das recomendações anteriormente mencionadas, Barringer & Schlesinger (2012), apontam mais três fatores a ter em consideração na criação de um sistema de aferição da aptidão das alunas para a realização do trabalho de pontas:

- a) Anatomia do pé e do tornozelo;
- b) Peso do aluno;
- c) Atitude do aluno em aula;

Como citado em Barringer & Schlesinger (2012) o Doutor Justin Howse, antigo ortopedista da Royal Ballet School, afirma que não deve haver qualquer tipo de vergonha e que não há nenhuma desvantagem para as alunas que iniciam o trabalho de pontas numa idade mais tardia; havendo, no entanto, riscos para quem inicia o seu percurso em pontas antes de se encontrar preparado física e psicologicamente. Howse acrescenta ainda que: “A dancer who waits to go on point until the correct time for her particular body and skill development level will have less risk of injury, be able to achieve the correct technique with greater ease, and progress more speedily.” (Barringer & Schlesinger, 2012, p. 157).

Em resumo, e após uma cuidada revisão da literatura, pode afirmar-se que os autores Meck et al. (2004); Weiss et al. (2009); Richardson, Liederbach & Sandow (2010), Barringer & Schlesinger (2012); Shah (2009) como citado em Quin et al., 2015; Attard & Howell (2015); Hartley (2018); Debra Crookshanks (Progressing Ballet Technique, 2018) convergem na sua opinião, apresentando as seguintes considerações no que respeita à aferição da aptidão para o trabalho de pontas:

a) Fatores Físicos:

- Maturidade física – a falta de maturidade física causará pressão acrescida sobre os ossos e as articulações jovens, fator potencialmente causador de lesões;

---

<sup>5</sup> Centro de força do corpo.

- Observar a existência de qualquer desequilíbrio muscular, instabilidade postural ou problema de alinhamento;
- A hipermobilidade articular ao nível do pé e do tornozelo exigem trabalho acrescido de força, estabilidade e consciência/propriocepção cinética ao nível do membro inferior, antes da iniciação ao trabalho de pontas;
- O historial de lesão ao nível dos membros inferiores, pélvis e tronco deve ser tido em consideração visto ser um potencial indicador de fraqueza. Nesses casos será necessário realizar um maior trabalho de desenvolvimento da força e da propriocepção.

b) Fatores Psicológicos:

- Maturidade mental – a falta de maturidade mental causará desatenção no que respeita aos pormenores e detalhes técnicos, fator potencialmente causador de lesões;
- Assegurar que o aluno é pontual/assíduo, que se encontra preparado para realizar a aula (penteado e vestido corretamente), que cuida do seu corpo (alimentação saudável, padrões de sono e alongamento) e que entende a ética e exigência do trabalho em aula.

c) Fatores Técnicos:

- Assegurar a constante e correta utilização dos músculos do *en dehors* e da articulação dos metatarsos;
- Assegurar o controlo do equilíbrio e da postura –  $\frac{3}{4}$  de ponta correta e utilizada constantemente com o peso colocado sobre a parte anterior do pé, costas suportadas pela musculatura do core (centro de força do corpo), braços suportados pelas costas e alinhados à frente do tronco, joelhos alinhados e suportado pelo músculo do quadricípite;
- Assegurar a correta execução técnica por parte das alunas de ações básicas preparatórias, tais como *pliés*, *battements tendus* e *relevés*.

d) Outros Fatores:

- Recomenda-se que não se inicie o trabalho de pontas antes do quarto ano de treino, para alunos que realizem aulas de dança duas vezes por semana;

- Alunos que praticam dança de forma recreativa, sem a intensão de seguir o caminho pré-profissional ou profissional na dança, devem ser desencorajados a iniciar o trabalho de pontas até alcançarem os objetivos assinalados nos critérios anteriormente mencionados;
- Na fase inicial o trabalho de pontas deve ser realizado por um período de 15 minutos, situando-se no final da aula e no período que antecede o retorno à calma.

Na perspetiva de Howell (2008), Richardson et al. (2010), Shah (2009) como citado em Quin et al. (2015), Hartley (2018) e Debra Crookshanks (Progressing Ballet Technique, 2018) de forma a avaliar a aptidão física de cada indivíduo para a realização do trabalho de pontas, no que respeita à força e flexibilidade ao nível do tornozelo, bem como no que respeita ao alinhamento ao nível dos membros inferiores, pélvis, coluna e tronco; os professores devem realizar testes funcionais e específicos de dança (Anexos D e E e Apêndice A).

Para além da questão muitas vezes colocada pelos estudantes de dança e seus encarregados de educação sobre ‘quando começar o trabalho de pontas?’; surge outra questão, também ela pertinente, que se prende com o facto de haver ou não necessidade de realizar aulas com exercícios específicos para a preparação do trabalho de pontas e que sirvam de ponto intermédio entre uma fase e outra.

Segundo Barringer & Schlesinger (2012) a resposta a esta pergunta não é consensual, enquanto algumas escolas e professores consideram que se o treino técnico preliminar for realizado convenientemente não há essa necessidade; outros consideram que a existência de aulas onde se realizam exercícios específicos de preparação para o trabalho de pontas ajudam a evitar lesões e problemas técnicos futuros, bem como ajudam a desenvolver a capacidade de identificar e ativar grupos musculares a utilizar na posterior realização do trabalho de pontas (Reinhardt (2007); Barringer & Schlesinger (2012); Attard & Howell (2015) e Hartley (2018)).

A literatura consultada apresenta as seguintes considerações no que respeita à construção de exercícios específicos para preparação do trabalho de pontas:

- Reinhardt (2007) – grupos musculares a ter em atenção: musculatura do pé/tornozelo (dedos, arcos transversos e longitudinal) e gêmeos;
- Howell (2010) – grupos musculares a ter em atenção: musculatura do CORE (centro de força do corpo), do *en dehors* (rotação externa), da coxa e do joelho (VMO – *Vastus Medialis Oblique*), do pé/tornozelo e gêmeos; bem como o equilíbrio e a propriocepção;

- Barring e Sclesinger (2012) – grupos musculares a ter em atenção: musculatura do pé/tornozelo;
- Attard e Howell (2015) – grupos musculares a ter em atenção: musculatura do CORE (centro de força do corpo), do *en dehors* (rotação externa), da coxa e do joelho (VMO – *Vastus Medialis Oblique*), do pé/tornozelo e gêmeos; bem como o equilíbrio e a propriocepção.

Entendeu-se relevante apresentar em apêndice, em tabela comparativa (Apêndice B), alguns dos exercícios de preparação para o trabalho de pontas apresentados pelos autores de referência anteriormente mencionados e que serviram de ponto de partida para a construção dos planos de aula a aplicar às alunas do 2º Ciclo do Curso Básico de Dança, no contexto do Ensino Artístico Especializado, da Escola de Dança Ana Mangerição.

Na ótica de Attard & Howell (2015) é ainda importante considerar que os exercícios específicos de preparação para o trabalho de pontas devem ser realizados pelo menos por um período mínimo de um ano. Estes podem ser incluídos no início ou no final de uma aula de técnica de dança clássica ou fazer parte de uma aula adicional em que os alunos aprendem exercícios e conselhos específicos. Este período de preparação deve ainda respeitar as seguintes diretrizes:

- Os alunos devem realizar no mínimo três aulas de Técnica de Dança Clássica por semana;
- As aulas devem ser compostas por trabalho específico com foco no fortalecimento da musculatura do pé/tornozelo, do *en dehors* e do CORE (centro de força do corpo) e foco no equilíbrio;
- As aulas não devem ser única e exclusivamente direcionadas para o desenvolvimento de trabalho isolado e controlado de determinados grupos musculares específicos, deve trabalhar-se também a resistência;
- É aconselhado o desenvolvimento de um programa curto para realização em casa que tenha em consideração a estrutura do pé de cada aluna e que inclua - técnicas de massagem, de alongamentos e mobilização, bem como alguns exercícios de fortalecimento;
- Educação básica sobre os riscos do trabalho de pontas e sobre como os bailarinos devem cuidar dos seus pés e das sapatilhas de pontas;
- Conhecimentos básicos de anatomia e técnicas de prevenção de lesões.

É então, recorrendo ao apoio das perspetivas dos diferentes autores apresentados anteriormente que se pretende desenvolver a proposta metodológica tanto de plano curricular para a preparação do trabalho de pontas, como a proposta de

avaliação da aptidão para a realização do mesmo trabalho, para o 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, no contexto do 1º e 2º ano do EAE da EDAM.

#### 1.4.1. Anatomia e Cinesiologia:

Dancers and dance leaders should be able to identify and locate specific reference points in order to appreciate individual physical differences in anatomical structure and successfully match physical expectations to individual performance possibilities. (Quin et al., 2015, p. 25)

De modo a realizar uma prática de dança mais consciente/cuidada e que combine as expectativas físicas com as reais possibilidades de desempenho individual, tanto os professores (no que respeita à implementação de diferentes planos curriculares nas diversas instituições em que lecionam) como os alunos (no que respeita ao desenvolvimento do seu processo de aprendizagem) devem ser capazes de identificar e localizar as diferenças físicas na estrutura anatómica do indivíduo.

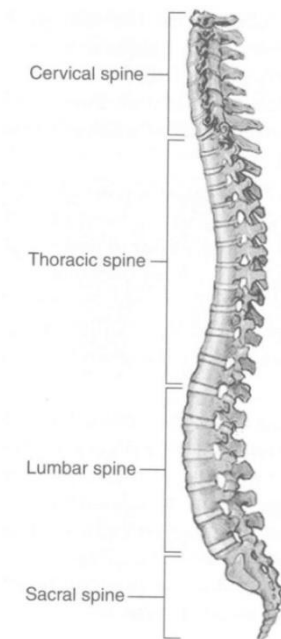
Se o professor possuir conhecimentos de anatomia e cinesiologia, de forma a melhor analisar o movimento realizado pelos seus alunos, e possuir a capacidade de reconhecer padrões ineficientes, irá fornecer correções e soluções mais eficazes levando ao aperfeiçoamento do processo de ensino/aprendizagem e prevenindo lesões.

Após ter sido consultada alguma da bibliografia de referência relativa à temática do desenvolvimento do trabalho de pontas e sua preparação, considera-se pertinente compreender melhor a anatomia do corpo humano (tronco e membros inferiores), analisando os movimentos realizados por este e os músculos envolvidos em todo o processo, bem como o alinhamento, o equilíbrio e a propriocepção.

##### ➤ Tronco:

No que respeita ao tronco, nesta secção, serão abordados e desenvolvidos conteúdos referentes a duas importantes estruturas: coluna vertebral e pélvis.

Figura 4 - Coluna Vertebral



Legenda: Fonte – Quin et al., (2015). *Safe Dance Practice*, p. 44. 1 figura, p&b.

A coluna vertebral é a estrutura organizacional central do esqueleto e a sua importância prende-se com o papel fundamental que esta desempenha na realização do movimento (alinhamento e funcionamento) das extremidades superiores e inferiores do corpo. Esta é constituída por ossos, ligamentos e músculos.

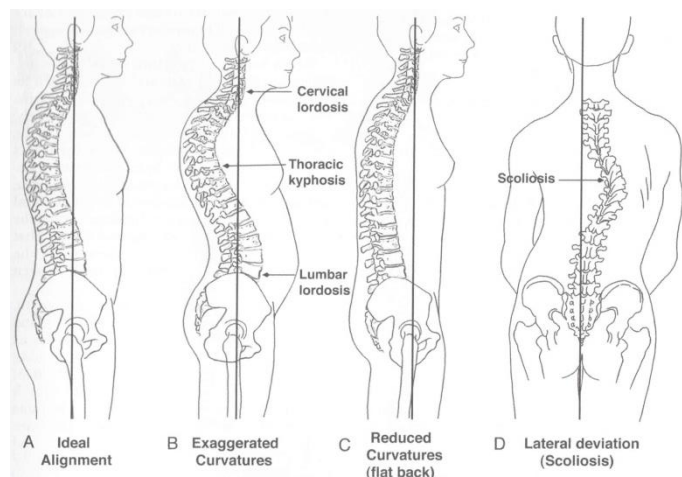
A coluna vertebral possui a forma de um ligeiro 'S' e é formada por quatro curvaturas alternadas (figura 4) que ajudam na absorção do impacto, sendo que as curvaturas cervical (7 ossos) e lombar (5 ossos) se encontram numa posição convexa para a frente e as curvaturas torácica (12 ossos) e sacrococcígea (sacro – 5 ossos / coxix – 3 a 5 ossos) se encontram numa posição convexa para trás (Howell, s.d.; Howell, 2009; Quin et al., 2015; Clippinger, 2016).

Contudo, em alguns casos, existem desvios acentuados (ex.: lordose, cifose e escoliose – fig. 5) que podem causar pressão nas vertebrae e prejudicar o equilíbrio e que devem ser acutelados aquando da preparação e avaliação da aptidão de um aluno para a realização do trabalho de pontas.

Na perpectiva de Howell (2008), se um aluno demonstra dificuldade em manter o correto alinhamento da coluna devido a questões músculo-esqueléticas, ao iniciar o trabalho de pontas este apresentará ainda maiores dificuldades, podendo aumentar ou reduzir em demasia as curvaturas existentes, aumentando assim o risco de lesão.

No que respeita aos músculos, a coluna vertebral é controlada por dois tipos diferentes: superficiais – abdominais, costas, nádegas e ancas (músculos responsáveis pelo movimento) e profundos – abdominal transverso, multífido lombar, pavimento pélvico (músculos posturais).

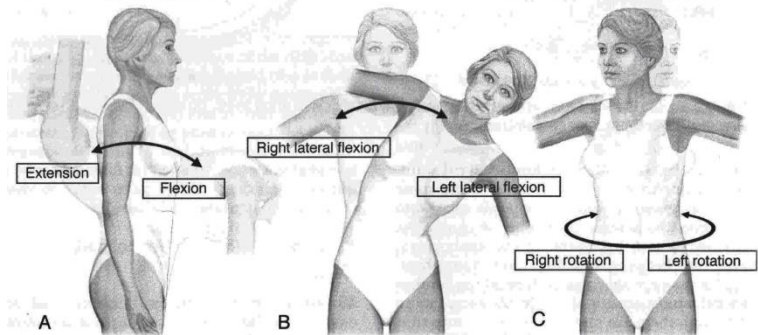
Figura 5 - Alinhamento da Coluna Vertebral e Desvios Comuns



Legenda: Fonte – Clippinger (2016). *Dance Anatomy and Kinesiology*, p. 77. 1 figura, p&b.

Segundo Clippinger (2016) o movimento realizado pela coluna pode ser grande, e realizado pela coluna como um todo; ou pode ser pequeno, e realizado por segmentos mais pequenos. A coluna vertebral permite que o tronco realize movimentos em três eixos – eixo transversal (flexão e extensão – fig. 6A), eixo antero-posterior (flexão lateral direita e esquerda – fig. 6B), eixo vertical (rotação para a direita e para a esquerda – fig. 6C).

Figura 6 - Movimentos da Coluna Vertebral

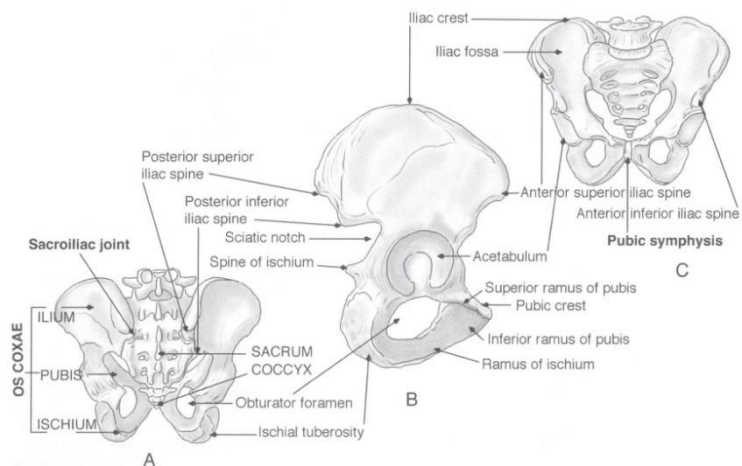


Legenda: Fonte – Clippinger (2016). *Dance Anatomy and Kinesiology*, p. 64. 1 figura, p&b.

A importância da pélvis, bem como a necessidade de esta se encontrar alinhada corretamente em dança, prende-se essencialmente com dois fatores. Em primeiro lugar prende-se com a função que esta desempenha, de ligação entre os membros inferiores (joelhos, tornozelos e pés) e a coluna; e em segundo lugar prende-se com a influência que a articulação coxofemoral exerce na estabilização da posição de pé (alinhamento dos segmentos) e na locomoção.

A cintura pélvica (figura 7) é formada pelos ossos coxais (os *coxae* - ílio, ísquio e púbis), pelo sacro e pelo coxis. Na zona inferior dos ossos coxais existem duas grandes aberturas (*obturator forâmen*), que se encontram cobertas por uma membrana fibrosa forte chamada de obturador onde se encontram ligados os músculos

Figura 7 - Ossos da Pélvis

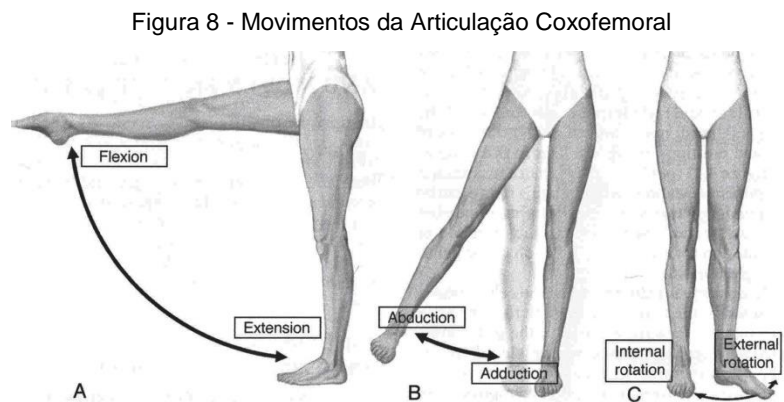


Legenda: Fonte – Clippinger (2016). *Dance Anatomy and Kinesiology*, p. 109. 1 figura, p&b.

responsáveis pela rotação externa (*en dehors*) dos membros inferiores (rotadores externos da anca). É também na zona dos ossos coxais que se localizam os acetábulos, que se caracterizam por ser depressões formadas por uma superfície côncava onde o fémur se articular com a pélvis (Clippinger, 2016).

A musculatura da zona da cintura pélvica é mais densa e forte do que a musculatura da porção superior do tronco. Esta é responsável por suportar o peso do corpo, bem como é responsável por gerar a força necessária para o movimento do corpo.

Segundo Clippinger (2016) a articulação coxofemoral, permite a realização de movimentos em três eixos – eixo transversal (flexão e extensão – fig. 8A), eixo ântero-posterior (abdução e adução – fig. 8B), eixo vertical (rotação externa e rotação interna – fig. 8C).

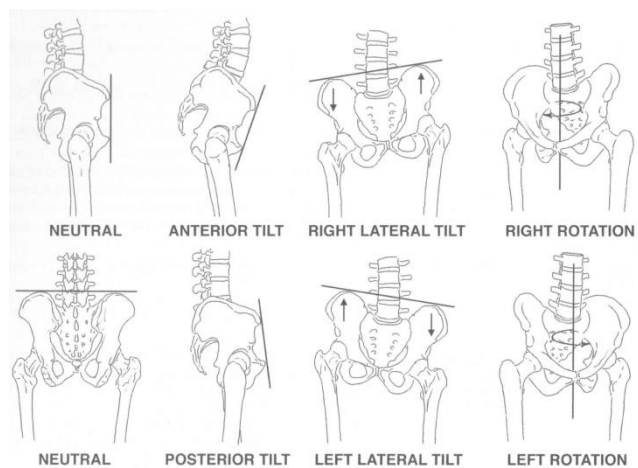


Legenda: Fonte – Clippinger (2016). *Dance Anatomy and Kinesiology*, p. 64. 1 figura, p&b.

Em técnica de dança clássica, devido à utilização constante do *en dehors* (rotação externa), os movimentos são realizados pelo menos em dois eixos em simultâneo e resultam de uma combinação de diferentes músculos (ex.: *grand battements* - músculos rotadores externos da coxa com os músculos flexores da anca).

O alinhamento ideal da pélvis em dança pode ser descrito como alinhamento 'neutro' (figura 9). Este alinhamento permite a realização de movimentos em dança de forma mais eficiente e é o que melhor suporta o correto alinhamento da coluna e membros inferiores de modo a prevenir lesões (Quin et al., 2015; Clippinger, 2016).

Figura 9 - Alinhamento da Pélvis e Desvios Comuns



Legenda: Fonte – Clippinger (2016). *Dance Anatomy and Kinesiology*, p. 129. 1 figura, p&b.

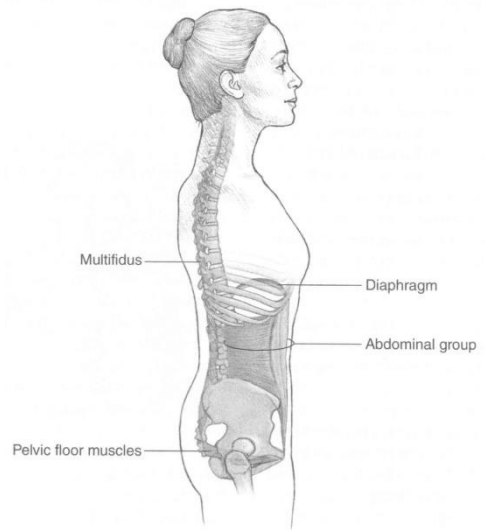
Contudo, em alguns casos, existem desvios acentuados (ex.: inclinação anterior e posterior, inclinação lateral direita e esquerda, rotação direita e esquerda – fig. 9) que podem prejudicar a correta realização dos movimentos da articulação coxofemoral e anteriormente descritos (fig. 9), devendo estes desvios ser acautelados aquando da preparação e avaliação da aptidão de um aluno para a realização do trabalho de pontas visto que a estrutura da pélvis e o seu alinhamento têm uma forte implicação no *en dehors*. (Quin et al., 2015; Clippinger, 2016).

Na perspectiva de Franklin (2004), a força e a coordenação na parte inferior das costas, na pélvis e nos músculos do abdómen são muito importantes para um bailarino visto que é a partir do centro do corpo que este pode alcançar um maior controlo e estabilidade para a realização dos movimentos.

Esta ideia é corroborada por Quin et al. (2015, p. 34) quando estes afirmam: “The center of the body is the focus of this coordinated muscular control, referred to as core stability”.

Sendo o centro de força do corpo (CORE – figura 10) uma estrutura tão importante na manutenção e controlo da posição da coluna e da pélvis, estabilizando o tronco que por sua vez coordena os movimentos dos membros, será essencial situá-la e compreender que esta é uma estrutura formada pelo diafragma (*diaphragm*), pela musculatura do pavimento pélvico<sup>6</sup> (*pelvic floor muscles*), pelo abdominal transverso (*abdominal group*) e pela musculatura profunda das costas (*multifidus*).

Figura 10 - Musculatura do CORE



Legenda: Fonte – Quin et al., (2015). *Safe Dance Practice*, p. 35. 1 figura, p&b.

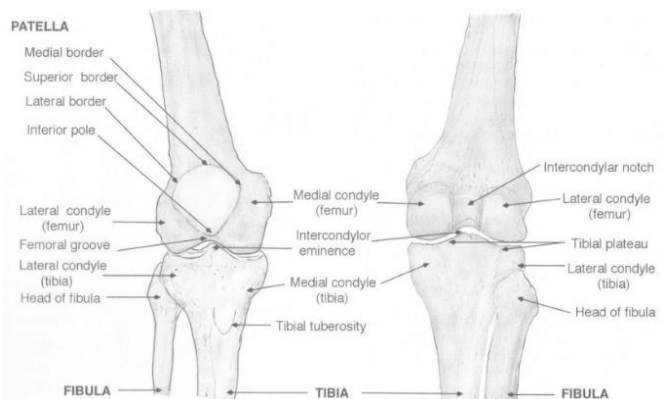
➤ Membros Inferiores:

No que respeita aos membros inferiores, nesta secção, serão abordados e desenvolvidos conteúdos referentes a três importantes estruturas: joelho (figura 11/12/13), tornozelo e pé (figura 14).

O joelho é a maior articulação do corpo humano e é responsável por receber, transferir e dissipar as forças recebidas através da parte superior do corpo e que são geradas

devido ao peso corporal e aos efeitos da gravidade; desempenha, também, um papel vital na geração das grandes forças necessárias para a impulsão do corpo através do espaço

Figura 11 - Ossos do Joelho

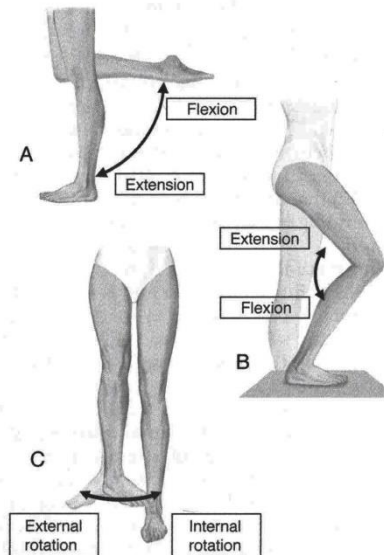


Legenda: Fonte – Clippinger (2016). *Dance Anatomy and Kinesiology*, p. 165. 1 figura, p&b.

<sup>6</sup> Conjunto de músculos que fecham a cavidade abdominal na sua porção inferior.

(ex.: salto – *Grand Jetés*). O joelho é formado pelos ossos do fêmur, da tíbia e da patela e pela articulação patelo femoral (Howell, 2011; Quin et al., 2015; Clippinger, 2016).

Figura 12 - Movimentos Articulação Patelo Femoral



Legenda: Fonte – Clippinger (2016). *Dance Anatomy and Kinesiology*, p. 165. 1 figura, p&b.

Segundo Clippinger (2016) a articulação do joelho

(articulação patelo femoral), permite a realização de movimentos em dois eixos – eixo transversal (flexão e extensão – fig. 12A e fig. 12B) e eixo horizontal (rotação externa e rotação interna – fig. 12C).

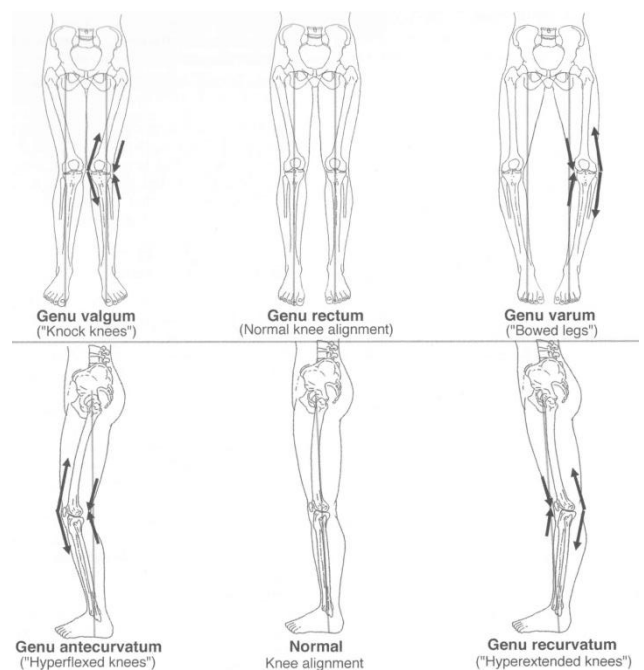
Segundo Quin et al. (2015) o alinhamento ideal do joelho em dança, seja na posição paralela ou na posição *en dehors* (rotação externa), refere-se à relação da orientação e colocação da rótula (patela) relativamente aos dedos dos pés (segundo dedo do pé) ou seja, os ossos da perna (tíbia e fíbula) encontram-se no mesmo plano que o osso da coxa (fêmur).

Contudo, em alguns casos, existem desvios acentuados (ex.: *genu valgum* - comumente chamadas de pernas em X, *genu varum* - comumente chamadas

de pernas arqueadas, *genu antecurvatum* - hiperflexão e *genu recurvatum* - hiperextensão – fig. 13) que podem causar pressão e tensão excessiva na articulação e nos ligamentos do joelho, devendo estes desvios ser acautelados aquando da preparação e avaliação da aptidão de um aluno para a realização do trabalho de pontas visto que o alinhamento incorreto do joelho pode reduzir a estabilidade (Quin et al., 2015; Clippinger, 2016).

O tornozelo é a articulação que conecta a perna e o pé e é responsável por transmitir a força e o movimento do pé em relação à perna e vice-versa. O pé é uma estrutura complexa e é responsável por suportar todo o peso do corpo, idealmente

Figura 13 - Alinhamento dos Joelhos e Desvios Comuns



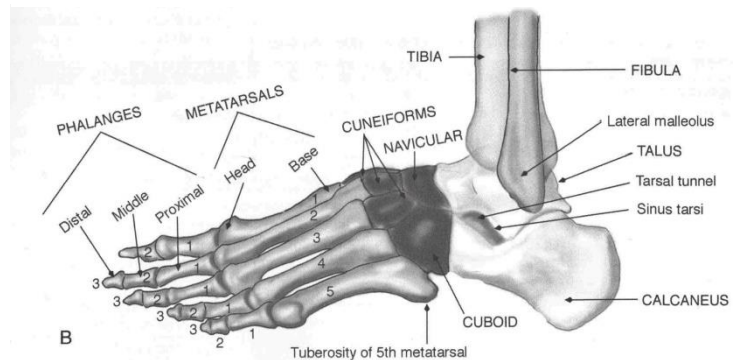
Legenda: Fonte – Clippinger (2016). *Dance Anatomy and Kinesiology*, p. 175. 1 figura, p&b.

distribuído de igual forma pelo calcanhar e ante pé, bem como é responsável pela locomoção (Quin et al., 2015; Clippinger, 2016).

O tornozelo é formado pelos ossos da tíbia e da fíbula e o pé é formado por vinte e seis ossos (tarsos – 7 / metatarsos – 5 / falanges – 14) como demonstrado pela figura 14.

Segundo Clippinger (2016) a articulação do tornozelo (articulação talocrural), que é comumente classificada como ‘articulação em dobradiça’, permite a realização essencialmente de movimentos de flexão e extensão (fig. 15). As restantes articulações do pé, de tamanho

Figura 14 - Ossos do Tornozelo e do Pé



Legenda: Fonte – Clippinger (2016). *Dance Anatomy and Kinesiology*, p. 203. 1 figura, p&b.

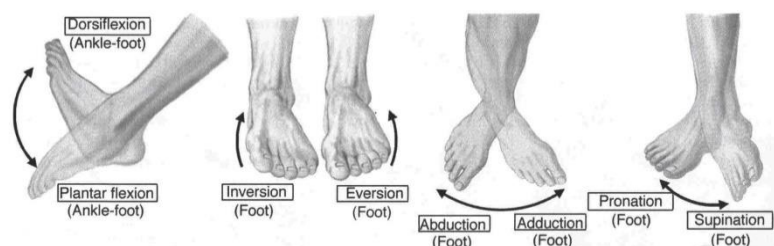
inferior (ex.: articulações entre os ossos tarsais e entre este e os metatarsos), permitem pequenos movimentos com o pé (abdução/adução e pronação/supinação – fig. 15).

Os músculos do tornozelo e do pé dividem-se em duas categorias: músculos intrínsecos, e músculos extrínsecos.

Segundo Reinhardt (2007), Howell (2011) e Quin et al. (2015) o alinhamento ideal do pé em dança refere-se à distribuição igualitária do peso do corpo sobre três pontos específicos de contacto do

pé com o chão (primeiro dedo do pé, quinto dedo do pé e calcanhar), bem como à colocação dos arcos longitudinais do pé em posição neutra, com os dedos espalhados e relaxados.

Figura 15 - Movimentos Articulação do Tornozelo e Pé



Legenda: Fonte – Clippinger (2016). *Dance Anatomy and Kinesiology*, p. 206. 1 figura, p&b.

Contudo, em alguns casos, existem desvios acentuados (ex.: pronação - peso deslocado para o lado de dentro / supinação - peso deslocado para o lado de fora – fig. 15 / *hallux valgus* - joanete / dedos dos pés em garra - hiperextensão / dedos dos pés em martelo - hiperflexão) que devem ser acautelados aquando da preparação e avaliação da aptidão de um aluno para a realização do trabalho de pontas visto que o alinhamento incorreto do pé e tornozelo dificulta a correta colocação do tronco (coluna vertebral e pélvis) e pode reduzir a estabilidade (Quin et al., 2015).

➤ Alinhamento, equilíbrio e propriocepção:

O correto alinhamento do corpo é um meio fundamental para a prevenção de lesões e para a melhoria do desempenho do bailarino. Contudo, os desvios ao correto alinhamento nem sempre são resultado de ineficiências intrínsecas do corpo, podendo estes derivar de fatores extrínsecos, como é disso exemplo a utilização de calçado específico (sapatilhas de pontas).

Segundo Quin et al. (2015), o alinhamento correto do corpo minimiza o desgaste das estruturas de suporte, permitindo aos ossos, articulações, ligamentos, cartilagens e músculos funcionar de forma mais eficaz e por um período maior.

Os mesmos autores afirmam que, na posição de pé (figura 16), o corpo encontra-se corretamente alinhado quando o seu peso é transmitido através da cadeia esquelética até ao chão passando pelo centro de cada articulação. Esta ideia é também partilhada por Clippinger (2016).

Contudo, em dança, todos os movimentos realizados implicam uma constante mudança na posição tronco, bem como o constante ajuste das extremidades de forma a possibilitar a manutenção do equilíbrio.

Segundo Franklin (2004), ao contínuo processo de adaptação e respostas posturais neuromusculares realizadas pelos bailarinos dá-se o nome de 'alinhamento dinâmico'. Sendo o corpo um sistema fechado, em que todas as suas partes se encontram relacionadas entre si, se uma dessas partes se encontra fora do alinhamento (ex.: pés) toda a estrutura fica automaticamente comprometida (ex.: joelho, ancas e tronco).

Assim sendo, a ação que um ou mais músculos realizam sobre uma articulação determina a forma como o 'alinhamento dinâmico' é alcançado e mantido, podendo o desequilíbrio ocorrer quando um conjunto de músculos opostos é mais forte que o outro.

Segundo Quin et al. (2015) é necessário encontrar um equilíbrio entre a força e a flexibilidade muscular de modo a conseguir manter a integridade de uma articulação e conseguir mantê-la centrada aquando da realização do movimento.

Figura 16 - Alinhamento Vertical Ideal

When a correctly placed body is viewed from the side, the plumb line passes through the following:

- The earlobe or centre of the ear
- The centre of the shoulder (the acromion process) if the arms are hanging in normal alignment
- Either through (or just behind) the cervical and lumbar vertebrae and slightly in front of the bodies of the thoracic vertebrae
- Slightly behind (posterior to) the centre (axis) of the hip joint (from the side view, the greater trochanter)
- Slightly in front (anterior) of the knee joint
- Slightly in front (anterior) of the ankle joint (the lateral malleolus)

The arms hang easily with the hand resting near the hip, the palms facing the body and the elbows slightly bent so that the forearms hang slightly forward.



Legenda: Fonte – Quin et al., (2015). *Safe Dance Practice*, pp. 32. 1 figura, p&b.

Pode então dizer-se que o funcionamento eficiente do corpo do bailarino depende, não só do correto alinhamento esquelético, mas também da utilização correta da musculatura específica de modo a conseguir manter o equilíbrio.

Pode então inferir-se que, para que um aluno desenvolva um trabalho de pontas correto e onde se previnam possíveis lesões, este também necessita de desenvolver a capacidade de reconhecer a localização espacial do seu corpo (posição e orientação), reconhecer a força exercida pelos seus músculos, bem como reconhecer a posição de cada parte do seu corpo em relação às demais sem recorrer à utilização da visão.

A este tipo específico de perceção, que permite a manutenção do equilíbrio postural durante a realização de diversos movimentos, dá-se o nome de propriocepção.

Na perspetiva de Attard & Howell (2015) se a propriocepção não for trabalhada antes de se iniciar o trabalho de pontas os alunos terão dificuldade em manter o equilíbrio e colocar-se-ão em risco de lesão ao realizar movimentos onde essa falta de equilíbrio se reflita, por exemplo, em instabilidade nos tornozelos (ex.: subida para *rises* e/ou *relevés*).

---

## CAPÍTULO 3

### Metodologias e Procedimentos

---

#### 1. **Método de Investigação:**

No que respeita ao método de investigação escolhido, tendo em conta o contexto em que o presente Curso de Mestrado se insere bem como o tipo de estudo que se pretende realizar e os dados que se pretende recolher, considerou-se a Investigação-Ação (IA) como o meio mais adequado.

Action research is a common-sense approach to personal and professional development that enables practitioners everywhere to investigate and evaluate their work, and to create their own theories of practice. They ask, 'What am I doing? How can I check that I am doing it well? How can I do it better? How can others and I learn together?'. (McNiff & Whitehead, 2005, p. 1)

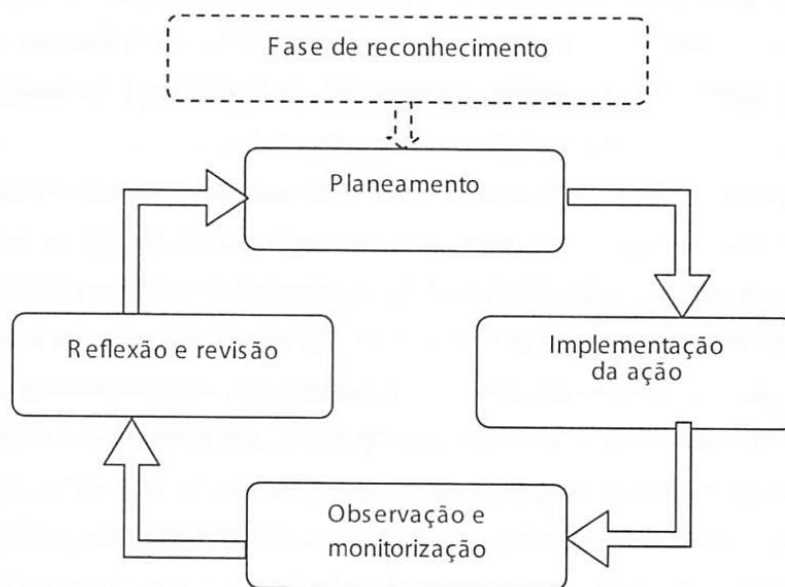
Autores como Elliot (1991) e McNiff & Whitehead (2005), descrevem a IA como uma tipologia de investigação que permite ao indivíduo que pratica determinada atividade investigar a sua própria prática, levando-o a refletir e aperfeiçoar o seu próprio trabalho baseado na reflexão do modo como este é desenvolvido, no sentido de o melhorar.

Visto que a pertinência para a realização deste projeto de estágio se prende não só com a necessidade de aprofundar conhecimentos pouco desenvolvidos ao nível da Licenciatura em Dança, mas também da necessidade de fundamentar e sistematizar ideias advindas da prática diária da lecionação de aulas de Técnica de Dança Clássica (trabalho de pontas) no contexto do EAE da Dança da EDAM; considera-se que, através da utilização da metodologia da IA bem como através da recolha de dados obtida, se tornará mais fácil alcançar o objetivo de sensibilizar todos os intervenientes no processo de ensino/aprendizagem para a necessidade de uma prática de dança segura, mais cuidada e consciente.

Na perspetiva de Forster & Eperjesi (2017), que corrobora e complementa a perspetiva anteriormente apresentada, a metodologia de investigação aqui apresentada e utilizada, e que pelas suas características se considerou ser a mais adequada para a recolha e análise de dados no desenvolvimento do presente projeto de estágio e cujas diretrizes delinearam a elaboração do plano de ação da

investigação, caracteriza-se por ser um ciclo de atividade reflexiva e desenvolvimentista, no qual o professor identifica um problema ou aspeto da sua prática que pretende melhorar; procura informar-se sobre a literatura pré existente relacionada com o tema que pretende desenvolver, identifica e elabora um plano de ação de modo a reunir dados relevantes que lhe permitam fazer julgamentos seguros sobre a eficácia do seu método de ensino; implementa o plano de ação desenvolvido anteriormente, avalia a sua prática e modifica-a de modo a que esta tenha um impacto mais positivo na aprendizagem dos seu alunos.

Figura 17 - Ciclo de Investigação-Ação



Legenda: Fonte – Rosado et al. (2012). *Desporto e Atividade Física: Métodos e Técnicas de Investigação Qualitativa*, pp. 106. 1 Organograma, p&b.

Foi então, recorrendo ao apoio das perspetivas dos diferentes autores apresentados anteriormente, que se delineou a estratégia para a implementação e desenvolvimento desta investigação-ação e que seguiu os seguintes procedimentos (Elliot (1991); McNiff & Whitehead (2005); Forster & Eperjesi (2017)):

- 1º. Definição de Objetivos – definir objetivos de investigação claros e objetivos para o estudo;
- 2º. Revisão Bibliográfica – identificar e ler literatura sobre a natureza e os processos para o desenvolvimento de uma investigação-ação; identificar e ler de forma crítica literatura que se relacione com o tema a desenvolver (fundamentação teórica);
- 3º. Considerações Éticas – assegurar boa conduta ética e garantir a proteção dos participantes:

- Informar a instituição e os participantes sobre qual a natureza e o objetivo do estudo a desenvolver;
  - Obter permissão escrita, através de consentimento informado, por parte de todos os envolvidos (quando menores de idade solicitar consentimento informado aos encarregados de educação);
  - Assegurar confidencialidade e anonimato dos participantes;
  - Assegurar que todos os dados recolhidos se encontram arquivados em segurança e que serão destruídos após o período de duração do estudo;
  - Permitir aos envolvidos abandonar o estudo e assegurar a destruição de todos os dados recolhidos.
- 4º. Criação e Implementação do Plano de Ação – projetar de forma sistemática e aplicar as tarefas planeadas;
- 5º. Recolha e Monitorização de Dados – reunir dados qualitativos valiosos que forneçam *insights* significativos sobre o processo de forma a que este possa ser analisado em detalhe: registos pessoais e diário de bordo, questionários e grelhas de observação, entrevistas e gravações áudio e vídeo.
- 6º. Reflexão e Avaliação – Analisar e monitorizar a própria prática de modo a identificar um ou mais aspetos que possam ser melhorados:
- Avaliação imediata – executada logo após a aula;
  - Avaliação focada – executada com base na análise de todas as evidências recolhidas.

## **2. Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados:**

Porque os resultados de uma investigação qualitativa convergem, na grande maioria dos casos, numa infinidade de notas que o investigador recolhe da sua observação e reflexão, Rosado et al. (2012) sugerem que para a realização da recolha de dados se recorra às técnicas e instrumentos apontados por Creswell (2009): observação, entrevista, documentos e materiais audiovisuais. Sugestão que corrobora a perspetiva anteriormente apresentada e descrita dos autores McNiff & Whitehead (2005) e Forster & Eperjesi (2017).

Nesta perspetiva, os instrumentos escolhidos para a recolha de dados, que permitiram dar uma resposta à questão de investigação levantada, bem como aceitar ou

rejeitar as hipóteses sugeridas advindas da prática diária da lecionação e de forma a estabelecer conclusões, enriquecer teorias previamente estabelecidas ou apontar novas perspectivas, foram: a entrevista, o questionário, a observação estruturada e o diário de bordo.

## 2.1. Entrevista –

A entrevista é uma técnica de recolha de dados de resposta oral, através de uma conversação sistematizada. Esta permite ao entrevistador, como explicam Elliot (1991), Denzin & Lincoln (2000), como citado em Haro, et al. (2016) e McNiff & Whitehead (2005), recolher dados de cariz qualitativo, ou seja, recolher informações acerca do que o que o entrevistado sabe sobre determinada temática, a forma como este age ou agiu perante determinado assunto, bem como as suas explicações ou razões a respeito de determinado conteúdo.

Quanto ao grau de flexibilidade e modalidade da entrevista, e de forma a melhor conduzir a entrevistada para que esta desenvolvesse e aprofundasse a temática pretendida de forma objetiva, considerou-se mais adequada a utilização do modelo da entrevista estruturada. (Haro et al., 2016)

No âmbito do presente estudo a entrevista foi realizada à Professora Maria Luísa Carles, sendo esta uma pessoa de reconhecido prestígio e que possui um elevado grau de especialização na área que leciona e que é tema de desenvolvimento e aprofundamento no presente estudo, tendo esta sido devidamente autorizada pela mesma e guiada por um roteiro de tópicos (Apêndice C).

A entrevista realizada à Professora Maria Luísa Carles realizou-se no âmbito da avaliação da aptidão dos alunos para a iniciação ao Trabalho de Pontas.

A vontade sentida para a realização da entrevista prende-se com a necessidade de explorar e aprofundar a informação disponibilizada nos estudos publicados pela *International Association for Dance Medicine & Science*, nos artigos da revista *Journal of Dance Medicine & Science* de 2009 e 2010, bem como reunir a informação necessária para a concretização da proposta de teste de diagnóstico a desenvolver para a Escola de Dança Ana Mangericão.

## 2.2. Questionário –

Uma das técnicas mais utilizadas para a recolha de dados, e que permite a obtenção de informação de um grande número de indivíduos que se encontrem distribuídos por uma área geográfica extensa, é o questionário.

Segundo Elliot (1991) e Haro et al. (2016) este caracteriza-se por ser um conjunto ordenado e estruturado de perguntas, que geralmente é utilizado para a obtenção de informações sobre opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas e situações vivenciadas ou é utilizado para medir determinadas variáveis junto de um conjunto de pessoas que preferencialmente formam uma amostra representativa de uma dada população.

Da estrutura de um questionário fazem parte os seguintes pontos: introdução do tema, instruções de preenchimento e devolução, questões e agradecimento.

O modelo de questão escolhido para a elaboração do questionário foi, maioritariamente, o modelo de perguntas fechadas. Desta forma, e segundo a perspetiva de Haro, et al. (2016), foi apresentado um conjunto de alternativas de resposta aos respondentes, através de perguntas sobre padrões de ação e comportamento, para que estes pudessem escolher a que melhor revelasse o seu ponto de vista, sendo estas de mais fácil análise e interpretação.

No âmbito do presente estudo, os questionários foram endereçados às Direções Pedagógicas das escolas de Ensino Artístico Especializado cujo protocolo para a realização de Estágios Curriculares tenha sido estabelecido com a Escola Superior de Dança no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, procurando assim utilizar para a recolha de dados sujeitos especialistas no domínio específico do estudo.

A pertinência para a realização do questionário prendeu-se com a necessidade de caracterizar o contexto educativo em que as Escolas de Dança de EAE introduzem e desenvolvem o trabalho de pontas. Para a criação deste questionário (Apêndice D) recorreu-se à informação disponibilizada nos estudos publicados pela *International Association for Dance Medicine & Science*, nos artigos da revista *Journal of Dance Medicine & Science* de 2004 e 2009.

### 2.3. Grelhas de Observação –

No âmbito das técnicas e instrumentos de recolha de dados, a observação é um elemento básico e fundamental, de “registo direto das condutas, atitudes e práticas desenvolvidas pelos sujeitos de estudo” (Haro et al., 2016, p. 100).

A observação de aulas pode ser utilizada com diversos objetivos, no âmbito do presente estágio a observação teve por objetivo “proporcionar o contacto com práticas de ensino particularmente interessantes de colegas mais experientes ou de permitir a observação, a reflexão e o desenvolvimento e competências profissionais...com o apoio de um mentor ou supervisor” (Reis, 2011, p. 7).

Uma das grandes mais valias da observação é que esta permite a recolha de informações no mesmo momento em que estas estão a ser produzidas sobre acontecimentos, comportamentos e inter-relações, permitindo-se assim avaliar o que ocorre em contexto de sala de aula de maneira sistemática e objetiva.

De acordo com o regulamento e temática do projeto de estágio que se pretendeu desenvolver, bem como de acordo com os dados que se desejou recolher junto da turma do 2º ano do EAE da EDAM e do professor titular da disciplina de TDC, considerou-se mais adequada a utilização da observação do tipo formal e estruturada, não participante, realizada de forma individual, com calendarização e regularidade definidas.

A observação foi dirigida a dimensões específicas das aulas, e as grelhas de observação de fim aberto permitiram “a recolha de dados exploratórios sobre áreas muito abrangentes como, por exemplo, as competências do professor, as características dos alunos e/ou o ambiente de sala de aula” (Reis, 2011, p. 29).

Através das grelhas criadas com base nas diretrizes de Reis (2011), publicadas pelo Ministério da Educação no documento ‘Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho Docente’ e adaptadas às necessidades específicas do presente projeto de estágio, pretendeu-se observar e registar tanto situações que dizem respeito à atuação do professor titular da disciplina como situações que dizem respeito aos alunos (Apêndice E e F).

#### 2.4. Diários de Bordo –

Outro dos instrumentos utilizados para a recolha de dados em campo, com um carácter menos formal, foi o diário de bordo.

Segundo as perspetivas de Elliot (1991) e McNiff & Whitehead (2005), este é um meio através do qual se elabora um registo escrito detalhado e reflexivo das sessões de trabalho, dos acontecimentos e atividades desenvolvidas, que se sucedem no dia-a-dia em grupo ou individualmente.

Através da construção e utilização do diário de bordo pretendeu-se proporcionar um momento de reflexão e consciencialização dos problemas que foram surgindo e que decorreram do desenvolvimento do trabalho, bem como encontrar uma forma de resolver e superar esses obstáculos, pensando-se desta forma acerca da prática e da própria aprendizagem

De modo a complementar a informação recolhida através do diário de bordo e mediante autorização da escola e dos encarregados de educação dos alunos que

integram a amostra, efetuaram-se também alguns registos através de meios audiovisuais e questionário.

### 3. **Amostra (2º Ciclo – Técnica de Dança Clássica):**

Para a concretização deste Projeto de Estágio o trabalho de campo contou com alunos do 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança (1º e 2º ano do Ensino Artístico Especializado), com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos, do sexo feminino.

No presente ano letivo, a turma do 1º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança é constituída por 19 elementos (sexo feminino – 18 / sexo masculino – 1) e a turma do 2º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança é constituída por 8 elementos (todos do sexo feminino), cujas autorizações para a participação no atual projeto de estágio foram concedidas pelos encarregados de educação através da assinatura de um formulário de 'Consentimento Informado, Livre e Esclarecido', que aqui se anexa (Apêndice G).

Tabela 9 - Caracterização da Turma do 1º Ano do EAE (EDAM)

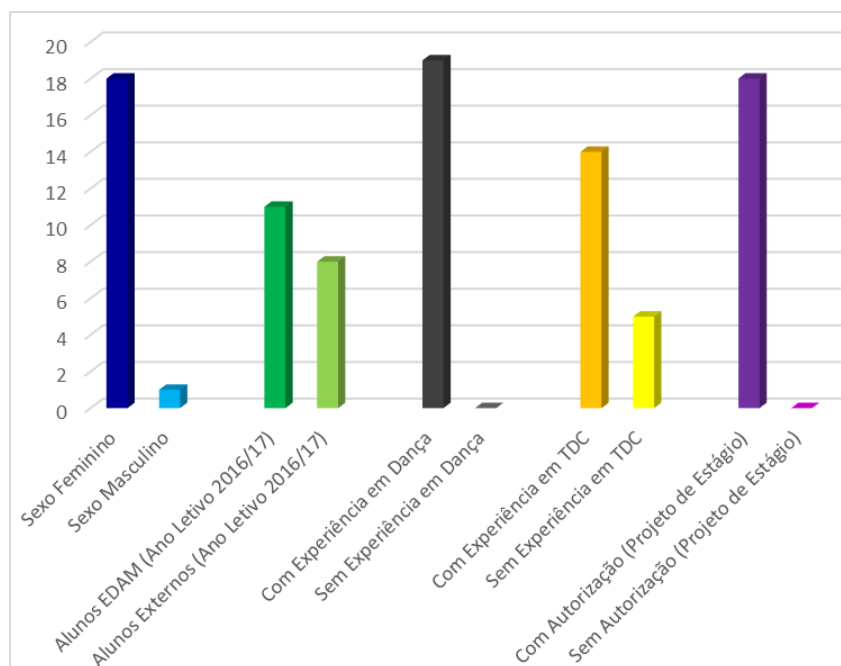
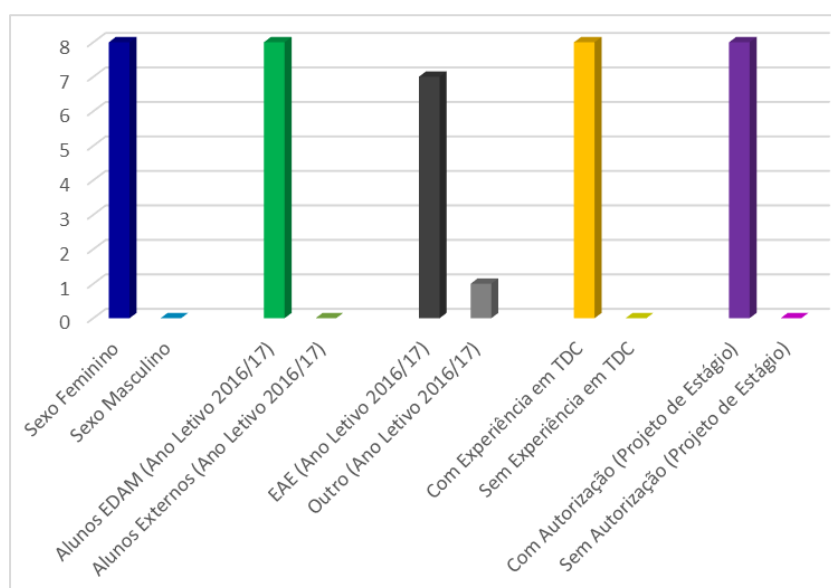


Tabela 10 - Caracterização da turma do 2º Ano EAE (EDAM)



O Plano de Estudos da disciplina de Técnica de Dança Clássica utilizado na EDAM e aplicado ao 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, tem por base o programa da RAD, mais especificamente o grau *Intermediate Foundation (Vocational Graded)*.

Contudo, e apesar de a RAD ser uma das organizações de educação de dança mais influentes em todo o mundo e cujos exames estabelecem padrões em Técnica de Dança Clássica, esta não possui no seu programa de estudos exercícios específicos para a preparação do trabalho de pontas nem testes ou diretrizes para a aferição da aptidão física dos estudantes para a realização do trabalho de pontas.

Através da realização deste projeto de estágio pretende-se apresentar uma proposta fundamentada de modo a colmatar uma lacuna no Plano Curricular da Disciplina, cuja necessidade advém da prática diária da lecionação da mesma, e que se considera indispensável para um mais correto e cuidado desenvolvimento dos estudantes de dança no recente contexto, bem como para uma melhor e mais fácil comunicação com os encarregados de educação.

Para que melhor se compreenda o contexto educativo e grau de desenvolvimento técnico dos alunos encontram-se, em formato de tabela (Apêndice H), os conteúdos programáticos das turmas do 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança (1º e 2º ano do Ensino Artístico Especializado), da disciplina de Técnica de Dança Clássica, da EDAM.

#### **4. Plano de Ação:**

Segundo o Artigo 1º (Definição/Tempo de Trabalho e ECTS) (ESD, 2012, pp.2) do Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, o estágio decorre no 3º e 4º Semestre e prevê o desenvolvimento de competências dos estudantes em contexto de trabalho, ocupando este um total de 54 ECTS correspondentes a 1350 horas de trabalho anual, das quais:

- a) 60 horas de Orientação Tutorial (OT);
- b) 60 horas de Prática Pedagógica distribuídas ao longo de 2 semestres de acordo com a disponibilidade dos intervenientes e das escolas cooperantes;
- c) As restantes 1230 horas incluem o trabalho autónomo de preparação das aulas e o processo de elaboração do relatório de estágio.

Segundo a informação contida no Artigo 4º (Modalidades dos Estágios) e no Artigo 9º (Avaliação do Estágio) (ESD, 2012), do mesmo regulamento, os Estágios incluem ainda as seguintes modalidades:

- a) Observação de aulas na escola-cooperante (8h);
- b) Participação acompanhada (8h);
- c) Lecionação supervisionada de aulas (40h).

O plano de ação que abaixo se apresenta em tabela e que foi implementado no decorrer do ano letivo 2017/18 teve como base as perspetivas de estruturação de planos de ação em investigação-ação de Elliot (1991), McNiff & Whitehead (2005) e Forster & Eperjesi (2017); as normas de organização e funcionamento apresentadas no Regulamento de Estágio acima mencionadas e o Calendário Escolar 2017/18 da EDAM – Escola de Dança Ana Mangerição (escola-cooperante) (Anexo F).

Considerou-se, ainda, pertinente a apresentação detalhada em apêndice da calendarização com a exposição da organização semanal e carga horária realizada no decorrer do estágio curricular desenvolvido no ano letivo 2017/2018 (Apêndice I), bem como a apresentação em apêndice do plano de ação previsto e elaborado no ano letivo 2016/17, aquando da preparação do projeto de estágio e cujo plano e organização inicial sofreu algumas alterações (Apêndice J).

Tabela 11 - Plano de Ação (Ano Letivo 2017/2018)

PLANO DE AÇÃO ANO LETIVO 2017/2018		
Período Temporal de Atuação	Tarefas a Realizar	
Ano Letivo 2017/2018 (1º Período)	Setembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisar questionário a aplicar às Escolas de EAE, com Professor Orientador;</li> <li>• Analisar entrevista a realizar à Professora Maria Luísa Carles e Professor Luís Xarez, com Professor Orientador.</li> <li>• Observação Estruturada de Aulas de Dança - TDC 2º ano do EAE, na EDAM;</li> </ul>
	Outubro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerar e ativar questionário na plataforma Lime Survey;</li> <li>• Formalização do pedido de colaboração no estágio, através de entrevista, à Professora Maria Luísa Carles e ao Professor Luís Xarez;</li> <li>• Conclusão da Observação Estruturada de Aulas de Dança - TDC 2º ano do EAE, na EDAM;</li> <li>• Participação Acompanhada de Aulas de Dança - TDC 1º ano do EAE, na EDAM;</li> </ul>
	Novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <u>1ª Quinzena:</u></li> <li>• Formalização do pedido de colaboração no estágio, através de questionário, às escolas de EAE;</li> <li>• Reflexão e análise dos dados recolhidos através das Grelhas de Observação;</li> <li>❖ <u>2ª Quinzena:</u></li> <li>• Envio do questionário, em suporte digital, para as Escolas de EAE;</li> <li>• Entrevista à Professora Maria Luísa Carles;</li> <li>• Lecionação Supervisionada de Aulas de Dança - TDC 2º ano do EAE, na EDAM (Introdução e Reforço de Pontas);</li> </ul>
	Dezembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação Acompanhada de Aulas de Dança para aplicação de Testes de Diagnóstico aos alunos do 2º ano do EAE da EDAM;</li> <li>• Continuação da Lecionação Supervisionada de Aulas de Dança - TDC 2º ano do EAE, na EDAM (Introdução e Reforço de Pontas);</li> <li>• Planeamento Curricular – conceção e elaboração (exercícios de preparação para o trabalho de pontas - 1º ano EAE);</li> </ul>
Ano Letivo 2017/2018 (2º Período)	Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conclusão da Lecionação Supervisionada de Aulas de Dança - TDC 2º ano do EAE, na EDAM (Introdução e Reforço de Pontas);</li> <li>• Lecionação Supervisionada de Aulas de Dança - TDC 1º ano do EAE, na EDAM – implementação curricular e avaliação metodológica;</li> <li>• Reflexão e análise dos dados recolhidos através dos Testes de Diagnóstico aplicados e entrevista;</li> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
	Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuação da Lecionação Supervisionada de Aulas de Dança - TDC 1º ano do EAE, na EDAM - implementação curricular e avaliação metodológica;</li> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
	Março	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuação da Lecionação Supervisionada de Aulas de Dança - TDC 1º ano do EAE na EDAM – implementação curricular e avaliação metodológica;</li> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
Ano Letivo 2017/2018 (3º Período)	Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conclusão da Lecionação Supervisionada de Aulas de Dança - TDC 1º ano do EAE na EDAM – implementação curricular e avaliação metodológica;</li> <li>• Colaboração em atividades pedagógicas desenvolvidas pela EDAM – Espetáculo de Comemoração do Dia Mundial da Dança;</li> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
	Maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexão e análise dos dados recolhidos através dos Diários de Bordo;</li> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
	Junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
	Julho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
	Setembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação/Defesa pública do Relatório de Estágio.</li> </ul>

---

## CAPÍTULO 4

### Estágio – Apresentação e análise de dados

---

Atendendo a que a metodologia de investigação-ação em educação se caracteriza por ser uma jornada cíclica, em que um ciclo influencia a estruturação, planeamento e implementação dos procedimentos a aplicar e desenvolver no ciclo seguinte, entendeu-se mais apropriado apresentar a secção de implementação do estágio e análise dos dados recolhidos por ordem cronológica. Assim, o capítulo 4 encontra-se organizado da seguinte forma: Caracterização do Contexto Educativo (Questionário / Entrevistas); Observação Estruturada de Aulas na Escola-Cooperante, Participação Acompanhada, Lecionação Supervisionada de Aulas, Colaboração em Atividades Pedagógicas Realizadas na Escola Cooperante (Objetivos / Calendarização / Desenvolvimento / Reflexão).

#### **1. Caracterização do Contexto Educativo:**

##### 1.1. Questionário –

De modo a caracterizar o contexto educativo em que as Escolas de Dança de EAE introduzem e desenvolvem o trabalho de pontas, o questionário realizado no âmbito do presente estudo foi endereçado, no decorrer do mês de novembro, às Direções Pedagógicas das Escolas cuja lista abaixo se apresenta:

- Academia de Dança Contemporânea de Setúbal (Setúbal);
- Academia de Música de Vilar do Paraíso (Vilar do Paraíso);
- Paula Marques – Conservatório de Dança e Artes da AluapDans Companhia de Dança (Cascais);
- Conservatório de Dança do Vale do Sousa (Paredes);
- Conservatório Regional do Baixo Alentejo (Beja);
- Conservatório de Dança do Norte (São João da Madeira e Oliveira de Azeméis);
- Conservatório Regional Silva Marques (Alhandra);
- Escola Artística do Conservatório de Música de Coimbra (Coimbra);
- Escola de Dança do Centro de Formação Artística da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais (Tomar);
- Escola de Dança do Conservatório de Música da Jobra (Branca);
- Escola de Dança do Conservatório Nacional (Lisboa);
- Escola de Dança do Conservatório de Música David de Sousa (Figueira da Foz);
- Escola de Dança do Orfeão de Leiria (Leiria);

- Escola de Dança Lugar Presente (Viseu);
- Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha (Caldas da Rainha);
- Ginásio - Escola de Dança (Porto).

Das dezasseis escolas para as quais o convite de participação no questionário foi enviado: onze escolas aceitaram participar, respondendo de forma válida ao questionário realizado através da plataforma *Lime Survey*; duas recusaram a sua participação e três não responderam ao convite enviado (Apêndice K).

O questionário que permitiu caracterizar o contexto educativo em que as Escolas de Dança de EAE introduzem e desenvolvem o trabalho de pontas, e do qual de seguida se apresenta a análise de dados recolhidos, encontra-se organizado segundo as seguintes variáveis: Caracterização do Professor, Caracterização da Escola de Ensino Artístico Especializado e Dimensão Metodológica de Ensino.

#### 1.1.1. Caracterização dos Professores –

No que respeita à caracterização dos professores inquiridos pode dizer-se que 54,55% são do sexo feminino e 18,18% são do sexo masculino, as suas idades variam entre os 25 e os 53 anos e o seu grau académico é diversificado (12º ano de Escolaridade – 18,18% / Licenciatura – 9,09% / Mestrado – 45,45% / Sem resposta – 27,27%) (remeter para Apêndice L – A1/A2/A3).

#### 1.1.2. Caracterização das Escolas de Ensino Artístico Especializado –

No que respeita à caracterização das Escolas de Ensino Artístico Especializado de Dança pode dizer-se que em 63,64% das escolas inquiridas as alunas realizam trabalho de pontas, no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Clássica, no contexto do EAE, sendo o trabalho de pontas iniciado no 1º ano do EAE em 9,09% das escolas, iniciado no 2º ano do EAE em 45,45% das escolas e iniciado no 4º ano do EAE em 9,09% das escolas (Apêndice M – B1 e B2).

Pode dizer-se que em 9,09% das escolas inquiridas as alunas não realizam trabalho de pontas no mesmo âmbito e contexto. Quando inquiridas acerca do motivo pelo qual não era realizado qualquer trabalho de pontas, estas escolas optaram por não justificar a sua resposta.

#### 1.1.3. Dimensão Metodológica de Ensino –

No que respeita à dimensão metodológica de ensino pode dizer-se que em 36,36% das escolas inquiridas são realizados testes de diagnóstico para aferir a aptidão das alunas para a realização do trabalho de pontas sendo que dessas,

27,27% utiliza uma avaliação do tipo qualitativa e 9,09% utiliza uma avaliação do tipo quantitativa (Apêndice N – C1 e C2).

Nenhuma das escolas inquiridas, que respondeu de forma válida e completa ao questionário, recorre à utilização de Testes de Diagnóstico de sistemas codificados, metodologias pré-existente ou instituições para a aferição da aptidão das alunas para a realização do trabalho de pontas (Apêndice N – C3).

Atendendo a que nenhuma das escolas inquiridas recorre à utilização de metodologias pré-existent para a aferição da aptidão física das alunas para a realização do trabalho de pontas, ao serem questionadas relativamente ao modo como realizam a aferição da aptidão das alunas 63,64% das escolas referiram (Apêndice N – C4):

- Avaliação/Observação técnica do trabalho realizado nas aulas de Técnica de Dança Clássica;
- Avaliação/Observação técnica dos exercícios específicos realizados e direcionados à introdução do trabalho de pontas;
- Avaliação técnica (controlo, estabilidade, alinhamento e força muscular);
- Condição física e evolução técnica;
- Grau de desenvolvimento corporal (crescimento);
- Idade (cronológica e óssea);
- Peso;
- Tipo de pé;
- Tempo de prática (Técnica de Dança Clássica);
- Capacidade de trabalho do aluno.

Uma das escolas inquiridas considera que se o trabalho de pontas é obrigatório no curso básico de dança que ministra na sua escola, e que se uma aluna transita na prova de ingresso ao mesmo, se parte do pressuposto de que esta possui as condições necessárias a realizar o referido trabalho no ano em que este se inicia.

No que respeita à dimensão metodológica de ensino pode ainda dizer-se que as escolas inquiridas qualificam e ordenam por grau de importâncias, na aferição da aptidão das alunas para a realização do trabalho de pontas, as variáveis apresentadas no questionário da seguinte forma:

- 1º. Desenvolvimento Musculoesquelético e Avaliação Postural – alinhamento em situação estática (ex.: cabeça, costas, abdominais, ancas, joelhos e pés);

- 2º. Avaliação Postural – alinhamento em situação dinâmica (ex.: *pliés/grand pliés, rise, sautés, echappés* e equilíbrio em um/dois apoios);
- 3º. Idade e Peso;
- 4º. Anatomia do pé e do tornozelo – força;
- 5º. Anatomia do pé e do tornozelo – flexibilidade e estabilidade abdominal;
- 6º. Número de horas de prática de dança semanal atual (Técnica de Dança Clássica) e Mobilidade articular – *en dehors*;
- 7º. Atitude em Aula;
- 8º. Historial de lesões;
- 9º. Número de anos de prática de dança (Técnica de Dança Clássica).

No que respeita à necessidade de realização de aulas específicas de preparação para o trabalho de pontas, 57,14% das escolas inquiridas considera necessária a realização de aulas de preparação (Apêndice N – C7).

Contudo, das 57,14% de escolas que responderam afirmativamente à necessidade da realização de aulas específicas de preparação para o trabalho de pontas, existem 25% de escolas que não realizam atualmente aulas específicas de preparação para o trabalho de pontas no contexto do EAE de Dança, sendo este trabalho realizado no âmbito da área curricular de Técnica de Dança Clássica.

## 1.2. Entrevistas –

A entrevista à Professora Maria Luísa Carles, cujos objetivos foram anteriormente explicados na secção 2 (Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados) do capítulo 3 (Metodologias e Procedimentos), realizou-se em duas fases após ter sido efetuado contacto via correio eletrónico de modo a concretizar o pedido de colaboração no estágio.

Numa primeira fase, e visto a professora não disponibilizar de tempo para no momento pretendido reunir pessoalmente, foi enviado no decorrer do mês de novembro, por correio eletrónico e a pedido da professora, o roteiro de perguntas apresentado anteriormente na secção 2.1. (Entrevista) do capítulo 3 (Metodologias e Procedimentos). As respostas às perguntas da entrevista foram rececionadas no dia 24 de novembro e encontram-se apresentadas em anexo (Anexo G), bem como o documento ‘Consentimento Informado, Livre e Esclarecido’ que foi assinado em janeiro (Apêndice O).

Numa segunda fase, e por sugestão da Professora Maria Luísa Carles, realizou-se um encontro informal onde se debateram não só as questões assinaladas no roteiro

de entrevista como outros assuntos relevantes, relacionados com a estruturação do ensino artístico e as disciplinas nele lecionadas, sua importância e organização.

No que respeita às respostas dadas às questões levantadas em entrevista, e que vieram complementar e corroborar as ideias apresentadas pelos autores de referência e anteriormente enumeradas na secção 1.4. (Trabalho de Pontas) do capítulo 2 (Revisão Bibliográfica), a professora Maria Luísa Carles considera que se um aluno pretende ter uma preparação formal e completa na área da dança este deve, obrigatoriamente, realizar trabalho de pontas no contexto do EAE de dança, no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Clássica.

Quando questionada acerca de qual o ano do EAE mais indicado para iniciar esta prática, a mesma professora refere que é impossível indicar um ano escolar específico que seja comum para todas as escolas e justifica esta afirmação acrescentando que isto se deve ao facto de existir uma grande diversidade curricular e uma grande disparidade nos programas e regras aplicados nas diferentes escolas de dança existentes em Portugal e que oferecem no seu currículo o EAE.

No entanto, e apesar de considerar que deve ser o professor da disciplina a decidir qual a melhor altura para a introdução do trabalho de pontas, a Professora Maria Luísa Carles adverte para o facto de que: para uma aluna atingir a condição física e técnica necessária para iniciar o trabalho de pontas esta deverá realizar, pelo menos, quatro aulas de técnica de dança por semana, com a duração de 1h30 cada uma.

Apesar de julgar que as crianças, que realizem um trabalho técnico como o acima descrito, devem estar aptas para a realização do trabalho de pontas aos 10/11 anos de idade, a mesma professora julga ainda que, aquando da avaliação para a aferição da aptidão física para a realização do trabalho, os professores e escolas devem ter em consideração os seguintes fatores:

- Controle técnico e capacidade física que permita a realização de um trabalho técnico limpo e forte;
- Estrutura do tornozelo e pé (alinhamento correto do tornozelo, força e flexibilidade do pé, tamanho e formato dos dedos, *cou-de-pied*/arco do pé);
- Força na musculatura dos membros inferiores, da zona abdominal e dorsal;
- Alinhamento perfeito do corpo;
- Estrutura física (peso).

No que respeita à necessidade de realização de aulas específicas para a preparação do trabalho de pontas a Professora Maria Luísa Carles considera que a

existência destas aulas é muito importante e que estas devem existir, ou inseridas no contexto das aulas da disciplina curricular de Técnica de Dança Clássica (quando a carga horária semanal da mesma puder ser alargada), ou como aulas extra complementares ao currículo.

Contrariamente à ideia inicialmente prevista no plano de ação elaborado no decorrer do ano letivo 2016/17, que previa a colaboração do Professor Luís Xarez no presente projeto de estágio através da realização de uma entrevista (Apêndice P) ao mesmo, que decorreria no âmbito da compreensão dos equipamentos a utilizar para a avaliação e recolha de dados sobre as variáveis a colocar nos Testes de Diagnóstico, o mesmo não se veio a verificar.

No decorrer do estágio, e após contacto com o Professor Luís Xarez que prontamente se disponibilizou a colaborar no mesmo, considerou-se que o desenvolvimento da temática acima descrita seria de morosa realização que, pela sua importância, necessitaria de mais tempo de estudo e de maior aprofundamento bibliográfico.

Devido à importância que o estudo das variáveis a avaliar na aferição da aptidão das alunas para a realização do trabalho de pontas possui, bem como a importância de toda a fase de preparação que a antecede, julga-se pertinente desenvolver e aprofundar a temática dos equipamentos a utilizar para a aferição das alunas para a realização do trabalho de pontas futuramente, num outro ciclo de estudos.

## **2. Observação Estruturada de Aulas na Escola-Cooperante:**

### **2.1. Objetivos e Calendarização –**

A fase de observação estruturada decorreu no período entre 4 de setembro e 2 de outubro, distribuindo-se por dois blocos com a duração de 1 hora e 30 minutos (primeira e última aula desta fase) e sete blocos com a duração de 45 minutos cada.

Esta fase teve por objetivo a observação das condutas, das atitudes e das práticas desenvolvidas pelos sujeitos em estudo (alunas e professora titular), em contexto de aulas, de modo a caracterizar a escola e a adequar as estratégias de aplicação do projeto de estágio a desenvolver.

Apresentam-se em apêndice os resultados obtidos e registados através das tabelas de observação aplicadas às alunas da turma do 2º ano EAE (outubro) e à professora titular da disciplina de TDC, Professora Maria João Filipe (Apêndice Q e R).

## 2.2. Desenvolvimento e Reflexão –

Atendendo a que a professora estagiária pertence ao corpo docente da escola, através da observação estruturada de aulas de TDC, da Professora Maria João Filipe, foi possível aprofundar conhecimentos relativos aos conteúdos programáticos da disciplina e, mais especificamente, compreender e refletir acerca das estratégias metodológicas utilizadas pela professora (Organização da Sala de Aula / Interação na Sala de Aula / Discurso do Professor / Clima Dentro da Sala de Aula / Atividades Educativas) para a introdução e desenvolvimento do trabalho de pontas, no que respeita às variáveis utilizadas pela instituição para a aferição da aptidão das alunas para a realização do trabalho de pontas (Avaliação Postural – Alinhamento em Situação Estática / Avaliação Funcional – Alinhamento em Situação Dinâmica / Desenvolvimento Musculoesquelético / Anatomia do Pé e do Tornozelo – força e flexibilidade / Estabilidade Abdominal / Mobilidade Articular – *en dehors* / Atitude em Aula).

Pode então afirmar-se que, após observação estruturada, o aprofundamento de conhecimentos e a reflexão conjunta acerca dos conteúdos programáticos e estratégias de ensino possibilitou definir quais as variáveis a desenvolver aquando da estruturação das aulas de preparação para o trabalho de pontas bem como das estratégias a utilizar.

Considerou-se então, após leitura cuidada da bibliografia que suportou o desenvolvimento deste projeto e atendendo ao contexto em que o mesmo se desenvolve bem como atendendo a todas as evidências recolhidas neste ciclo do estudo, que seria pertinente, aquando do planeamento das aulas de preparação para o trabalho de pontas, planejar exercícios que permitissem desenvolver a estabilidade do CORE (centro de força do corpo); desenvolver a consciencialização e o fortalecimento dos músculos do *en dehors/turn out* (rotação externa) e de toda a estrutura do pé e tornozelo; desenvolver a estabilidade e a capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais.

## 3. Participação Acompanhada:

### 3.1. Objetivos e Calendarização –

A fase de participação acompanhada dividiu-se em dois momentos. A primeira fase decorreu no período entre 9 e 27 de outubro (turma do 1º ano do EAE), distribuindo-se por dois blocos com a duração de 1 hora e 30 minutos (primeira e

última aula desta fase) e quatro blocos com a duração de 45 minutos cada; a segunda fase decorreu no período entre 4 e 15 de dezembro (turma do 2º ano do EAE), distribuindo-se por três blocos com a duração de 45 minutos cada.

A primeira fase, desenvolvida com a turma do 1º ano EAE e em conjunto com a professora Ana Mangerição (diretora pedagógica), teve por objetivo a caracterização da turma (observação das condutas, das atitudes e das práticas) através da lecionação de aulas de Técnica de Dança Clássica (plano curricular da EDAM – *Intermediate Foundation RAD*).

A segunda fase, desenvolvida com a turma do 2º ano EAE e em conjunto com a Professora Maria João Filipe (professora titular), teve por objetivo o aprofundamento do conhecimento, bem como a sistematização das metodologias utilizadas na instituição para a aferição da aptidão física das alunas para a realização do trabalho de pontas.

### 3.2. Desenvolvimento e Reflexão –

Na primeira fase da participação acompanhada, através da lecionação de aulas de Técnica de Dança Clássica às alunas da turma do 1º ano EAE, foi possível desenvolver um maior conhecimento acerca dos sujeitos em estudo. Deste modo foi possível averiguar o seu nível de conhecimento da técnica, bem como perceber o seu grau de desenvolvimento físico (força, flexibilidade, resistência, mobilidade articular, alinhamentos do corpo e amplitude de movimento) e psicológico (comportamento e cooperação, capacidade de concentração, postura e empenho em aula).

O conhecimento desenvolvido acerca dos sujeitos em estudo, no decorrer do período de participação acompanhada, permitiu adequar as estratégias de aplicação do projeto de estágio a desenvolver no 2º período, tanto no que respeita ao nível de exigência dos exercícios a aplicar como no que respeita ao método a utilizar na aplicação dos mesmos.

Pode então afirmar-se, após desenvolvido do trabalho com a turma do 1º ano EAE na fase de participação acompanhada e da reflexão conjunta com a Professora Ana Mangerição, que devido à falta de experiência em dança de alguns dos elementos da turma bem como devido à imaturidade física e psicológica que ainda apresentam, que a aplicação dos exercícios de preparação para o trabalho de pontas no 2º período deve ser executada de forma cuidada, lenta e bem esclarecida. Conceitos como o *CORE* (centro de força do corpo) e o *en dehors* (rotação externa dos membros inferiores) ou a propriocepção (capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo) e a estrutura músculo-

esquelética são nesta fase de desenvolvimento ainda desconhecidos da maioria dos alunos.

Na segunda fase de participação acompanhada, através da aplicação do teste para a aferição da aptidão para a realização do trabalho de pontas às alunas da turma do 2º ano do EAE, foi possível aprofundar e sistematizar conhecimentos acerca do *'Pre Point Assessment – The Perfect Point Teachers Manual'*, da autora Lisa Howell, bem como refletir sobre qual a melhor forma de o aplicar no contexto do EAE de dança.

Pode então afirmar-se, após desenvolvimento do trabalho com a turma do 2º ano EAE na fase de participação acompanhada e da reflexão conjunta com a professora Maria João Filipe, que devido ao extenso programa a lecionar no 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança da EDAM e da necessidade de uma extensa e cuidada aferição da aptidão das alunas para a realização do trabalho de pontas, que a mesma se deve realizar em momento específico, fora do contexto da aula de Técnica de Dança, e que esta deve ser realizada por um professor de dança habilitado conjuntamente com um fisioterapeuta capacitado, idealmente com formação em fisioterapia do desporto ou fisioterapia da dança visto que, nem sempre, as escolas possuem os conhecimentos e os instrumentos/equipamentos adequados para a medição das variáveis dos testes pré existentes.

A experiência obtida em contexto de estágio, bem como a reflexão conjunta com a professora cooperante/diretora pedagógica e a professora titular convergem com as ideias dos autores de referência, anteriormente apresentadas no capítulo 2 (Revisão Bibliográfica), e com as ideias obtidas através da realização da entrevista à Professora Maria Luísa Carles.

#### **4. Lecionação Supervisionada de Aulas:**

##### **4.1. Objetivos e Calendarização –**

A fase de lecionação supervisionada dividiu-se em dois momentos. A primeira fase decorreu no período entre 6 de outubro e 14 de fevereiro (turma do 2º ano do EAE), distribuindo-se por treze blocos com a duração de 1 hora (primeira e última aula desta fase) e um bloco com a duração de 2 horas (interrupção letiva das Férias de Carnaval); a segunda fase decorreu no período entre 5 de janeiro a 30 de abril (turma do 1º ano do EAE), distribuindo-se por trinta blocos com a duração de 45 minutos, um bloco com a duração de 2 horas (interrupção letiva das Férias de Carnaval) e um bloco com a duração de 2 horas (interrupção letiva das Férias de Páscoa).

Esta fase, desenvolvida com as turmas do 1º ano e 2º ano EAE, teve por objetivo a lecionação de aulas de preparação para o trabalho de pontas através da aplicação de planos de aula estruturados com base nos exercícios recomendados pelos autores de referência, anteriormente enumerados na secção 1.4. (Trabalho de Pontas) do capítulo 2 (Revisão Bibliográfica) e apresentados no Apêndice B.

Apresentam-se ainda em apêndice, no âmbito da preparação para a realização do trabalho de pontas, as planificações de aulas criadas para as turmas do 1º ano EAE (janeiro a abril - Apêndices S/T/U/V) e 2º ano EAE (outubro a fevereiro - Apêndices W/X/Y/Z) e reflexões sobre as mesmas, bem como um breve registo vídeo (Apêndice AA) demonstrativo de alguns dos exercícios realizados no decorrer do estágio e que constam das planificações de aula apresentadas.

#### 4.2. Desenvolvimento e Reflexão –

Através da aplicação dos exercícios de preparação para o trabalho de pontas apresentados nos planos de aula em apêndice (Apêndice B) pretendia-se desenvolver a estabilidade do *CORE* (centro de força do corpo); desenvolver a consciencialização e o fortalecimento dos músculos do *en dehors/turn out* (rotação externa), da coxa e do joelho (*VMO – Vastus Medialis Oblique*) e de toda a estrutura do pé e tornozelo; desenvolver a estabilidade e a capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais como indicado pelos autores de referência na secção 1.4. (Trabalho de Pontas) do capítulo 2 (Revisão Bibliográfica).

Desta forma pretendeu-se, não só apresentar uma proposta fundamentada de modo a colmatar uma lacuna identificada no Plano Curricular da Disciplina de Técnica de Dança Clássica do 2º Ciclo de dança da EDAM; como conferir aos alunos uma maior consciência sobre os pontos onde irá recair a sua avaliação aquando da aferição para a realização do trabalho de pontas.

Julga-se, deste modo, e esperando convergir com a visão apresentada pela Professora Maria Luísa Carles e por Buckroyd (2000), exposta na secção 1.3. (O Treino em Dança e a Adolescência) do capítulo 2 (Revisão Bibliográfica), ter possibilitado o reconhecimento e valorização por parte dos estudantes dos seus pontos fortes e fracos, indicando e identificando os pontos onde estes necessitam de melhorar, de modo a permitir direcionar de forma mais precisa e eficaz os seus esforços com vista a melhorar a sua prática diária; bem como convergir com a visão apresentada pela Professora Maria Luísa Carles e por Quin et al., (2015), exposta na

secção 1.2. (Prática de Dança Segura) do mesmo capítulo, ter possibilitado a introdução de medidas de condicionamento preventivo e ter proporcionado experiências de dança apropriadas à maturidade física e psicológica do aluno, onde escolhas adequadas de movimento possibilitaram a prevenção de lesões.

## **5. Colaboração em Atividades Pedagógicas Realizadas na Escola-Cooperante:**

### **5.1. Objetivo e Calendarização –**

A fase de colaboração em outras atividades da instituição decorreu no mês de abril, no âmbito do Espetáculo de Comemoração do Dia Mundial da Dança (Anexo H), que se realizou no Salão Preto e Prata do Casino Estoril no dia 29 de abril com sessões às 16h00 e às 20h00.

### **5.2. Desenvolvimento e Reflexão –**

Através da realização desta atividade a escola pretende dar a conhecer à comunidade o trabalho que desenvolve, bem como dar a oportunidade aos seus alunos de explorarem diversas vertentes da dança e do espetáculo que complementam o seu currículo e privilegiam o enriquecimento da sua formação profissional, social e cultural.

No âmbito do desenvolvimento desta atividade, e visto a professora estagiária pertencer ao corpo docente da escola, para além de colaborar na criação da *Class Concert* de Técnica de Dança Clássica; adaptou e ensaiou a peça original da escola 'O Segredo da Floresta', em conjunto com a Professora Maria João Filipe (professora titular), e a peça de repertório clássico '*Flames of Paris*' (Escola de Dança Ana Mangerião, 2018).

No dia 29 de abril foi feito, por parte da professora estagiária, todo o acompanhamento dos alunos desde a chegada ao auditório até ao momento do espetáculo (encaminhamento e organização em ensaios, camarins e bastidores).

---

## CAPÍTULO 5

### Conclusão

---

É do conhecimento de todos os professores de dança, bem como de todos os intervenientes no processo de ensino aprendizagem da Técnica de Dança Clássica, que a introdução e realização do trabalho de pontas é um período fascinante no decorrer do processo de formação de qualquer estudante de dança.

Contudo, e devido ao elevado risco de lesões que podem vir a condicionar o correto desenvolvimento técnico e artístico das estudantes de dança no contexto do EAE e cuja temática foi anteriormente abordada no capítulo 2 (Revisão Bibliográfica) através da apresentação e reflexão crítica das perspetivas dos diversos autores de referência, pode afirmar-se que tanto alunos como encarregados de educação deverão ser instruídos de modo a que compreendam quais os desafios e as dificuldades da realização do trabalho de pontas.

Após o desenvolvimento do presente projeto de estágio e subseqüentes reflexões apresentadas no capítulo 4 (Estágio – Apresentação e análise de dados), pode então concluir-se que o trabalho de pontas necessita de ser um trabalho introduzido e desenvolvido com responsabilidade por parte de escolas e professores qualificados que explicitem desde cedo aos seus alunos e encarregados de educação que o trabalho de pontas não é um ‘prémio’, que cada aluna recebe por atingir determinada idade ou nível académico, mas que este apenas será iniciado quando determinados conceitos técnicos tenham sido adquiridos corretamente bem como determinados fatores de desenvolvimento físicos e psicológicos tenham sido atingidos.

Através da definição clara dos objetivos e expectativas as escolas e os professores do EAE deverão almejar formar alunos conscientes e encarregados de educação que saibam como ajudar os seus educandos a atingir metas, desenvolvendo a técnica de forma inteligente e segura.

Julga-se então pertinente, e após a apresentação no capítulo 4 da análise dos dados recolhidos através do desenvolvimento de uma reflexão conjunta entre a investigadora, a professora orientadora (Prof.<sup>a</sup> Dra. Vanda Nascimento), a diretora pedagógica da EDAM e professora cooperante (Prof.<sup>a</sup> Ana Mangericão), a professora titular da disciplina (Prof.<sup>a</sup> Maria João Filipe) e através do contributo dado por todos os alunos intervenientes e pela Professora Maria Luísa Carles, assinalar quais as evidências recolhidas através da realização do presente estágio e que permitiram responder às questões colocadas na seção introdutória.

No que respeita aos fatores que devem ser tidos em conta aquando da realização da avaliação da aptidão das alunas para a iniciação ao trabalho de pontas pode concluir-se que o professor e a escola deverão ter em atenção fatores físicos, psicológicos e técnicos tais como os que fazem parte integrante do documento final proposto, e apresentado em apêndice (Apêndice BB), e que de seguida se especifica.

No que se refere aos fatores físicos considera-se que o professor e a escola deverão ter em atenção a maturidade física (a falta de maturidade física nas alunas causará pressão acrescida sobre os ossos e as articulações jovens, fator que pode ser potencialmente causador de lesões); a existência de desequilíbrios musculares e instabilidade postural ou problema de alinhamento; a hipermobilidade articular ao nível do pé e do tornozelo (a hipermobilidade exige trabalho acrescido de força, estabilidade e consciência/propriocepção cinética ao nível dos membros inferiores); o historial de lesão ao nível dos membros inferiores, pélvis e tronco (potencial indicador de fraqueza sendo, nesse casos, necessário realizar trabalho para desenvolver a força e a propriocepção).

No que concerne aos fatores psicológicos julga-se que o professor e a escola deverão ter em atenção a maturidade mental, visto que a falta de maturidade mental nas alunas causará desatenção no que respeita aos pormenores e detalhes técnicos, fator potencialmente causador de lesões. A atitude da aluna é outro fator psicológico de grande relevância devendo o professor e a escola assegurar que a aluna é pontual/assídua, que se encontra preparado para realizar a aula (penteado e vestido corretamente), que cuida do seu corpo (alimentação saudável, padrões de sono e alongamento) e que entende a ética e exigência do trabalho em aula.

Relativamente aos fatores técnicos crê-se que o professor e a escola deverão assegurar a constante e correta utilização dos músculos do *en dehors* e da articulação dos metatarsos; assegurar o controlo do equilíbrio e da postura ( $\frac{3}{4}$  de ponta correta e utilizada constantemente com o peso colocado sobre a parte anterior do pé, as costas suportadas pela musculatura do *CORE* (centro de força do corpo), os braços suportados pelas costas e alinhados à frente do tronco, os joelhos alinhados e suportados pelos músculo do quadríceps); assegurar a correta execução técnica por parte das alunas de ações básicas preparatórias, tais como *pliés*, *battements tendus*, *relevés* e *rise*).

No que respeita à importância da existência e realização na EDAM, no contexto do atual Plano de Estudos aplicado ao 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança na disciplina de TDC, de aulas específicas para a preparação do trabalho de pontas com carácter obrigatório pode concluir-se que estas deverão existir, como disciplina complementar ao currículo de formação vocacional e integradas no projeto educativo da escola, de forma a poder garantir uma formação mais completa a todos os alunos e de forma a não excluir aqueles que, por

questões financeiras, não possam frequentar as aulas de 'Introdução e Reforço de Pontas – nível iniciado' que a escola atualmente disponibiliza.

Para o devido efeito se sugere que, ao abrigo do Artigo 6.º (Oferta Complementar) da Portaria n.º 225/2012, que consta do Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho e que estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos do ensino básico (Diário da República, 1.ª série - N.º 146 — 30 de julho de 2012), se introduza na EDAM a disciplina de 'Introdução ao Trabalho de Pontas' (1º ano do EAE de Dança) e a disciplina de 'Introdução e Reforço de Pontas – nível iniciado' (2º ano do EAE de dança), no âmbito das disciplinas de 'Oferta Complementar' (Anexo I), com a carga horária semanal de 45 minutos, a realizar após uma aula de Técnica de Dança Clássica.

Após a reflexão crítica dos dados recolhidos através da leitura das perspetivas dos autores de referência, posteriormente à análise da entrevista realizada à professora Maria Luísa Carles e seguidamente à recolha das sugestões partilhadas pelos alunos do 2º ciclo do EAE de dança da EDAM, através das respostas aos questionários aplicados (Apêndice CC) no final do período de estágio, sugere-se que os planos curriculares destas disciplinas sejam divididos em duas componentes (teórica e prática), tal como documento final apresentado em apêndice (Apêndices DD e EE), e cujas temáticas a desenvolver em cada uma delas se apresenta de seguida.

Da 'componente teórica' fariam parte integrante temáticas como: Trabalho em Pontas (breve contextualização histórica), Prática de Dança Segura (fatores de risco intrínsecos e extrínsecos / treino em dança e adolescência – desenvolvimento físicos e psicológicos), Hábitos de alimentação saudável, Anatomia e Cinesiologia (tronco / membros inferiores / alinhamento, equilíbrio e propriocepção), Como escolher as primeiras sapatilhas de pontas (anatomia da sapatilha), Como preparar as sapatilhas de pontas (coser e moldar), Como cuidar dos pés (manutenção cuidada e material a ter no saco das pontas); e da 'componente prática' fariam parte integrante exercícios de Técnica de Dança Clássica (*Pliés, Battements Tendus, Rises e Relevés* em dois apoios (1ª a 2ª posição), *Rises e Relevés* em um apoio (com pé em *cou-de-pied*) e *Relevés* de dois para um apoio) e exercícios complementares com o objetivo de desenvolver a estabilidade do *CORE* (centro de força do corpo); desenvolver a consciencialização e o fortalecimento dos músculos do *en dehors/turn out* (rotação externa), da coxa e do joelho (*VMO – Vastus Medialis Oblique*) e de toda a estrutura do pé e tornozelo; desenvolver o alinhamento, o equilíbrio e a propriocepção (estabilidade e capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais).

No que respeita aos instrumentos mais eficazes e que devem ser utilizados pelos professores para a recolha, medição e análise dos dados pode afirmar-se que ainda não se possuem as evidências suficiente para poder enunciar quaisquer conclusões.

Como foi dito anteriormente (capítulo 4: Estágio – Apresentação e análise de dados) e devido à importância que o estudo das variáveis a avaliar na aferição da aptidão das alunas para a realização do trabalho de pontas possui, bem como devido à importância que toda a fase de preparação que a antecede o desenvolvimento do trabalho de pontas detém, julgou-se mais pertinente desenvolver e aprofundar a temática dos instrumentos a utilizar para a aferição das alunas para a realização do trabalho de pontas futuramente, num outro ciclo de estudos, sugerindo-se, de momento, que a aferição da aptidão das alunas para a realização seja feita de forma qualitativa e não quantitativa.

A aplicação do presente projeto, no decorrer do ano letivo de 2017/18, às alunas do 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança da Escola de Dança Ana Mangericão, que foi desenvolvido no âmbito do Estágio Curricular do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Dança, pela Escola Superior de Dança possibilitou o aprofundamento de conhecimentos pouco desenvolvidos ao nível da Licenciatura em Dança, permitiu uma maior fundamentação e sistematização de ideias advindas da prática diária da lecionação de aulas de TDC e, julga-se ainda, ter permitido a aquisição de novos conhecimento que possibilitarão a sensibilização futura dos demais intervenientes no processo de ensino-aprendizagem do trabalho de pontas para a necessidade de realização de uma prática de dança segura e consciente, mantendo-se sempre presente a ideia de que “The body is the dancers’ tool for their craft. If it is not in an adequate state of readiness to meet the demands to be made on it, then inevitably it may succumb to the physical pressure” (Quin et al., 2015, p. 183).

---

## Referências bibliográficas

---

- Attard, V., & Howell, L. (2015). *My beginner point: Companion guide for teachers*. Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Barringer, J., & Schlesinger, S. (2012). *The pointe book: Shoes, training & technique* (3rd ed.). United States of America: Princeton Book Company, Publishers.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. (Maria João Alvarez, Sara Bahia dos Santos e Telmo Mourinho Baptista, Trad.). Portugal: Porto Editora.
- Buckroyd, J. (2000). *The student dancer*. England: Dance Books.
- Clippinger, K. (2016). *Dance anatomy and kinesiology* (2nd ed.). United States of America: Human Kinetics.
- Declaração de Retificação 55/2012 de 28 de setembro. Diário da República n.º 189.
- Decreto-Lei nº 344/90 de 2 de novembro. *Diário da República n.º 253/1990 - Série I*. Ministério da Educação. Lisboa.
- Elliot, J. (1991). *Action Research for Educational Change*. United Kingdom: Dip. Phil Ed.
- Escola de Dança Ana Mangericão (s.d.). Atividades. Recuperado de <http://www.edam.pt/atividades>.
- Escola de Dança Ana Mangericão (s.d.). Ensino artístico especializado. Recuperado de <http://www.edam.pt/ensino-artistico-especializado>.
- Escola de Dança Ana Mangericão (s.d.). Instalações. Consultado em abril 26, 2017, em <http://www.edam.pt/instalacoes>.
- Escola de Dança Ana Mangericão (s.d.). Informações gerais – Calendário escolar. Consultado em agosto 17, 2017, em <http://www.edam.pt/informacoes-gerais?lightbox=image14jt>.
- Escola de Dança Ana Mangericão (2015). *Elementos básicos do projeto educativo e regulamento interno*. Portugal: EDAM – Escola de Dança Ana Mangericão.
- Escola de Dança Ana Mangericão (2018). Celebrating Dance [folha de sala]. São Domingos de Rana: EDAM.
- Escola Superior de Dança de Lisboa (2012). Regulamento do estágio do curso de mestrado em ensino da dança. Consultado em março 27, 2017, em [https://www.esd.ipl.pt/wp-content/uploads/2015/01/03\\_regulamentoestagiofinal\\_mestradoensinodanca\\_mai2012.pdf](https://www.esd.ipl.pt/wp-content/uploads/2015/01/03_regulamentoestagiofinal_mestradoensinodanca_mai2012.pdf).
- Forster, C., Eperjesi, R. (2017). *Action Research for New Teachers. Evidence-based Evaluation of Practice*. United Kingdom: SAGE Publications Ltd.
- Franklin, E. (2004). *Conditioning for dance*. United States of America: Human Kinetics.

- Haro, F. A., Serafim, J., Cobra, J., Faria, L., Roque, M., Ramos, M., et al. (2016) *Investigação em ciências sociais: Guia prático do estudante*. Portugal: FACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Hartley, R. (2018, janeiro 15). *Ready for Point?* [Mensagem de blog]. Consultado em <http://www.balletcurriculum.com/ready-for-pointe/>
- Hartley, R. (2018, janeiro 29). *Ready for Point?* [Mensagem de blog]. Consultado em <http://www.balletcurriculum.com/three-fundamentals-of-safe-pointe-work/>
- Hartley, R. (2018, fevereiro 12). *Ready for Point?* [Mensagem de blog]. Consultado em <http://www.balletcurriculum.com/the-pre-pointe-year/>
- Howell, L. (s.d.) *Dance conditioning one*. Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Howell, L. (2008) *The perfect point system: Pre-point assessment & teachers training manual* (2nd ed.). Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Howell, L. (2009) *Dance conditioning two*. Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Howell, L. (2010) *The perfect point book*. Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Howell, L. (2011) *Advanced Foot Control for Dancers* (2nd ed.). Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Lei nº 49/2005 de 30 de agosto. *Diário da República n.º 166/2005 - Série I*. Assembleia da República, Lisboa.
- McNiff, J., Whitehead, J. (2005) *Action Research for Teachers. A practical guide*. United States of America: David Fulton Publishers.
- Meck, C., Hess, R., Helldobler, R., & Roh, J. (2004) Pre-pointe evaluation components Used by Dance Schools. *Journal of Dance Medicine & Science*, 8 (2), 37-42.
- Minden, E. (2005) *The ballet companion: A dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York: Fireside.
- Moodle ESD (2015). Normas para a realização de citações e referências bibliográficas, segundo o estilo científico da APA – American Psychological Association (6ª ed.). Consultado em março 27, 2017, [https://moodle.ipl.pt/esd/pluginfile.php/7601/mod\\_resource/content/1/07\\_APAESD\\_citacoes-e-referencias\\_2015\\_2.pdf](https://moodle.ipl.pt/esd/pluginfile.php/7601/mod_resource/content/1/07_APAESD_citacoes-e-referencias_2015_2.pdf).
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2001). *O mundo da criança* (8ª ed.). (Isabel Soares, Alice Bastos, Carla Martins, Inês Jongenelen, Orlanda Cruz, Teresa Gonçalves, Trad.). Portugal: McGraw-Hill.
- Portaria 225/2012 de 30 de julho. *Diário da República n.º 146/2012 - Série I*. Ministério da Educação e Ciência. Lisboa.
- Progressing Ballet Technique. (2018) *Pre-point Testing* [Ficheiro em vídeo]. Disponível em: <https://pbt.dance/pre-pointe-testing-4/>.

- Quin, E., Rafferty, S., & Tomlinson, C. (2015). *Safe dance practice*. United States of America: Human Kinetics.
- RAD (2002) *Vocational graded examination in dance: Intermediate foundation classical ballet – male & female syllabus*. England: Royal Academy of Dance.
- RAD (2012) *Vocational graded examination in dance: Intermediate foundation (ballet)*. England: Royal Academy of Dance.
- Regulamento nº 837/2015 de 7 de dezembro. *Diário da República n.º 239/2015 - Série II*. Instituto Politécnico de Lisboa, Lisboa.
- Reinhardt, A (2007). *Point shoes – Tips & tricks*. United Kingdom: Dance Books.
- Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente*. Portugal: Ministério da Educação – Conselho Científico para a Avaliação de Professores. Recuperado de <http://www.ccap.min-edu.pt/pub.htm>.
- Ribeiro, A. (1999). *Desenvolvimento curricular* (8ª ed.). Portugal: Texto Editora.
- Richardson, M., Liederbach, M., & Sandow, (2010, setembro) Functional criteria for assessing point-readiness. *Journal of Dance Medicine & Science*, 14 (3), 82-88.
- Rodrigues, L., Nascimento, V., & Amorim, V. (2015). *Normas de estilo para apresentação e redação dos relatórios finais de estágio do curso de mestrado em ensino de dança da escola superior de dança*. Consultado em março 27. 2017, do website da Escola Superior de Dança: [https://www.esd.ipl.pt/wp-content/uploads/2015/05/03\\_normas\\_estilo\\_relatorios\\_finais\\_mestrado.pdf](https://www.esd.ipl.pt/wp-content/uploads/2015/05/03_normas_estilo_relatorios_finais_mestrado.pdf).
- Rosado, A., Mesquita, I., & Colaço, C. (2012). *Desporto e atividade física: métodos e técnicas de investigação qualitativa*. Portugal: FMH edições.
- Royal Academy of Dancing. (s.d.). History. Consultado em maio 20, 2017, em <https://www.rad.org.uk/about/about-the-rad/history>.
- The Ballet Blog (s.d.) The importance of a pre point assessment. Consultado em maio 25, 2017, em <https://www.theballetblog.com/portfolio/importance-pre-pointe-assessment/>.
- The Ballet Blog (s.d.) The importance of integrated pre-point training. Consultado em maio 25, 2017, em <https://www.theballetblog.com/portfolio/importance-integrated-pre-pointe-training>.
- Weiss, D., Rist, R., & Grossman, G. (2009, setembro) When can i start point work? Guidelines for Initiating Point Training. *Journal of Dance Medicine & Science*, 13 (3), 90-92.

## Apêndices

- Apêndice A – Teste de Aferição da Aptidão Física para a Realização do Trabalho de Pontas - diretrizes de Debra Crookshank (Progressing Ballet Technique, 2018):

Tabela 12 - Diretrizes Debra Crookshank (PBT)

<b>Progressing Ballet Technique – Debra Crookshank</b> <b>(Diretrizes para Aferição da Aptidão Física para a Realização do Trabalho de Pontas)</b>		
<b>Avaliação em Situação Estática</b>	Postura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alinhamento da Coluna;</li> <li>• Simetria;</li> <li>• Controle.</li> </ul>
	Flexibilidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Hiperextensão do joelho (distancia do calcanhar ao chão – pelo menos 2 cm):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Correta execução da transferência/colocação do peso (facilita a transição do movimento desde o pé totalmente pousado no chão / meia ponta / ponta e previne que os joelhos comecem a dobrar);</li> </ul> </li> <li>• <u>Hiperextensão do dedo grande do pé (90º graus):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Correta execução da transferência do peso da meia ponta para a ponta através do músculo extensor longo do hálux;</li> </ul> </li> <li>• <u>Alinhamento (180º graus - linha reta entre tibia, osso interno do tornozelo e articulação do dedo grande do pé):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Correta colocação do peso sobre os dedos quando em ponta;</li> </ul> </li> <li>• <u>Plié (flexibilidade/profundidade – 8 a 15 cm).</u></li> </ul>
<b>Avaliação em Situação Dinâmica</b>	Avaliação Funcional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Glissés ou Brush (alongamento dedos dos pés);</u></li> <li>• <u>Battement Fondus – paralelo (alinhamento joelho e pélvis):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar 5 com cada perna;</li> </ul> </li> <li>• <u>Sautés:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar 5 saltos em 6ª posição   5 saltos em 1ª posição   10 <i>temp levés/hops</i> (5 com cada perna, com pernas paralelas e um pé na posição de <i>cou-de-pied</i>);</li> </ul> </li> <li>• <u>Rises – em um apoio (colocação e transferência de peso / alinhamento e controle):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar 5 <i>rises</i> com pernas paralelas e um pé na posição <i>cou-de-pied</i>.</li> </ul> </li> </ul>

- Apêndice B – Exercícios de Preparação para o Trabalho de Pontas (tabela comparativa – diversos autores):

Figura 18 - Exercícios de Preparação para o Trabalho de Pontas (Tronco)

QUADRO COMPARATIVO - EXERCÍCIOS DE PREPARAÇÃO PARA O TRABALHO DE PONTAS				
Autores de Referência	Reinhardt (2007)	Howell (2010)	Barringer e Schlesinger (2012)	Attard e Howell (2015)
TRONCO	CORE		Side Lifts	Side Lifts
			Bug Leg (A)	Bug Leg
			Bug Leg (B)	
				Finding Neutral Spine
				4 Points Sitback
			Cat Stretches	Cat Stretches
			The Three Legged Cat Stretches (version 1)	
	The Three Legged Cat Stretches (version 2)			

Figura 19 - Exercícios de Preparação para o Trabalho de Pontas (Membros Inferiores)

QUADRO COMPARATIVO - EXERCÍCIOS DE PREPARAÇÃO PARA O TRABALHO DE PONTAS						
Autores de Referência	Reinhardt (2007)	Howell (2010)	Barringer e Schlesinger (2012)	Attard e Howell (2015)		
MEMBROS INFERIORES	En Dehors		Turnout Exercise in Kneeling			
			Parallel to Turnout			
			Turnout Exercise in Retiré Position (Thera-band)		Turnout in Retiré (Thera-band)	
			Tendus with Resistance Band (Thera-band)		Floor Barre Tendu	
			Functional Turnout Exercise		Pliés with Transfers	
					Practice in Standing	
				Piriformis Stretch	Piriformis Stretch	
	Coxa			Wall Press		
					Cushion Squeezes with Leg Extension	
				Hip Flexor Stretch	Plié on Demi-Point	
	Joelho (VMO - Vastus Medialis Oblique)				Point Through the Demi Pointe with VMO Endurance	
	Pé				Plié on Demi-Point	
		The Ball				
		The Cinderella				
		The Strong Hand	Big Toe Exercise	Flexor Hallucis Longus Strengthening (Thera-band)		
			Piano Playing	Piano Toes		
		The Short Foot	Doming	Doming	Doming	
		The Flippers	Toe Swapping		Toe Swapping	
			Seated Rises			
			The Tripod Foot			
			Tendus en Croix		Tendu in Standing	
	Tornozelo		Pointe Stretch			
			Foot Massage			
		The Russian Dance - variation 1				
		The Russian Dance - variation 2				
		The Wall			Six Thera-Band	Pointed / Inversion Pointed (out to in)
						Flexed / Inversion Flexed (out to in)
				Pointed / Inversion Pointed (in to out)		
				Flexed / Inversion Flexed (in to out)		
			Point Through Demi-Point		Pointing / Plantar Flexion	
					Flexing / Dorsiflexion	
	The Stairs (variation 1)	Rises with Thera-band				
	The Stairs (variation 2)	Single Leg Rises in Parallel				
Gêmeo						
	The Sand / Mattress-Runner					
		Calf Stretch		Flexor Digitorum Longus Stretch (Calf Stretch)		

Figura 20 - Exercícios de Preparação para o Trabalho de Pontas (Equilíbrio e Propriocepção)

QUADRO COMPARATIVO - EXERCÍCIOS DE PREPARAÇÃO PARA O TRABALHO DE PONTAS				
Autores de Referência	Reinhsrdt (2007)	Howell (2010)	Barringer e Schlesinger (2012)	Attard e Howell (2015)
Equilíbrio e Propriocepção		Demi-Point Balance in Pirouette Position		Demi-Point Balance in Pirouette Position
		Balance on Demi-Point (1st Position)		Demi-Point Balance in 5th with Port de Bras
		Balance Exercises (one foot)	Parallel or turnout	
			Eyes shut	
			Turn head from side-ti-side	
			Wolbble board	


- Apêndice C – Roteiro de Perguntas (Professores Maria Luísa Carles):

- ❖ Roteiro de Perguntas Professora Maria Luísa Carles:

- a) No contexto do Ensino Artístico Especializado de Dança, no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Clássica, considera obrigatória a realização de Trabalho de Pontas? E porquê?
- b) Em que ano, do Ensino Artístico Especializado de Dança, considera que as alunas devem iniciar o Trabalho de Pontas? E porquê?
- c) Qual considera ser a metodologia a utilizar, por parte dos professores e das escolas, para a aferição da aptidão física para a realização do Trabalho de Pontas?
- d) Quais os fatores que considera mais adequados de avaliar aquando da aferição da aptidão física para a realização do Trabalho de Pontas?
- e) Considera necessária a realização de aulas específicas de preparação para o Trabalho de Pontas? E porquê?
- f) Se considera necessária a realização de aulas específicas de preparação para o Trabalho de Pontas, julga que essas aulas devem realizar-se no âmbito da disciplina curricular de Técnica de Dança Clássica ou no âmbito de uma disciplina complementar ao currículo (obrigatória/facultativa)?
- g) Conhece algum método ou sistema codificado de ensino que possua um currículo específico para a preparação para o Trabalho de Pontas e para aferição da aptidão física das alunas para a realização do Trabalho de Pontas?
- h) Gostaria de acrescentar qualquer informação que julgue relevante e que tenha ficado esquecida ou à qual tenha sido dado menor relevância?

- Apêndice D – Questionário (Escolas de Ensino Artístico Especializado):

Figura 21 - Questionário Escolas EAE



A maioria das questões apenas terá de ser respondida assinalando com uma cruz (X) a opção de resposta, outras requerem uma breve resposta escrita.

A sua participação é voluntária e os resultados obtidos serão utilizados apenas para fins académicos, sendo assegurado o anonimato dos seus dados pessoais e das suas respostas.

**Section A: Caracterização do Professor.**


A1. Sexo? Feminino   
Masculino

A2. Idade?

A3. Grau Académico? 12º Ano de Escolaridade   
Licenciatura   
Mestrado   
Doutoramento   
Outro, Qual?

**Section B: Caracterização da Escola de Ensino Artístico Especializado.**

B1. No contexto do Ensino Artístico Especializado de Dança, no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Clássica, as alunas realizam Trabalho de Pontas?  
Sim   
Não



B2. Em que ano do Ensino Artístico Especializado as alunas iniciam o Trabalho de Pontas?  
1º Ano do EAE   
2º Ano do EAE   
3º Ano do EAE   
4º Ano do EAE   
5º Ano do EAE


B3. Qual o motivo da não realização de Trabalho de Pontas, no contexto do Ensino Artístico de Dança, no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Clássica?

**Section C: Dimensão Metodológica de Ensino**

C1. De modo a aferir a aptidão das alunas para a realização do Trabalho de Pontas é realizado algum Teste de Diagnóstico?  
Sim   
Não

C2. Qual o tipo de Avaliação que utiliza nos Testes de Diagnóstico para a aferição da aptidão das alunas para a realização do Trabalho de Pontas?  
Avaliação Qualitativa   
Avaliação Quantitativa

C3. Para a aferição da aptidão das alunas para a realização do Trabalho de Pontas recorre à utilização de algum Teste de Diagnóstico de algum sistema codificado, metodologia pré existente ou instituição?  
Sim   
Não




**C4. De que modo é aferida a aptidão das alunas para a realização do Trabalho de Pontas?**

**C5. Identifique o Teste de Diagnóstico (metodologia/instituição) que utiliza para a aferição da aptidão das alunas para a realização do trabalho de Pontas**

**C6. Na sua opinião qual a importância (sendo 1 o menos importante e 5 o mais importante) que as seguintes variáveis possuem na aferição da aptidão das alunas para a realização do Trabalho de Pontas?**

	1	2	3	4	5
Número de anos de prática de dança (Técnica de Dança Clássica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Número de horas de prática de dança semanal atual (Técnica de Dança Clássica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desenvolvimento musculoesquelético	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaliação Postural - alinhamento em situação estática (ex.: cabeça, costas, abdominais, ancas, joelhos e pés)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaliação Funcional - alinhamento em situação dinâmica (ex.: plié/grand-plié, rise, sautés, echappés e equilíbrio em um/dois apoios)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anatomia do pé e do tornozelo - força	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anatomia do pé e do tornozelo - flexibilidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estabilidade abdominal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mobilidade articular - em dehors	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Historial de lesões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1      2      3      4      5  
 Atitude em aula     —  —  —  —

**C7. Considera necessária a realização de aulas específicas de preparação para o Trabalho de Pontas?**

Sim   
 Não

**C8. No contexto do Ensino Artístico Especializado de Dança realizam-se, na sua escola, aulas específicas de preparação para o Trabalho de Pontas?**

Sim   
 Não

**C9. No contexto do Ensino Artístico Especializado de Dança, na sua escola, em que molde se realizam as aulas específicas de preparação para o Trabalho de Pontas?**

No âmbito da disciplina curricular de Técnica de Dança Clássica   
 No âmbito de uma disciplina complementar ao currículo

**C10. Qual o carácter da disciplina complementar ao currículo de preparação para o Trabalho de Pontas?**

Obrigatório   
 Facultativo

**Obrigada pela sua colaboração.**

• Apêndice E – Grelha de Observação (Professor Titular):

Figura 22 - Grelha de Observação Professor

Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas no 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, no contexto do Ensino Artístico Especializado, da Escola de Dança Ana Mangerição

<b>GRELHA DE OBSERVÃO</b>					
Nome do Professor: _____		Ano: _____	Hora: _____ h		
Disciplina: _____		Nº de Alunos: _____ Data: / /			
<b>DOMÍNIOS A OBSERVAR - PROFESSOR TITULAR</b>			<b>SIM</b>	<b>NÃO</b>	
<b>Organização da Sala de Aula</b>	<b>Como se encontram dispostos os alunos:</b>				
	Os aluno mantêm o mesmo lugar do início ao fim da aula (Barra)				
	Os aluno mantêm o mesmo lugar do início ao fim da aula (Centro)				
	Existe troca de filas (Centro)				
	Recurso à utilização de diferentes disposições ao longo da aula				
<b>Interação na Sala de Aula</b>	<b>Padrões de interação (alunos):</b>				
	Fala uma pessoa de cada vez				
	Falam muitas pessoas ao mesmo tempo				
	Misto				
	<b>Como é que os alunos e o professor falam uns com os outros:</b>				
Interrompendo					
Partindo do que o outro disse					
<b>Discurso do Professor</b>	<b>Que tipo de questões coloca o professor</b>				
	Resposta do tipo sim/não				
	Resposta do tipo aberta				
	O professor encoraja a formulação de perguntas				
	O professor desencoraja a formulação de perguntas				
<b>Clima Dentro da Sala de Aula</b>	O professor demonstram interesse e entusiasmo				
	Os alunos demonstram interesse e entusiasmo				
	O professor conhece e utiliza os nomes dos alunos				
	O professor não inferioriza ou envergonha os alunos				
	Existe um clima de tranquilidade que favorece a aprendizagem				
<b>Atividades Educativas</b>	As atividades educativas adequam-se aos objetivos propostos				
	A duração das atividades é adequada ao tempo de concentração dos alunos				
	Existe diferenciação das atividades de acordo com as necessidades dos alunos				
	O professor apresenta aos alunos os objetivos de cada atividade				
	Os exemplos, as metáforas e as analogias são adequados				
<b>Conteúdos Programáticos Específicos</b>	<b>O professor faz referência às questões relativas ao alinhamento:</b>				
	Alinhamento em Situação Estática (ex.: postura - cabeça, costas, abdominais, ancas, joelhos e pés)				
	Alinhamento em Situação Dinâmica (ex.: plié, grand-plié, rises, echappés e equilíbrios em um/dois apoios)				
	<b>O professor realiza exercícios com a intensão de desenvolver:</b>				
	Força do pé e tornozelo				
Flexibilidade do pé e tornozelo					
Estabilidade abdominal					
Mobilidade articular - <i>en dehors</i>					
<b>Comentário Geral:</b>					

Rubrica do Professor Cooperante

---

- Apêndice F – Grelhas de Observação (Alunos):

Figura 23 - Grelha de Observação Alunos (1)

Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas no 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, no contexto do Ensino Artístico Especializado, da Escola de Dança Ana Mangerício

GRELHA DE OBSERVÃO																							
Nome do Professor: _____												Ano: _____				Hora: _____ h							
Disciplina: _____												Nº de Alunos: _____				Data: ____ / ____ / ____							
DOMÍNIOS A OBSERVAR - ALUNOS 2º CICLO EAE (1)																							
Avaliação Postural - Alinhamento em Situação Estática																							
Cabeça				Costas				Abdominais				Ancas				Joelhos				Pés/Tornozelos			
I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
ALUNO 1																							
ALUNO 2																							
ALUNO 3																							
ALUNO 4																							
ALUNO 5																							
ALUNO 6																							
ALUNO 7																							
ALUNO 8																							
ALUNO 9																							
ALUNO 10																							
ALUNO 11																							
ALUNO 12																							
ALUNO 13																							
ALUNO 14																							
ALUNO 15																							
ALUNO 16																							
ALUNO 17																							
ALUNO 18																							
ALUNO 19																							
ALUNO 20																							
ALUNO 21																							
ALUNO 22																							
ALUNO 23																							
ALUNO 24																							
ALUNO 25																							

Comentário Geral:

Legenda: I - Insatisfatório / S - Satisfatório / B - Bom / Muito Bom

Rubrica do Professor Cooperante

---







• **Apêndice G – Formulário de Consentimento Informado, Livre e Esclarecido:**

**Consentimento Informado, Livre e Esclarecido  
(Participação em Projeto de Estágio)**

Por favor, leia com atenção a seguinte informação.

Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações.

Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar este documento.

Elaborado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, o presente Projeto de Estágio tem como título '**Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas no 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, no contexto do Ensino Artístico Especializado, da Escola de Dança Ana Mangerição**' e orientação da Prof.ª Dra. Vanda Nascimento.

O Projeto de Estágio, a desenvolver no ano letivo de 2017/18, tem por área de lecionação a Técnica de Dança Clássica, mais especificamente a Introdução ao Trabalho de Pontas, e desenvolve-se no âmbito do 2º Ciclo do Ensino Básico (1º e 2º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança).

Através da elaboração deste estudo pretende-se responder a três questões: qual a importância da existência e realização de aulas específicas de preparação para o trabalho de pontas e quais os exercícios que nelas devem constar; quais os fatores a ter em consideração na elaboração de teste de aferição da aptidão física das alunas para a iniciação ao trabalho de pontas e quais os instrumentos mais eficazes e que devem ser utilizados pelos professores para a recolha, medição e análise dos dados para avaliação.

Pretende-se, desta forma, sensibilizar os diversos intervenientes no processo de ensino/aprendizagem para a necessidade de realizar uma prática de dança mais segura, cuidada e consciente, de forma a prevenir lesões que possam condicionar o saudável crescimento do adolescente bem como possam condicionar o seu correto desenvolvimento técnico e artístico sendo, para este efeito, a participação do seu educando fundamental.

No que respeita ao método de investigação, considerou-se a Investigação-Ação como o meio mais adequado; sendo os instrumentos escolhido para a recolha de dados a entrevista, o questionário, a observação estruturada e o diário de bordo. Pretende-se ainda, mediante autorização da escola e dos encarregados de educação dos alunos que integram a amostra, que alguns dos registos sejam feitos através de meios audiovisuais.

Os dados recolhidos serão confidenciais e de uso exclusivo do presente estudo não sendo, em nenhum dos casos, tornada pública a identificação dos participantes.

Por toda a colaboração prestada, manifesta-se desde já especial agradecimento.

**Investigadora:**

Susana de Azevedo Rodrigues, Professora de Técnicas de Dança na EDAM - Escola de Dança Ana Mangerição (Parede), contato via e-mail: [susanarodrigues@edam.pt](mailto:susanarodrigues@edam.pt)

\_\_\_\_\_  
(Assinatura da Investigadora)

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela pessoa que acima assina. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar a participação neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela investigadora.

Nome: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

SE NÃO FOR O PRÓPRIO A ASSINAR POR IDADE OU INCAPACIDADE  
(se o menor tiver discernimento deve também assinar em cima, se consentir)

Nome: \_\_\_\_\_

BI/CC nº \_\_\_\_\_ Data ou Validade \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Grau de Parentesco ou Tipo de Representação: \_\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

ESTE DOCUMENTO É COMPOSTO DE DUAS PÁGINAS E FEITO EM DUPLICADO:  
VIA ORIGINAL PARA A INVESTIGADORA E CÓPIA PARA A PESSOA QUE CONSENTE.

• Apêndice H – Conteúdos Programáticos TDC – 2º Ciclo (EDAM) (RAD, 2002; RAD, 2012):

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS TDC - 2º CICLO (EDAM)					
Conteúdo	1º Ano do EAE	Observações	2º Ano do EAE	Observações	
BARRA	Pliés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demi-Pliés:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Posições das pernas – 1ª, 2ª e 5ª posição.</li> </ul> </li> <li>Grand-Pliés:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Posições das pernas – 1ª, 2ª e 5ª posição.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demi-Pliés:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos braços – Demi-second e bras bas.</li> <li>Tempo – 2 tempos.</li> </ul> </li> <li>Grand-Pliés:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos braços – Demi-second e bras bas.</li> <li>Tempo – 4 tempos.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demi-Pliés:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Posições das pernas – 1ª, 2ª e 5ª posição.</li> </ul> </li> <li>Grand-Pliés:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Posições das pernas – 1ª, 2ª e 5ª posição;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demi-Pliés:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos braços – Demi-second e bras bas.</li> <li>Tempo – 2 tempos.</li> </ul> </li> <li>Grand-Pliés:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos braços – Demi-second e Bras Bas;</li> <li>Tempo – 4 tempos.</li> </ul> </li> </ul> <p>Nota – Combinado com Port de Bras</p>
	Battements Tendus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – Devant, 2nd e derrière (normal e a fechar em demi-plié).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 1ª e 2ª posição.</li> <li>Tempo – 1 tempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – Devant, 2nd e derrière (normal, a começar e fechar em demi-plié).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 1ª e 2ª posição.</li> <li>Tempo – 2 tempos.</li> </ul>
	Battements Glissés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – Devant, 2nd e derrière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 1ª e 2ª posição.</li> <li>Tempo – 1 tempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – Devant, 2nd e derrière (normal e a fechar em demi-plié).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 1ª e 2ª posição.</li> <li>Tempo – 1 tempo.</li> </ul> <p>Nota – Combinado com Basic Port de Bras.</p>
	Rond de Jambe à Terre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – En dehors e en dedans (iniciado à 1ª seconde).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 2ª posição.</li> <li>Tempo – 2 tempos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – En dehors e en dedans.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 2ª posição.</li> <li>Tempo – 2 tempos.</li> </ul>
	Demi-Assemblés Soutenus à Terre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – En dehors e en dedans.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 1ª e 2ª posição.</li> <li>Tempo – 4 tempos.</li> </ul>		<p>Nota – Combinado com Pas Soutenu.</p>
	Battements Fondus à Terre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – Devant, 2nd e derrière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 1ª e 2ª posições.</li> <li>Tempo – 2 tempos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – Devant, 2nd e derrière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 1ª e 2ª posição.</li> <li>Tempo – 2 tempos.</li> </ul> <p>Nota – Combinado com Basic Port de Bras.</p>
	Battements Frappés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – 2nd (pé fletido).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 1ª e 2ª posição.</li> <li>Tempo – 2 tempos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Petit Battements Sur Le Cou-de-Pied and Battements Frappés</li> <li>Petit Battements Sur Le Cou-de-Pied:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – Devant e derrière (sur le cou-de-pied).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Petit Battements Sur Le Cou-de-Pied:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – Bras bas.</li> <li>Tempo – 1 tempo.</li> </ul> </li> </ul>
	Petit Battements Sur Le Coup-de-Pied	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – Devant (sur le cou-de-pied).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 2 mãos na barra.</li> <li>Tempo – 1 tempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Battements Frappés:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – 2nd (pé fletido).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Battements Frappés                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 2ª posição.</li> <li>Tempo – 1 tempo.</li> </ul> </li> </ul>
	Grand Battements	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – Devant, 2nd e derrière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 2ª posição.</li> <li>Tempo – 2 tempos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Grand Battements and Grand Battements En Cloche:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – Devant, 2nd, derrière e en cloche.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 2ª posição.</li> <li>Tempo – 2 tempos.</li> </ul>
	Grand Battements En Cloche	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – En cloche 45 graus e 90 graus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 2ª posição.</li> <li>Tempo – 1 tempo.</li> </ul>		

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS TDC - 2º CICLO (EDAM)					
Conteúdo	1º Ano do EAE	Observações	2º Ano do EAE	Observações	
BARRA	Retirés Passés With Developpés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirés Passés:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – Devant e derrière.</li> </ul> </li> <li>Developpés:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – Devant e 2nd (de lado para barra) e derrière (de frente para barra).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retirés Passés:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – Port de bras (de 1ª para 2ª posição)</li> <li>Tempo – 2 tempos.</li> </ul> </li> <li>Developpés:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – Port de bras (1ª para 2ª posição) e 2 mãos na barra;</li> <li>Tempo – 4 tempos.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↔ Adage:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Developpés / Demi-Grand Rond de Jambe (en dehors) / Posé en Avant into Arabesque en L'air.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – Basic e Full Port de bras, 1st Arabesque.</li> <li>Tempo – 4 tempos.</li> </ul>
	Demi-Grand Rond de Jambe en L'air	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – En dehors;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos Braços – 1ª e 2ª posição.</li> <li>Tempo – 4 tempos.</li> </ul>		
	Port de Bras (A/B)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Direções do Movimento – Back bend e Side bend (de frente para a barra)</li> <li>Forward bend (de lado para a barra / pequeno e grande).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tempo – 4 tempos.</li> </ul>		
	Relevés en 5th Position	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições das pernas – 5ª posição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos braços – Mãos na barra.</li> <li>Tempo – 1 tempo.</li> </ul>		
	Echappés Relevés to 2nd Position	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições das pernas – 2ª posição (change).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos braços – Mãos na barra.</li> <li>Tempo – 2 e 4 tempos.</li> </ul>		
	Exercice For Pirouette (rapazes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições das pernas – Preparação para pirouette de 2ª posição (retire devant).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos braços – Mãos na barra.</li> </ul>		
	Relevés Devant, Derrière and Passes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições das pernas – 5ª posição, retiré devant/dérrière e passé devant/dérrière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos braços – Mãos na barra.</li> <li>Tempo – 2 e 4 tempos.</li> </ul>		
	Poses	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições das pernas – De côté (retiré devant/dérrière).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos braços – Mãos na barra.</li> <li>Tempo – 1 tempo.</li> </ul>		
	Echappés Sautés to 2nd Position With Relevés to 5th (rapazes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições das pernas – 2ª posição (change).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posições dos braços – 2 mãos na barra.</li> <li>Tempo – 2 tempos.</li> </ul>		

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS TDC - 2º CICLO (EDAM)				
Conteúdo	1º Ano do EAE	Observações	2º Ano do EAE	Observações
1st Port de Bras	* Posições dos braços – Basic e Full.		♦ <b>Port de Bras:</b> * Posições dos braços – Basic e Full. Demi-bras, 4ª posição, 5ª posição aberta, 2ª arabesque.	♦ <b>Port de Bras:</b> Nota – Combinado com movimentos de deslocação espacial e uso das direções do corpo no espaço.
2nd Port de Bras	* Posições dos braços – 1ª posição para 4ª posição / 4ª posição para 4ª posição			
Temp Lié	* Direções do Movimento – en avant, de côté e en arrière.	* Tempo – 4 tempos.		
Chasses	* Direções do Movimento – En avant, de côté e en arrière.	* Posições dos braços – 1ª e 2ª posições. * Tempo – 2 tempos.		
Transfer of Weight With Port de Bras	* Direções do Movimento – En avant, de côté e en arrière.	* Posições dos braços – 2ª, 4ª e 5ª posições. * Tempo – 4 tempos.		
Battements Tendus	* Direções do Movimento – en avant e en arrière (com direções).	* Posições dos braços – 1ª, 2ª e 3ª posição. * Tempo – 1 tempo.	♦ <b>Centre Practice and Pirouettes En Dehors:</b> * Battements Tendus (devant, 2n e derrière), Grand Battements (devant e preparação à lá seconde), pirouettes en dehors (4ª posição).	
Grand Battements	* Direções do Movimento – Devant e à la seconde.	* Posições dos braços – 1ª e 2ª posições. * Tempo – 2 tempos.		
Pirouettes En Dehors from 4th Position	* Single Pirouettes.	* Posições dos braços – 1ª posição (preparação por 3ª posição). * Tempo – 2 tempos.		
Single Pirouettes En Dehors From 5th and 2nd Position (rapazes)	* Single Pirouettes;	* Posições dos braços – 1ª posição (preparação por 3ª posição); * Tempo – 2 tempos.		
Pirouettes En Dedans	* Single Pirouettes com direções (sem fouetté movement).	* Posições dos braços – 1ª posição (preparação por 3ª posição). * Tempo – 1 tempo.	* Single Pirouettes com direções (sem fouetté movement);	* Posições dos braços – 1ª posição (preparação por 3ª posição). * Tempo – 2 tempos. Nota – Combinado com movimentos de deslocação espacial e uso das direções do corpo no espaço.
1st, 2nd and 3rd Arabesque	* Posições dos braços – 1ª, 2ª e 3ª arabesque.		♦ <b>Adage:</b> * Developpés (devant e 2nd), Pivot (en dehors), e 1ª arabesque (en l'air).	Nota – Combinado com movimentos de deslocação espacial e uso das direções do corpo no espaço.
Fouettes of Adage	* Direções do Movimento – Pivot en dedans e en dehors.	* Posições dos braços – 1ª, 2ª e 3ª (só para rapagens) arabesque. * Tempo – 2 tempos.		
Developpés	* Direções do Movimento – Devant, 2nd e derrière;	* Posições dos braços – 1ª e 2ª posição. * Tempo – 4 tempos.		
Glissades Devant e Derrière	* Direções do Movimento – Devant e derrière.	* Posições dos braços – Demi-seconde. * Tempo – 1 tempo		Nota – Realizado em combinação com outros conteúdos.
Glissades Dessus e Dessous	* Direções do Movimento – Dessus (over – trás para a frente) e dessous (under – frente para trás).	* Posições dos braços – 3ª posição. * Tempo – 1 tempo.		Nota – Realizado em combinação com outros conteúdos.

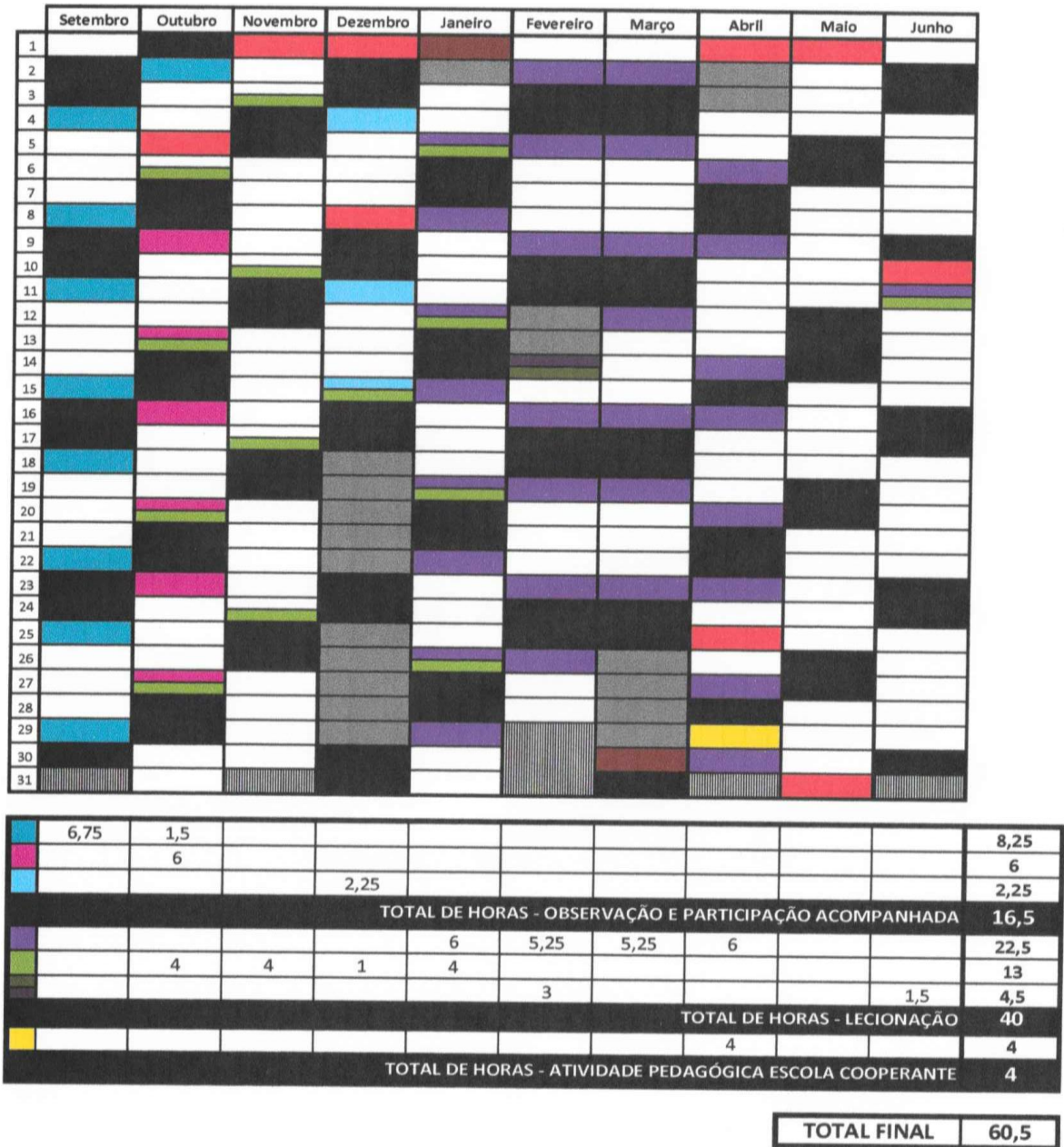
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS TDC - 2º CICLO (EDAM)				
Conteúdo	1º Ano do EAE	Observações	2º Ano do EAE	Observações
Pas de Bourrée	* Direções do Movimento – Devant, derrière, dessus (over – trás para a frente) e dessous (under – frente para trás).	* Posições dos braços – Demi-bras. * Tempo – 1 tempos.		Nota – Realizado em combinação com outros conteúdos.
Sautés in 1st Position	* Posições das pernas – 1ª posição (en face).	* Posições dos braços – Bras-bas. * Tempo – 1 tempo.	♦ <b>Allegro 1:</b> * Sautés (1ª e 2ª posição), Echappés Sautés para 2ª posição e Changments (com 3/4 de volta).	* Posições dos braços – Bras-bas e demi-seconde. * Tempo – 1 e 2 tempo.
Echappés Sautés to 2nd Position	* Posições das pernas – Echappés sautés, Sautés em 2ª posição e Echappés Chagé (en face).	* Posições dos braços – Bras-bas. * Tempo – 1 e 2 tempo.		
Changments and Soubresauts	* Direções do Movimento – En face e croisé.	* Posições dos braços – Bras-bas. * Tempo – 1 tempo.		
Sissonnes Ordinaires	* Direções do Movimento – Devant e derrière.	* Posições dos braços – 3ª posição. * Tempo – 1 tempo.	♦ <b>Allegro 2:</b> * Jetés Ordinaire (derrière), Assemblés (dessus), Echappés Sautés Battu Fermé e Sissonnes de Côté (dessus).	* Posições dos braços – Bras-bas, demi-seconde, 1½/2/3ª posição. * Tempo – 1 e 2 tempo.
Petit Jetés	* Direções do Movimento – Derrière.	* Posições dos braços – Bras-bas. * Tempo – 1 tempo.		
Echappés Sautés Battus Fermés	* Posições das pernas – Sem troca de pés;	* Posições dos braços – Bras-bas. * Tempo – 2 tempos.		
Jetés and Galops (rapazes)	* <b>Jetés</b> – * Direções do Movimento – Derrière.  * <b>Galops</b> – * Direções do Movimento – En avant.	* <b>Jetés</b> – * Posições dos braços – Bras bas. * Tempo – 1 tempo.  * <b>Galops</b> – * Posições dos braços – 4ª posição; * Tempo – 1 tempo.	♦ <b>Allegro 3:</b> * Temp Levés (retré derrière), Jetés Passés (devant e derrière a 45 graus), Pas de Chat, Jetés (petit attitude devant) e Leap/Jump (livre).	* Posições dos braços – Bras-bas, demi-seconde, 1½/2/3ª posição. * Tempo – 1 e 2 tempo.
Preparation for Tour En L'air (rapazes)	* Direções do Movimento – ½ volta e volta completa.	* Posições dos braços – 1ª posição (preparação com braços em 3ª posição). * Tempo – 1 tempo.	♦ <b>Allegro 4:</b> * Changements/Grand Changments e Tour en L'air.	* Posições dos braços – Bras-bas, 2ª e 3ª posição. * Tempo – 1 e 2 tempo.
Echappés Sautés (rapazes)	* Posições das pernas – Changé.	* Posições dos braços – 1ª e 2ª posição. * Tempo – 2 tempos.	♦ <b>Allegro 5:</b> * Echappés Sautés para 2ª posição, Temp Levés (arabesque), Coupés (dessus) e Sautés.	* Posições dos braços – Bras-bas, demi-bras, 2½/3¼ª posição. * Tempo – 1 e 2 tempo.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS TDC - 2º CICLO (EDAM)				
Conteúdo	1º Ano do EAE	Observações	2º Ano do EAE	Observações
TRABALHO DE PONTAS (BARRA)				
Rises			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições das pernas – 1ª posição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições dos braços – 2 mãos na barra.</li> <li>• Tempo – 2 tempos.</li> </ul>
Echappés Relevés and Courus			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições das pernas – Relevés em 5ª posição, echappés relevés fermé para 2ª posição, courus sur place (change feet).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições dos braços – 2 mãos na barra;</li> <li>• Tempo – 2 e 4 tempos.</li> </ul>
TRABALHO DE PONTAS (CENTRO)				
Echappés Relevés and Classical Walks			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições das pernas – Echappés relevés (changé), relevés em 5ª posição e classical walks en avant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições dos braços – 1ª e 2ª posição.</li> <li>• Tempo – 2 tempos.</li> </ul>

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS TDC - 2º CICLO (EDAM)		
Ano	1º Ano do EAE	2º Ano do EAE
VOCABULÁRIO E DIREÇÕES DO CORPO NO ESPAÇO		
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assemblés (dessus e dessous);</li> <li>• Balances (en avant e de côté);</li> <li>• Chasse (passé en avant);</li> <li>• Classical Walks (en avant);</li> <li>• Coupes (dessus e dessous);</li> <li>• Jetés Ordinaire (devant e derrière);</li> <li>• Pas de Chat;</li> <li>• Petit Assemblés (devant e derrière);</li> <li>• Petit Developpés en Foundus;</li> <li>• Petit Jetés derrière;</li> <li>• Sissonnes fermés de côté (dessus e dessous);</li> <li>• Temps Levés in Arabesque and Retiré.</li> <li>• En face / Croisé devant e derrière / Effacé devant e derrière.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assemblés (devant e derrière);</li> <li>• Changement Battu;</li> <li>• Classical Pose;</li> <li>• Classical Run;</li> <li>• Classical Walks (en arrière);</li> <li>• Courus (en tournant, en demi point e en demi plié);</li> <li>• Grand Jetés (en avant);</li> <li>• Parallel Assemblés (en avant e en tournant);</li> <li>• Pas de Valse (en tournant);</li> <li>• Posé into arabesque/retiré en demi-pointe;</li> <li>• Running Glissades (en avant e de côté);</li> <li>• Sissonnes fermés de côté (devant e derrière);</li> <li>• Temps levés (paralel);</li> <li>• Temps levés (arabesque, retirés devant/derrrière, attitude devant, petit developpés passé devant).</li> <li>• Transfer of weight (basic e full – en avant e en arrière).</li> </ul>

• Apêndice I – Calendarização do Estágio (Ano Letivo 2017/2018):

Figura 27 - Calendarização Estágio (Ano Letivo 2017/2018)



Legenda:

	Fim de Semana (Sábado e Domingo)
	Feriado
	Interrupções Letivas
	2º Ano EAE (TDC) - Horas de Observação Estruturada (2x1h30 + 6x45 minutos)
	1º Ano EAE (TDC) - Horas de Participação Acompanhada (2x1h30 + 4x45 minutos)
	2º Ano EAE (TDC) - Horas de Participação Acompanhada (3x45 minutos)
	1º Ano EAE (TDC) - Horas de Lecionação (45 minutos)
	2º Ano EAE (Introdução e Reforço de Pontas) - Horas de Lecionação (1h)
	Interrupção Letiva Carnaval - 1º e 2º Ano EAE (Horas de Lecionação - 1h30)
	Interrupção Letiva Páscoa - 1º e 2º Ano EAE (Horas de Lecionação - 2h00)
	Atividade Pedagógica Realizada na Escola Cooperante (Dia Mundial da Dança)

• Apêndice J – Plano de Ação Ano Letivo 2017/2018 (previsto):

Tabela 13 - Plano de Ação Previsto para Ano Letivo 2017/18

PLANO DE AÇÃO ANO LETIVO 2017/2018		
Período Temporal de Atuação	Tarefas a Realizar	
Ano Letivo 2016/2017	Junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação da Proposta de Projeto de Estágio à ESD para aprovação.</li> </ul>
	Julho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisar questionário a aplicar às Escolas de EAE, com Professor Orientador;</li> <li>• Analisar entrevista a realizar a Professora Maria Luísa Carles e Professor Luís Xarez, com Professor Orientador.</li> </ul>
Ano Letivo 2017/2018 (1º Período)	Setembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enviar questionários, em suporte digital, para as Escolas de EAE;</li> <li>• Entrevistar a Professora Maria Luísa Carles e Professor Luís Xarez;</li> <li>• Observação Estruturada de Aulas de Dança - TDC 2º ano do EAE, na EDAM;</li> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
	Outubro	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <u>1ª Quinzena:</u></li> <li>• Recolher e analisar os questionários enviados para as Escolas de EAE;</li> <li>• Continuação da Observação Estruturada de Aulas de Dança - TDC 2º ano do EAE, na EDAM;</li> <li>❖ <u>2ª Quinzena:</u></li> <li>• Criar matriz do Teste de Diagnóstico a aplicar aos alunos do 2º Ano do EAE, da EDAM;</li> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
	Novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <u>1ª Quinzena:</u></li> <li>• Análise dos dados recolhidos através das Grelhas de Observação;</li> <li>• Continuação do desenvolvimento da matriz do Teste de Diagnóstico a aplicar aos alunos do 2º Ano do EAE, da EDAM;</li> <li>• Participação Acompanhada de Aulas de Dança - TDC na EDAM;</li> <li>❖ <u>2ª Quinzena:</u></li> <li>• Lecionação Supervisionada de Aulas de Dança - TDC na Escola de Dança Ana Mangericão;</li> <li>• Aplicação de Testes de Diagnóstico aos alunos do 2º ano do EAE da EDAM;</li> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
	Dezembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuação da Lecionação Supervisionada de Aulas de Dança - TDC na EDAM;</li> <li>• Continuação da aplicação de Testes de Diagnóstico aos alunos do 2º ano do EAE da EDAM;</li> <li>• Planeamento Curricular – conceção e elaboração (exercícios de preparação para o trabalho de pontas - 1º ano EAE);</li> <li>• Colaboração em atividades pedagógicas desenvolvidas pela EDAM;</li> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
Ano Letivo 2017/2018 (2º Período)	Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuação da Lecionação Supervisionada de Aulas de Dança - TDC na EDAM;</li> <li>• Análise dos dados recolhidos através dos Testes de Diagnóstico aplicados;</li> <li>• Continuação do Planeamento Curricular – conceção e elaboração (exercícios de preparação para o trabalho de pontas - 1º ano EAE);</li> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
	Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuação da Lecionação Supervisionada de Aulas de Dança - TDC na EDAM;</li> <li>• Implementação Curricular – lecionação (1º ano EAE, na EDAM);</li> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
	Março	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuação da Lecionação Supervisionada de Aulas de Dança - TDC na EDAM;</li> <li>• Continuação da Implementação Curricular – lecionação (1º ano EAE, na EDAM);</li> <li>• Colaboração em atividades pedagógicas desenvolvidas pela EDAM;</li> <li>• Elaboração do Relatório Final.</li> </ul>
Ano Letivo 2017/2018 (3º Período)	Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecionação supervisionada de Aulas de Dança - TDC na EDAM;</li> <li>• Avaliação Curricular;</li> <li>• Análise dos dados recolhidos através dos Diários de Bordo;</li> <li>• Elaboração do Relatório Final e preparação da apresentação/defesa pública do mesmo;</li> </ul>
	Maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação Curricular;</li> <li>• Análise dos dados recolhidos através dos Diários de Bordo;</li> <li>• Elaboração do Relatório Final e preparação da apresentação/defesa pública do mesmo;</li> </ul>
	Junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração do Relatório Final e preparação da apresentação/defesa pública do mesmo;</li> <li>• Apresentação/Defesa pública do Relatório de Estágio.</li> </ul>

- Apêndice K – Convite Endereçado às Escolas de EAE (Pedido de Colaboração em Questionário):

**De:**

**Para:**

**Assunto:** Pedido de Colaboração em Questionário - Curso de Mestrado em Ensino da Dança (Escola Superior de Dança)

Exmo/a. Diretor/a Pedagógico/a,

No presente ano letivo, no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, encontra-se em elaboração o Projeto de Estágio com o título **‘Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas no 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, no contexto do Ensino Artístico Especializado, da Escola de Dança Ana Mangericão’** e orientação da Prof.<sup>a</sup> Dra. Vanda Nascimento.

O Projeto de Estágio, a desenvolver no ano letivo de 2017/18, tem por área de lecionação a Técnica de Dança Clássica, mais especificamente a Introdução ao Trabalho de Pontas, e desenvolve-se no âmbito do 2º Ciclo do Ensino Básico (1º e 2º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança).

Através da elaboração deste estudo pretende-se responder a três questões: qual a importância da existência e realização de aulas específicas de preparação para o trabalho de pontas e quais os exercícios que nelas devem constar; quais os fatores a ter em consideração na elaboração de teste de aferição da aptidão física das alunas para a iniciação ao trabalho de pontas e quais os instrumentos mais eficazes e que devem ser utilizados pelos professores para a recolha, medição e análise dos dados para avaliação.

Pretende-se, desta forma, sensibilizar os diversos intervenientes no processo de ensino/aprendizagem para a necessidade de realizar uma prática de dança mais segura, cuidada e consciente, de forma a prevenir lesões que possam condicionar o saudável crescimento do adolescente bem como possam condicionar o seu correto desenvolvimento técnico e artístico.

**No âmbito do presente estudo, é solicitada a colaboração das Escolas de Ensino Artístico Especializado (EAE), cujo protocolo foi estabelecido com a Escola Superior de Dança para a realização de Estágios Curriculares, para o preenchimento de um breve questionário que servirá para a obtenção da caracterização dos contextos educativos em que as EAE introduzem e desenvolvem o Trabalho de Pontas.**

O questionário será enviado por e-mail até ao final da semana e será de preenchimento online. **Os dados recolhidos serão confidenciais e de uso exclusivo do presente estudo não sendo, em nenhum dos casos, tornada pública a identificação dos participantes.**

A sua colaboração é fundamental visto que se pretende questionar, para a recolha de dados, sujeitos especialistas no domínio específico da área em estudo. Nesse sentido **e no caso do presente e-mail não ser o mais adequado para o envio do questionário, solicita-se o envio do e-mail mais indicado.**

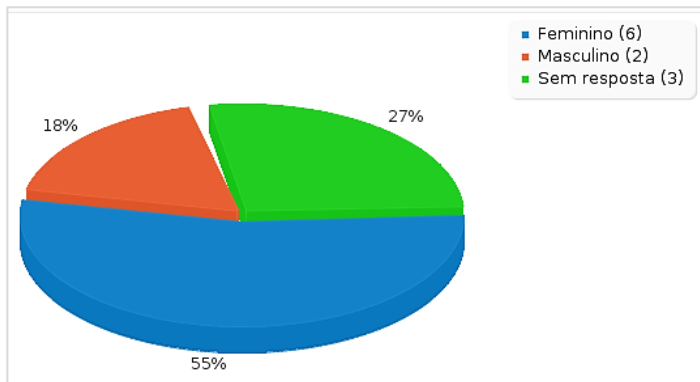
Agradecendo desde já a vossa melhor atenção,  
Susana de Azevedo Rodrigues

- Apêndice L – Questionário Escola EAE (Secção A):

- ❖ Respostas Secção A – Caracterização do Professor:

- **Sexo:**

Figura 28 - Resposta Questionário EAE (Secção A1)



- **Idade:**

Tabela 14 - Resposta Questionário EAE (Secção A2)

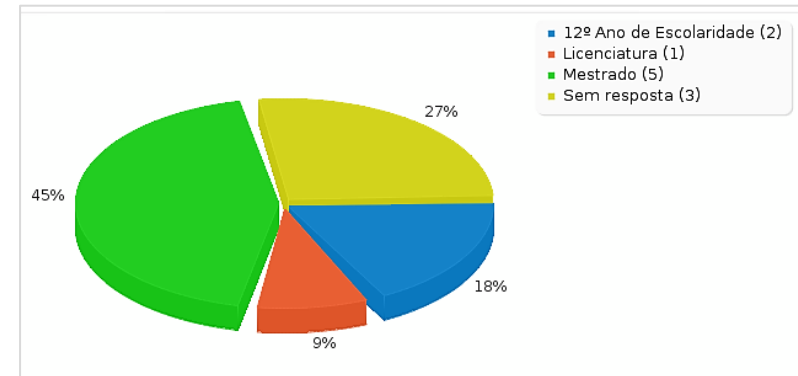
Resposta	Contagem	Porcentagem
Resposta	8	72.73%
Sem resposta	3	27.27%

ID	Resposta
21	35
11	52
31	28
91	42
61	42
71	53
101	39
131	25

- **Grau Académico:**

Figura 29 - Resposta Questionário EAE (Secção A3)

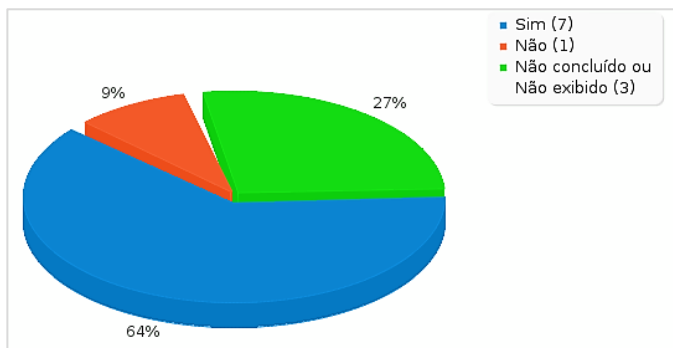


• Apêndice M – Questionário Escolas EAE (Secção B):

❖ Respostas Secção B – Caracterização da Escola de EAE:

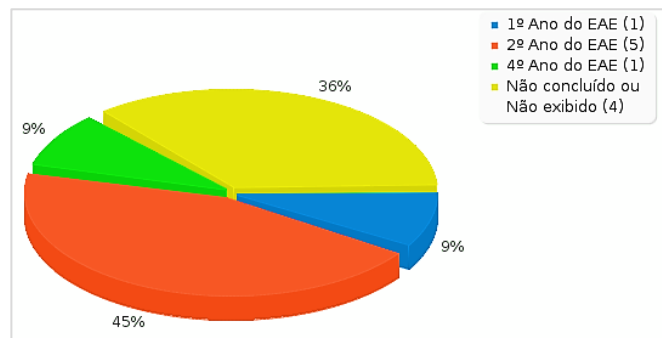
- No contexto do EAE Dança, no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Clássica, as alunas realizam Trabalho de Pontas?:

Figura 30 - Resposta Questionário EAE (Secção B1)



- Em que ano do EAE as alunas iniciam o Trabalho de Pontas?:

Figura 31 - Resposta Questionário EAE (Secção B2)

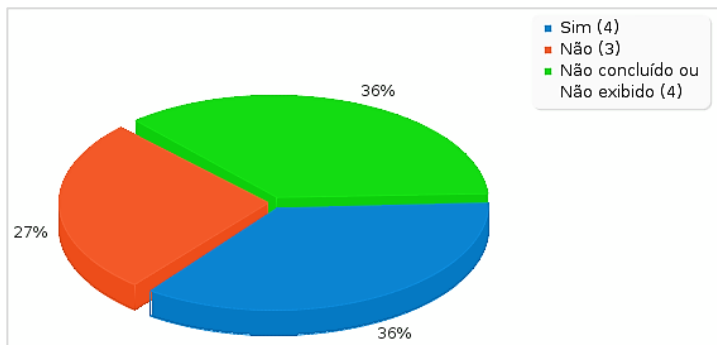


- Apêndice N – Questionário Escolas EAE (Secção C):

- ❖ Respostas Secção C – Dimensão Metodológica:

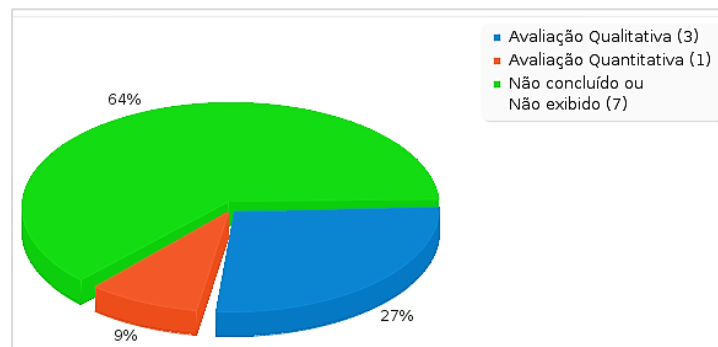
- De modo a aferir a aptidão das alunas para a realização do Trabalho de Pontas é realizado algum Teste de Diagnóstico?:

Figura 32 - Resposta Questionário EAE (Secção C1)



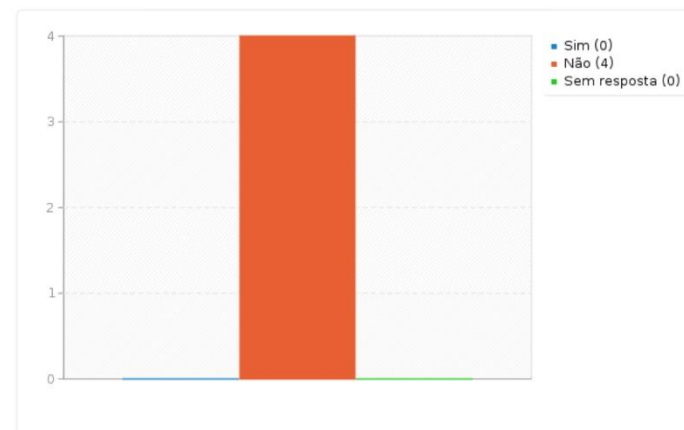
- Qual o tipo de avaliação que utiliza no Testes de Diagnóstico para a aferição da aptidão das alunas para a realização do Trabalho de Pontas?:

Figura 33 - Resposta Questionário EAE (Secção C2)



- Para a aferição da aptidão das alunas para a realização do Trabalho de Pontas recorre à utilização de algum Teste de Diagnóstico de algum sistema codificado, metodologia pré existente ou instituição?:

Figura 34 - Resposta Questionário EAE (Secção C3)



- De que modo é aferida a aptidão das alunas para a realização do Trabalho de Pontas?:

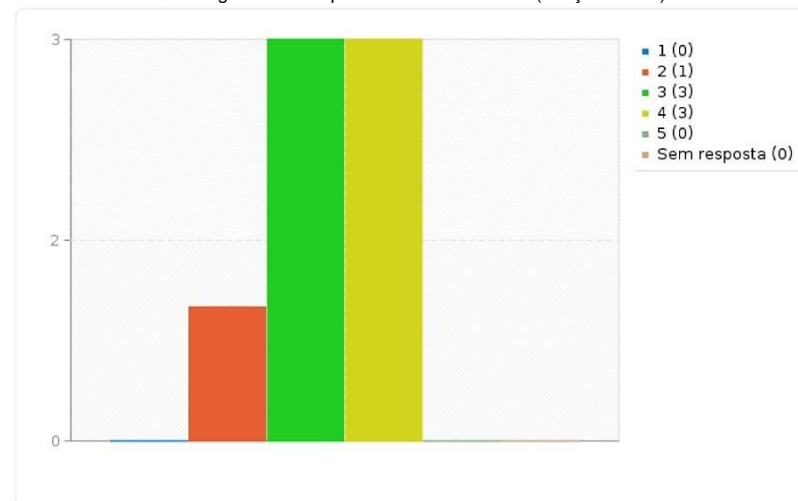
Figura 35 - Resposta Questionário EAE (Secção C4)

Resposta	Contagem	Percentagem
Resposta	7	100.00%
Sem resposta	0	0.00%

ID	Resposta
21	Avaliação técnica (controlo, estabilidade, alinhamento); idade cronológica e óssea; capacidade de trabalho do aluno; peso; tipo de pé
31	Através do trabalho nas aulas de TDC, das condições corporais, para o início do trabalho de pontas
91	Através da observação do trabalho realizado nas aulas regulares de Técnica de Dança Clássica.
61	Através do trabalho diário com a realização de exercicios específicos direcionados à introdução das pontas.
71	- Grau de desenvolvimento corporal - crescimento; - Tempo de prática de Dança Clássica - Alinhamento corporal - Força muscular
101	Condição Física e evolução técnica das alunas
131	O trabalho de pontas é obrigatório a partir do 2º ano do curso básico de Dança, que exige a transição na prova de acesso ao referido curso. Assim parte-se do pressuposto que as alunas têm as condições necessárias para iniciar o referido trabalho.

- Número de anos de prática de dança (TDC):

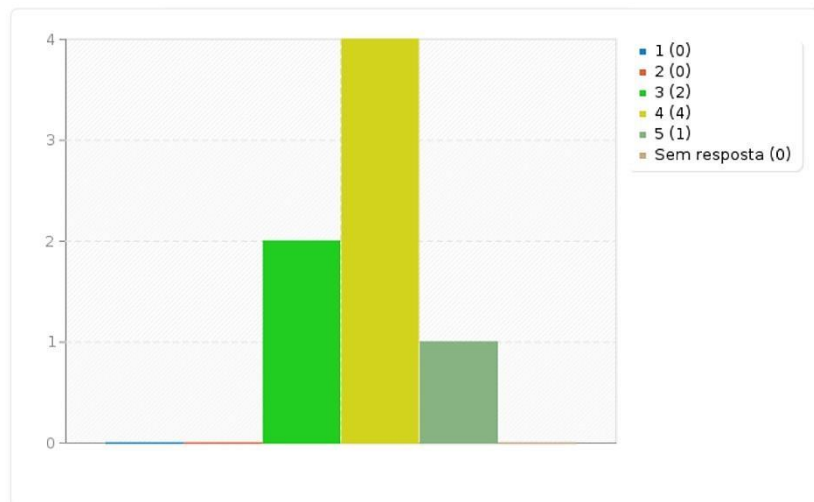
Figura 36 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 1)



Resposta	Contagem	Percentagem	Soma
1 (1)	0	0.00%	9.09%
2 (2)	1	9.09%	
3 (3)	3	27.27%	27.27%
4 (4)	3	27.27%	
5 (5)	0	0.00%	27.27%
Sem resposta	0	0.00%	
Média aritmética	3.29		
Desvio Padrão	0.76		
Soma (Respostas)	7	100.00%	100.00%
Número de casos	7	100.00%	

- Número de horas de prática de dança semanal atual (TDC):

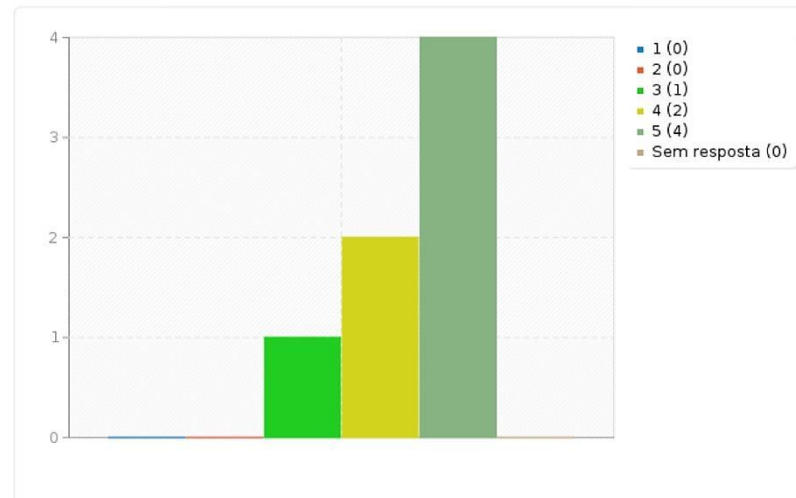
Figura 37 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 2)



Resposta	Contagem	Percentagem	Soma
1 (1)	0	0.00%	0.00%
2 (2)	0	0.00%	0.00%
3 (3)	2	18.18%	18.18%
4 (4)	4	36.36%	45.45%
5 (5)	1	9.09%	9.09%
Sem resposta	0	0.00%	0.00%
Média aritmética	3.86		
Desvio Padrão	0.69		
Soma (Respostas)	7	100.00%	100.00%
Número de casos	7	100.00%	

- Idade:

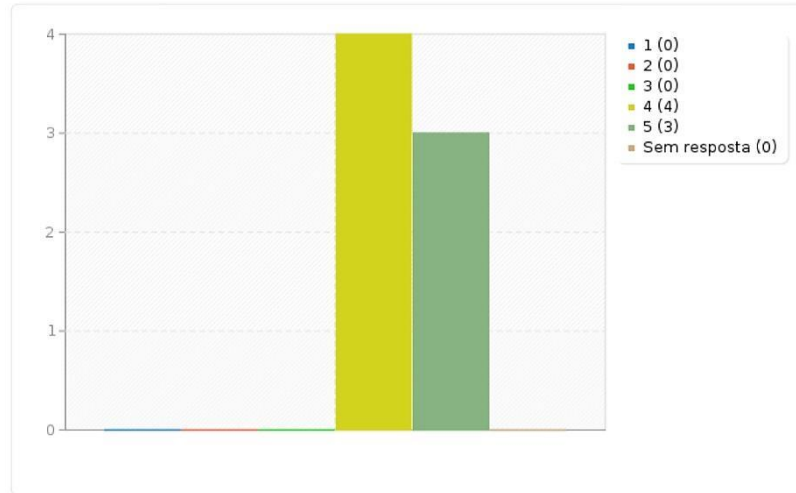
Figura 38 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 3)



Resposta	Contagem	Percentagem	Soma
1 (1)	0	0.00%	0.00%
2 (2)	0	0.00%	0.00%
3 (3)	1	9.09%	9.09%
4 (4)	2	18.18%	18.18%
5 (5)	4	36.36%	54.55%
Sem resposta	0	0.00%	0.00%
Média aritmética	4.43		
Desvio Padrão	0.79		
Soma (Respostas)	7	100.00%	100.00%
Número de casos	7	100.00%	

- **Peso:**

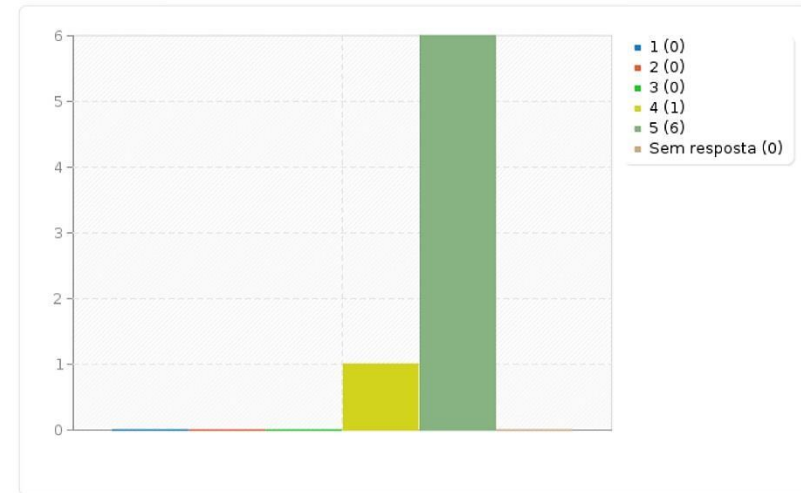
Figura 39 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 4)



Resposta	Contagem	Percentagem	Soma
1 (1)	0	0.00%	0.00%
2 (2)	0	0.00%	0.00%
3 (3)	0	0.00%	0.00%
4 (4)	4	36.36%	0.00%
5 (5)	3	27.27%	63.64%
Sem resposta	0	0.00%	0.00%
Média aritmética	4.43		
Desvio Padrão	0.53		
Soma (Respostas)	7	100.00%	100.00%
Número de casos	7	100.00%	

- **Desenvolvimento Musculoesquelético:**

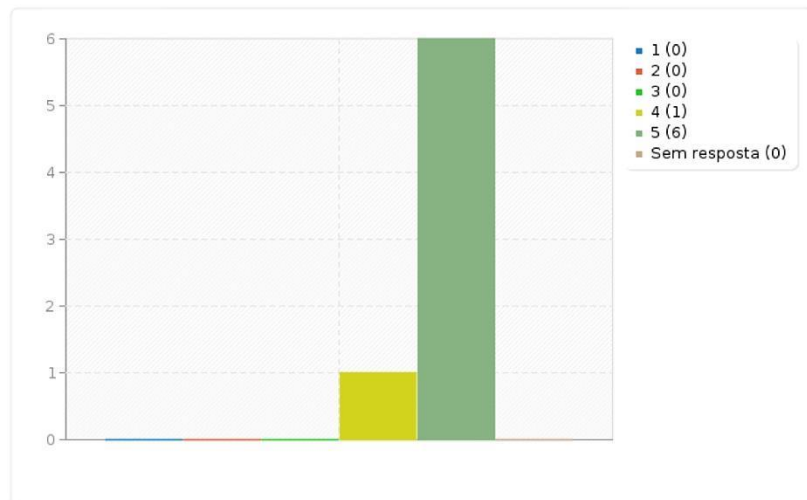
Figura 40 - Resposta Questionário (Secção C6 - 5)



Resposta	Contagem	Percentagem	Soma
1 (1)	0	0.00%	0.00%
2 (2)	0	0.00%	0.00%
3 (3)	0	0.00%	0.00%
4 (4)	1	9.09%	0.00%
5 (5)	6	54.55%	63.64%
Sem resposta	0	0.00%	0.00%
Média aritmética	4.86		
Desvio Padrão	0.38		
Soma (Respostas)	7	100.00%	100.00%
Número de casos	7	100.00%	

- Avaliação Postural – alinhamento em situação estática (ex.: cabeça, costas, abdominais, ancas, joelhos e pés):

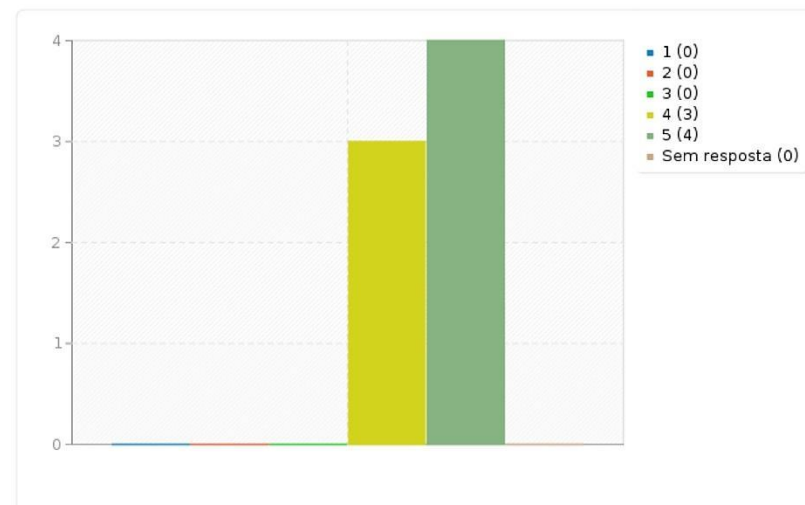
Figura 41 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 6)



Resposta	Contagem	Percentagem	Soma
1 (1)	0	0.00%	0.00%
2 (2)	0	0.00%	0.00%
3 (3)	0	0.00%	0.00%
4 (4)	1	9.09%	63.64%
5 (5)	6	54.55%	63.64%
Sem resposta	0	0.00%	0.00%
Média aritmética	4.86		
Desvio Padrão	0.38		
Soma (Respostas)	7	100.00%	100.00%
Número de casos	7	100.00%	

- Avaliação Postural – alinhamento em situação dinâmica (ex.: *pliés/grand pliés, rise, sautés, echappés* e equilíbrio em um/dois apoios):

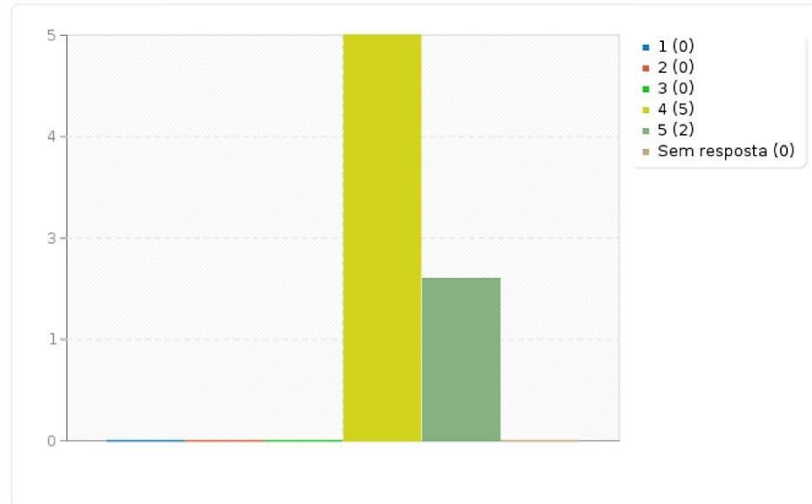
Figura 42 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 7)



Resposta	Contagem	Percentagem	Soma
1 (1)	0	0.00%	0.00%
2 (2)	0	0.00%	0.00%
3 (3)	0	0.00%	0.00%
4 (4)	3	27.27%	63.64%
5 (5)	4	36.36%	63.64%
Sem resposta	0	0.00%	0.00%
Média aritmética	4.57		
Desvio Padrão	0.53		
Soma (Respostas)	7	100.00%	100.00%
Número de casos	7	100.00%	

- Anatomia do pé e do tornozelo – força:

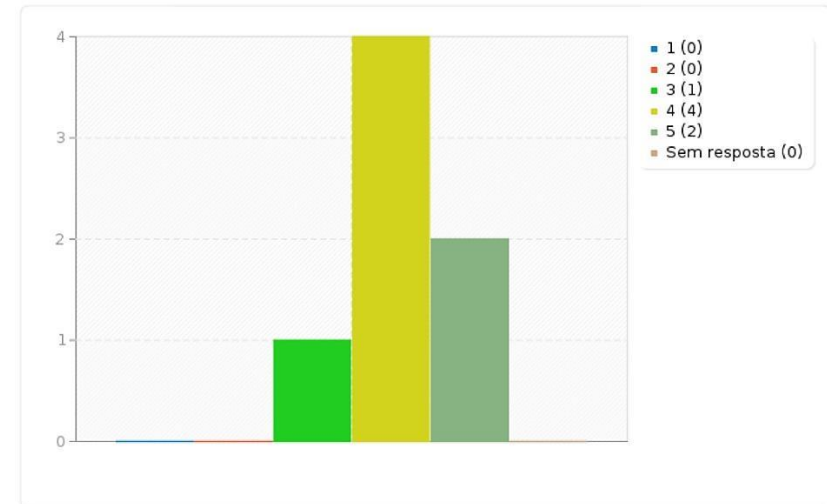
Figura 43 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 8)



Resposta	Contagem	Percentagem	Soma
1 (1)	0	0.00%	0.00%
2 (2)	0	0.00%	0.00%
3 (3)	0	0.00%	0.00%
4 (4)	5	45.45%	63.64%
5 (5)	2	18.18%	63.64%
Sem resposta	0	0.00%	
Média aritmética	4.29		
Desvio Padrão	0.49		
Soma (Respostas)	7	100.00%	100.00%
Número de casos	7	100.00%	

- Anatomia do pé e do tornozelo – flexibilidade:

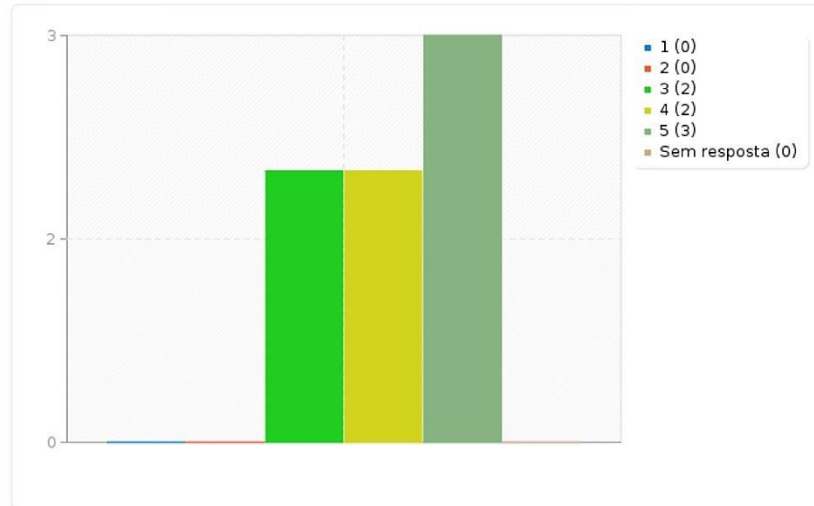
Figura 44 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 9)



Resposta	Contagem	Percentagem	Soma
1 (1)	0	0.00%	0.00%
2 (2)	0	0.00%	0.00%
3 (3)	1	9.09%	9.09%
4 (4)	4	36.36%	54.55%
5 (5)	2	18.18%	54.55%
Sem resposta	0	0.00%	
Média aritmética	4.14		
Desvio Padrão	0.69		
Soma (Respostas)	7	100.00%	100.00%
Número de casos	7	100.00%	

▪ Estabilidade Abdominal:

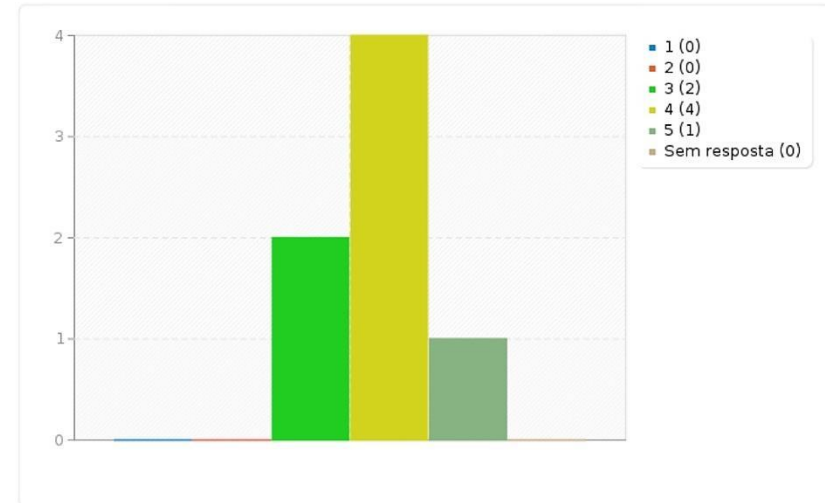
Figura 45 - Resposta Questionário (Secção C6 - 10)



Resposta	Contagem	Percentagem	Soma
1 (1)	0	0.00%	0.00%
2 (2)	0	0.00%	0.00%
3 (3)	2	18.18%	18.18%
4 (4)	2	18.18%	18.18%
5 (5)	3	27.27%	45.45%
Sem resposta	0	0.00%	0.00%
Média aritmética	4.14		
Desvio Padrão	0.9		
Soma (Respostas)	7	100.00%	100.00%
Número de casos	7	100.00%	

▪ Mobilidade Articular – *en dehors*:

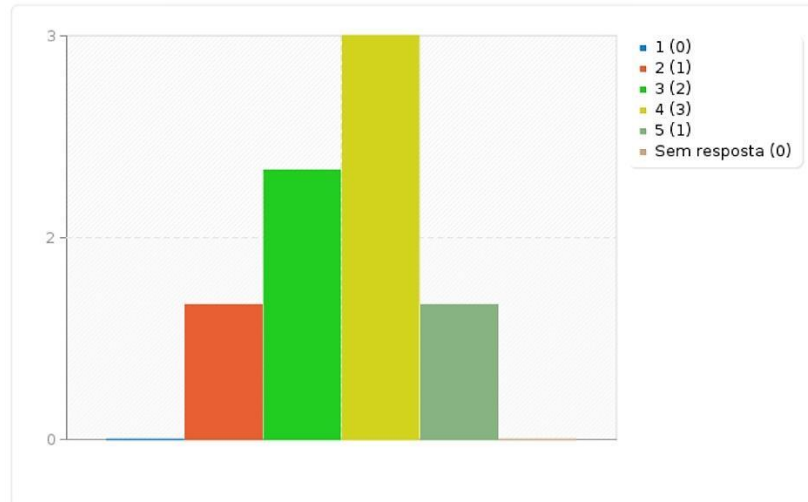
Figura 46 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 11)



Resposta	Contagem	Percentagem	Soma
1 (1)	0	0.00%	0.00%
2 (2)	0	0.00%	0.00%
3 (3)	2	18.18%	18.18%
4 (4)	4	36.36%	36.36%
5 (5)	1	9.09%	45.45%
Sem resposta	0	0.00%	0.00%
Média aritmética	3.86		
Desvio Padrão	0.69		
Soma (Respostas)	7	100.00%	100.00%
Número de casos	7	100.00%	

- Historial de Lesões:

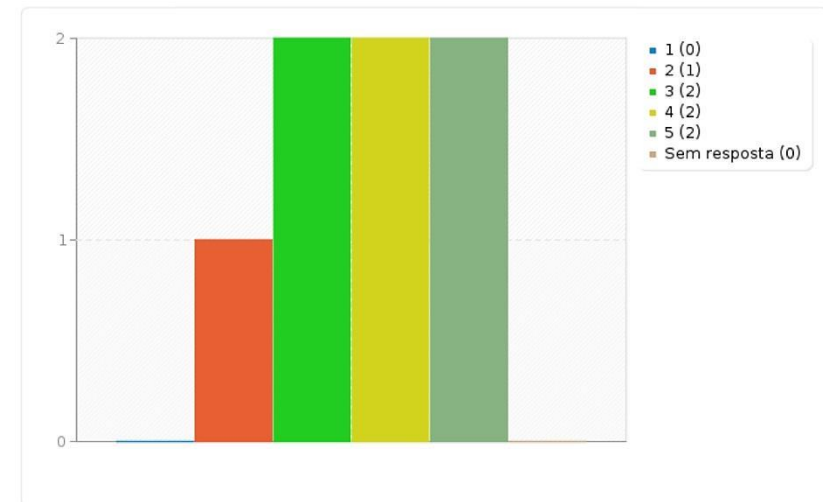
Figura 47 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 12)



Resposta	Contagem	Percentagem	Soma
1 (1)	0	0.00%	9.09%
2 (2)	1	9.09%	18.18%
3 (3)	2	18.18%	36.36%
4 (4)	3	27.27%	36.36%
5 (5)	1	9.09%	36.36%
Sem resposta	0	0.00%	36.36%
Média aritmética	3.57		
Desvio Padrão	0.98		
Soma (Respostas)	7	100.00%	100.00%
Número de casos	7	100.00%	

- Atitude em Aula:

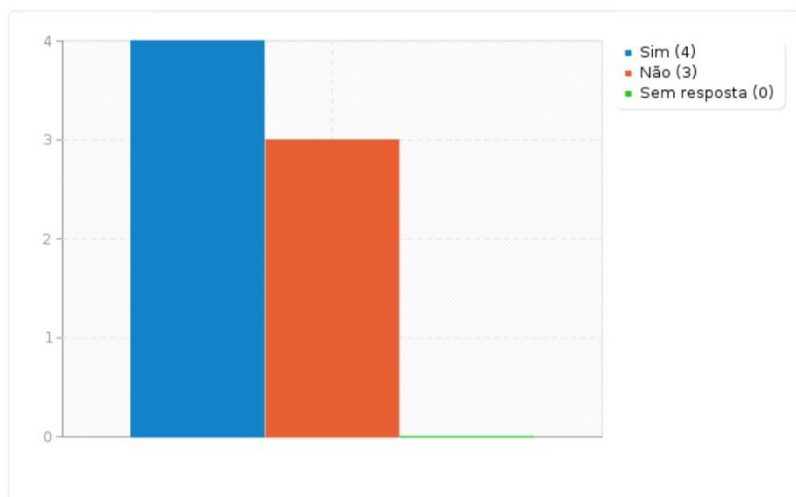
Figura 48 - Resposta Questionário EAE (Secção C6 - 13)



Resposta	Contagem	Percentagem	Soma
1 (1)	0	0.00%	9.09%
2 (2)	1	9.09%	18.18%
3 (3)	2	18.18%	36.36%
4 (4)	2	18.18%	36.36%
5 (5)	2	18.18%	36.36%
Sem resposta	0	0.00%	36.36%
Média aritmética	3.71		
Desvio Padrão	1.11		
Soma (Respostas)	7	100.00%	100.00%
Número de casos	7	100.00%	

- Considera necessária a realização de aulas específicas de preparação para o Trabalho de Pontas?:

Figura 49 - Resposta questionário EAE (Secção C7)



Resposta	Contagem	Porcentagem
Sim (Y)	3	75.00%
Não (N)	1	25.00%
Sem resposta	0	0.00%

• Apêndice O – Consentimento Informado, Livre e Esclarecido  
(Professora M<sup>a</sup> Luísa Carles):

Figura 50 - Consentimento Informado, Livre e Esclarecido (Prof. M<sup>a</sup> Luísa Carles)

**Consentimento Informado, Livre e Esclarecido**  
**(Participação em Projeto de Estágio)**

Por favor, leia com atenção a seguinte informação.  
Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações.  
Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar este documento.

Elaborado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, o presente Projeto de Estágio tem como título '**Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas no 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, no contexto do Ensino Artístico Especializado, da Escola de Dança Ana Mangericão**' e orientação da Prof.<sup>a</sup> Dra. Vanda Nascimento.

O Projeto de Estágio, a desenvolver no ano letivo de 2017/18, tem por área de lecionação a Técnica de Dança Clássica, mais especificamente a Introdução ao Trabalho de Pontas, e desenvolve-se no âmbito do 2º Ciclo do Ensino Básico (1º e 2º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança).

Através da elaboração deste estudo pretende-se responder a três questões: qual a importância da existência e realização de aulas específicas de preparação para o trabalho de pontas e quais os exercícios que nelas devem constar; quais os fatores a ter em consideração na elaboração de teste de aferição da aptidão física das alunas para a iniciação ao trabalho de pontas e quais os instrumentos mais eficazes e que devem ser utilizados pelos professores para a recolha, medição e análise dos dados para avaliação.

Pretende-se, desta forma, sensibilizar os diversos intervenientes no processo de ensino/aprendizagem para a necessidade de realizar uma prática de dança mais segura, cuidada e consciente, de forma a prevenir lesões que possam condicionar o saudável crescimento do adolescente bem como possam condicionar o seu correto desenvolvimento técnico e artístico.

No que respeita ao método de investigação, considerou-se a Investigação-Ação como o meio mais adequado; sendo os instrumentos escolhido para a recolha de dados a entrevista, o questionário, a observação estruturada e o diário de bordo. Pretende-se ainda, mediante autorização do entrevistado que seja feito um registo áudio da entrevista para posterior tratamento de dados. Havendo autorização, a entrevista será gravada, transcrita e posteriormente enviada ao entrevistado para aprovação.

Os dados recolhidos serão de uso exclusivo do presente estudo.  
Por toda a colaboração prestada, manifesta-se desde já especial agradecimento.

Investigadora:  
Susana de Azevedo Rodrigues, Professora de Técnicas de Dança na EDAM - Escola de Dança Ana Mangericão (Parede), contato via e-mail: susanarodrigues@edam.pt

Susana de Azevedo Rodrigues  
(Assinatura da Investigadora)

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela pessoa que acima assina. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar a participação neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela investigadora.

Nome: Maria Luísa Carles Rodrigues da Silva  
Assinatura: Maria Luísa Carles Rodrigues da Silva Data: 30 / 01 / 2018

<b>SE NÃO FOR O PRÓPRIO A ASSINAR POR IDADE OU INCAPACIDADE</b> (se o menor tiver discernimento deve <u>também</u> assinar em cima, se consentir)	
Nome: _____	_____
BI/CC nº _____	Data ou Validade ____/____/____
Grau de Parentesco ou Tipo de Representação: _____	
Assinatura _____	

ESTE DOCUMENTO É COMPOSTO DE DUAS PÁGINAS E FEITO EM DUPLICADO:  
VIA ORIGINAL PARA A INVESTIGADORA E CÓPIA PARA A PESSOA QUE CONSENTE.

- Apêndice P – Roteiro de Perguntas (Professor Luís Xarez):

- ❖ Roteiro de Perguntas Professor Luís Xarez:

- a) Considera que os Professores de Técnica de Dança Clássica se encontram capacitados para aferir, de forma adequada, a aptidão para a realização do Trabalho de Pontas?
- b) Conhece algum método ou sistema de ensino que possua um currículo específico de preparação para o Trabalho de Pontas e de aferição da aptidão física dos alunos?
- c) No contexto do Ensino Artístico Especializado de Dança quais os fatores que considera que devem ser avaliados aquando da aferição da aptidão física para a realização do Trabalho de Pontas?
- d) Quais os equipamentos que considera que os professores de Técnica de Dança Clássica devem utilizar para realizar a recolha de dados sobre as seguintes variáveis (Itens do Testes de Diagnóstico a desenvolver)?
  - Avaliação Postural – alinhamento em situação estática (ex.: cabeça, costas, abdominais, ancas, joelhos e pés);
  - Avaliação Funcional – alinhamento em situação dinâmica (ex.: plié, grand-plié, rise, sauté, echappés, e equilíbrio em um/dois apoios);
  - Anatomia do pé e do tornozelo – força;
  - Anatomia do pé e do tornozelo – flexibilidade;
  - Estabilidade Abdominal;
  - Mobilidade Articular – en dehors.
- e) Gostaria de acrescentar qualquer informação que julgue relevante e que tenha ficado esquecida ou à qual tenha sido dado menor relevância?

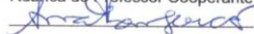
• Apêndice Q – Registo Grelhas de Observação (Professor Titular):

Figura 51 – Registo Grelha de Observação Professor Titular

Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas no 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, no contexto do Ensino Artístico Especializado, da Escola de Dança Ana Mangericão

GRELHA DE OBSERVAÇÃO					
Nome do Professor: <i>Maria João Filipe</i>		Ano: <i>2º Ano EAE</i>	Hora: <i>15h30 às 17h00</i>		
Disciplina: <i>Técnica de Dança Clássica</i>		Nº de Alunos: <i>8 alunos</i>	Data: <i>02/10/2017</i>		
DOMÍNIOS A OBSERVAR - PROFESSOR TITULAR			SIM	NÃO	
Organização da Sala de Aula	<b>Como se encontram dispostos os alunos:</b>				
	Os alunos mantêm o mesmo lugar do início ao fim da aula (Barra)			X	
	Os alunos mantêm o mesmo lugar do início ao fim da aula (Centro)			X	
	Existe troca de filas (Centro)			X	
Recurso à utilização de diferentes disposições ao longo da aula			X		
Interação na Sala de Aula	<b>Padrões de interação (alunos):</b>				
	Fala uma pessoa de cada vez			X	
	Falam muitas pessoas ao mesmo tempo				X
	Misto			X	
	<b>Como é que os alunos e o professor falam uns com os outros:</b>				
Interrompendo				X	
Partindo do que o outro disse			X		
Discurso do Professor	<b>Que tipo de questões coloca o professor</b>				
	Resposta do tipo sim/não				X
	Resposta do tipo aberta			X	
	O professor encoraja a formulação de perguntas			X	
	O professor desencoraja a formulação de perguntas				X
O professor estimula a participação e o pensamento de todos os alunos			X		
Clima Dentro da Sala de Aula	O professor demonstra interesse e entusiasmo			*	
	Os alunos demonstram interesse e entusiasmo			**	
	O professor conhece e utiliza os nomes dos alunos			X	
	O professor não inferioriza ou envergonha os alunos				X
Existe um clima de tranquilidade que favorece a aprendizagem			X		
Atividades Educativas	As atividades educativas adequam-se aos objetivos propostos			X	
	A duração das atividades é adequada ao tempo de concentração dos alunos			X	
	Existe diferenciação das atividades de acordo com as necessidades dos alunos				X
	O professor apresenta aos alunos os objetivos de cada atividade			X	
	Os exemplos, as metáforas e as analogias são adequados			X	
	O professor recorre a situações do dia-a-dia dos alunos para exemplificar os conceitos abordados em aula			X	
Conteúdos Programáticos Específicos	<b>O professor faz referência às questões relativas ao alinhamento:</b>				
	Alinhamento em Situação Estática (ex.: postura - cabeça, costas, abdominais, ancas, joelhos e pés)			X	
	Alinhamento em Situação Dinâmica (ex.: plés, grand-plés, rises, echappés e equilíbrios em um/dois apoios)			X	
	<b>O professor realiza exercícios com a intensão de desenvolver:</b>				
	Força do pé e tornozelo			X	
	Flexibilidade do pé e tornozelo			X	
Estabilidade abdominal			X		
Mobilidade articular - <i>en dehors</i>			X		
<b>Comentário Geral:</b>					
<i>Organização da Sala de Aula:</i> os alunos mantêm a mesmo lugar relativo entre si no centro, mas a ordem das filas vai mudando.					
<i>Interação na Sala de Aula:</i> no geral os alunos falam um de cada vez, respeitando os colegas. Quando isso não sucede o professor alerta para a situação.					
<i>Clima Dentro da Sala de Aula:</i> * na maioria das vezes o professor demonstra interesse, transmitindo as indicações/correções através de um tom de voz calmo e que cria um ambiente favorável à aprendizagem. Poderia demonstrar maior entusiasmo se houvesse na sua voz uma maior variabilidade de dinâmicas.					
<i>**no geral, a maioria dos alunos demonstra interesse pela aula. No entanto, em alguns casos específicos, a sua capacidade de concentração e empenho nem sempre é constante.</i>					
<i>Atividade Educativas:</i> as atividades educativas realizadas no decorrer da aula foram as mesmas para todos os alunos, visto não haver nenhum aluno com necessidade educativas especiais. No caso de um aluno ter tido maior dificuldade na compreensão de algum exercício (conteúdo ou indicação) foi-lhe dada uma correção específica e mais aprofundada.					

Rubrica do Professor Cooperante



• Apêndice R – Registo Grelhas de Observação (Alunos):

Figura 52 - Registo Grelhas de Observação - Alunos (1)

GRELHA DE OBSERVAÇÃO																													
Nome do Professor: <u>Maria João Filipe</u>										Ano: <u>2º Ano EAE</u>					Hora: <u>15h30 às 17h00 e 15h30 às 16h15</u>														
Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>										Nº de Alunos: <u>8 alunos</u>					Data: <u>04/09/2017 e 08/09/2017</u>														
DOMÍNIOS A OBSERVAR - ALUNOS 2º CICLO EAE (1)																													
Avaliação Postural - Alinhamento em Situação Estática																													
Cabeça					Costas					Abdominais					Ancas					Jornelhos					Pés/Tornozelos				
I	S	B	MB		I	S	B	MB		I	S	B	MB		I	S	B	MB		I	S	B	MB		I	S	B	MB	
ALUNO 1			X				X					X					X							X					
ALUNO 2	X				X			X				X			X			X				X			X				
ALUNO 3			X				X					X			X			X				X			X				
ALUNO 4		X			X			X				X			X			X				X			X				
ALUNO 5		X			X			X				X			X			X				X			X				
ALUNO 6		X			X			X				X			X			X				X			X				
ALUNO 7	X				X			X				X			X			X				X			X				
ALUNO 8			X				X					X			X			X				X			X				
ALUNO 9																													
ALUNO 10																													
ALUNO 11																													
ALUNO 12																													
ALUNO 13																													
ALUNO 14																													
ALUNO 15																													
ALUNO 16																													
ALUNO 17																													
ALUNO 18																													
ALUNO 19																													
ALUNO 20																													
ALUNO 21																													
ALUNO 22																													
ALUNO 23																													
ALUNO 24																													
ALUNO 25																													

**Comentário Geral:**  
Os alunos "número 2" e "número 7", que apresentam classificação maioritariamente Insuficiente e Suficiente, deve-se à falta de alinhamento ao nível dos tornozelos/pés e falta de ativação da musculatura do core - centro de força do corpo.

Legenda: I - Insatisfatório / S - Satisfatório / B - Bom / MB - Muito Bom

Rubrica do Professor Cooperante

Figura 53 - Registo Grelhas de Observação - Alunos (2)

GRELHA DE OBSERVAÇÃO																																		
Nome do Professor: <u>Maria João Filipe</u>										Ano: <u>2º Ano EAE</u>					Hora: <u>15h30 às 16h15</u>																			
Disciplina: <u>Técnica de Dança Clássica</u>										Nº de Alunos: <u>8 alunos</u>					Data: <u>11/09/2017 e 15/09/2017</u>																			
DOMÍNIOS A OBSERVAR - ALUNOS 2º CICLO EAE (2)																																		
Avaliação Funcional - Alinhamento em Situação Dinâmica																																		
Plié					Grand-Plié					Rise					Sauté					Echappé					Equilíbrio (Dois Apoiar)					Equilíbrio (Um Apoio)				
I	S	B	MB		I	S	B	MB		I	S	B	MB		I	S	B	MB		I	S	B	MB		I	S	B	MB		I	S	B	MB	
ALUNO 1			X				X					X					X							X										
ALUNO 2	X				X			X				X			X			X				X			X									
ALUNO 3			X				X					X			X			X				X			X									
ALUNO 4		X			X			X				X			X			X				X			X									
ALUNO 5		X			X			X				X			X			X				X			X									
ALUNO 6		X			X			X				X			X			X				X			X									
ALUNO 7	X				X			X				X			X			X				X			X									
ALUNO 8		X			X			X				X			X			X				X			X									
ALUNO 9																																		
ALUNO 10																																		
ALUNO 11																																		
ALUNO 12																																		
ALUNO 13																																		
ALUNO 14																																		
ALUNO 15																																		
ALUNO 16																																		
ALUNO 17																																		
ALUNO 18																																		
ALUNO 19																																		
ALUNO 20																																		
ALUNO 21																																		
ALUNO 22																																		
ALUNO 23																																		
ALUNO 24																																		
ALUNO 25																																		

**Comentário Geral:**  
Os alunos "número 2" e "número 7", que apresentam maioritariamente classificação Insuficiente e Suficiente, deve-se à falta de alinhamento ao nível dos tornozelos/pés e falta de ativação da musculatura do core - centro de força do corpo.

Legenda: I - Insatisfatório / S - Satisfatório / B - Bom / MB - Muito Bom

Rubrica do Professor Cooperante

Figura 54 - Registo Grelha de Observação - Alunos (3)

GRELHA DE OBSERVAÇÃO																			
Nome do Professor: Maria João Filipe										Ano: 2º Ano EAE					Hora: 15h30 às 16h15				
Disciplina: Técnica de Dança Clássica										Nº de Alunos: 8 alunos					Data: 18/09/2017 e 22/09/2017				
DOMÍNIOS A OBSERVAR - ALUNOS 2º CICLO EAE (3)																			
Desenvolvimento Musculoesquelético	Anatomia do Pê do Torso (forçar)				Anatomia do Pê e do Torso (flexibilidade)				Estabilidade Abdominal				Mobilidade Articular (em fatores)						
	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB			
ALUNO 1				X				X				X				X			
ALUNO 2	X							X				X				X			
ALUNO 3			X					X	X			X				X			
ALUNO 4			X					X				X				X			
ALUNO 5		X						X	X			X	X			X			
ALUNO 6			X					X				X				X			
ALUNO 7	X							X				X				X			
ALUNO 8			X					X	X			X				X			X
ALUNO 9																			
ALUNO 10																			
ALUNO 11																			
ALUNO 12																			
ALUNO 13																			
ALUNO 14																			
ALUNO 15																			
ALUNO 16																			
ALUNO 17																			
ALUNO 18																			
ALUNO 19																			
ALUNO 20																			
ALUNO 21																			
ALUNO 22																			
ALUNO 23																			
ALUNO 24																			
ALUNO 25																			

**Comentário Geral:**  
A turma caracteriza-se pela sua heterogeneidade, sendo composta por alunos com uma grande diversidade de estruturas físicas e com níveis de desenvolvimento musculoesquelético diferenciados.

Legenda: I - Insatisfatório / S - Satisfatório / B - Bom / Muito Bom

Rubrica do Professor Cooperante

Figura 55 - Registo Grelha de Observação - Alunos (4)

GRELHA DE OBSERVAÇÃO																			
Nome do Professor: Maria João Filipe										Ano: 2º Ano EAE					Hora: 15h30 às 16h15				
Disciplina: Técnica de Dança Clássica										Nº de Alunos: 8 alunos					Data: 25/09/2017 e 29/09/2017				
DOMÍNIOS A OBSERVAR - ALUNOS 2º CICLO EAE (4)																			
Assiduidade	Pontualidade	Atitude em Aula																	
		Cooperação com Professor				Cooperação com Colegas				Autonomia				Responsabilidade					
I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
ALUNO 1			X				X				X				X				X
ALUNO 2			X				X		X		X	X			X			X	X
ALUNO 3			X				X			X		X	X		X			X	X
ALUNO 4			X				X			X		X			X			X	X
ALUNO 5			X				X			X		X			X			X	X
ALUNO 6			X				X		X		X			X			X	X	X
ALUNO 7			X				X		X		X			X	X			X	X
ALUNO 8			X				X		X		X			X	X			X	X
ALUNO 9																			
ALUNO 10																			
ALUNO 11																			
ALUNO 12																			
ALUNO 13																			
ALUNO 14																			
ALUNO 15																			
ALUNO 16																			
ALUNO 17																			
ALUNO 18																			
ALUNO 19																			
ALUNO 20																			
ALUNO 21																			
ALUNO 22																			
ALUNO 23																			
ALUNO 24																			
ALUNO 25																			

**Comentário Geral:**  
No geral a atitude dos alunos em aula é boa. Demonstram conhecer e agir segundo as regras da EDAM - Escola de Dança Ana Mangerício, cooperando com o professor para a criação de um ambiente propício à aprendizagem.

Legenda: I - Insatisfatório / S - Satisfatório / B - Bom / Muito Bom

Rubrica do Professor Cooperante

- Apêndice S – Planificação de Aulas (1º ano EAE - janeiro):

Planificação da Aula – janeiro

**Técnica de Dança Clássica**

(Aula Curricular do EAE)

---

Instituição de Acolhimento: EDAM – Escola de Dança Ana Mangerição

Disciplina: Técnica de Dança Clássica

Turma: 1º Ano do Ensino Artístico Especializado (18 alunas)

Sala: C. A. Martins (2ª feira 15h30 – 17h00) e Polivalente (6ªfeira 14h00 – 15h30)

---

❖ Objetivos Gerais a Desenvolver:

Tronco / Membros Inferiores / Equilíbrio e Propriocepção – Estabilidade do CORE (Centro de Força do Corpo), consciencialização e fortalecimento dos músculos do *en dehors/turn out* (rotação externa) e de toda a estrutura do pé e tornozelo, desenvolvimento da estabilidade e da capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais (sem utilizar a visão).

❖ Estrutura da Aula:

1) Finding Neutral Spine – ‘coluna neutra’:

(Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização do correto alinhamento do tronco – coluna neutra.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –

- Posição Inicial:

Aluno deitado no chão de costas, com pernas dobradas e planta do pé apoiada no chão. As mãos podem estar apoiadas no chão ou sobre os ossos das ancas (crista ilíaca).

- Desenvolvimento:

Encontrar a posição da bacia neutra através da realização, de forma isolada, do movimento da balsa da bacia. Alternar entre duas posições - primeiro, eliminar o espaço entre a zona lombar e o chão (mantendo o relaxamento nos glúteos e na parte anterior da bacia); segundo, aumentar o espaço entre a zona lombar e o chão (mantendo o relaxamento nos glúteos e na parte anterior da caixa torácica). Após estabilizar a posição (pequeno espaço entre o chão e a zona lombar, abdominal inferior e musculatura pélvica contraída, mantendo a respiração regular).

- Número de Repetições –

Realizar o exercício 8 vezes alternando entre ambas as posições.

2) Cat Stretch – ‘alongamento do gato’:

(Howell, 2010 / Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –

Consciencialização do trabalho articulado da coluna.

- Material Necessário –

Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).

- Descrição do Exercício –

- Posição Inicial:

Aluno colocado na posição de quatro apoios (joelhos alinhados com a bacia e mãos alinhadas com ombros) com a

coluna neutra e o abdominal contraído. Interior dos cotovelos virados um para o outro.

- Desenvolvimento:  
Iniciando o movimento a partir do coxí, movendo uma vertebra de cada vez, criar uma curva nas costas elevando o umbigo na direção do teto, alongando o pescoço e dirigindo o olhar para um ponto entre as duas pernas. Iniciando o movimento a partir do coxí, inverter a curvatura das costas aproximando o umbigo do chão, elevando o peito sem afundar o tronco entre as omoplatas/ombros e alongando o pescoço sem hiper-estender ou desalinhar a cabeça.

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 10 vezes. Após concluir o número de repetições previsto, descansar o tronco sentando o rabo nos calcanhais e alongando os braços para a frente.

### 3) Cushion Squeezes (variation 1) – ‘espremer’:

(Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos internos da coxa e do joelho (Vastus Medialis Oblique).
- Material Necessário –  
Bola média de borracha e tapete de ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno deitado no chão de costas, pernas dobradas e planta do pé apoiada no chão (pés próximos um do outro). Bola colocada na zona interna dos joelhos.

- Desenvolvimento:

Tentando juntar os joelhos, espremer a bola mantendo a musculatura da bacia relaxada e o alinhamento correto (bacia neutra). Fixar a posição por três respirações e depois soltar.

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 10 vezes.

### 4) Floor Barre Tendu (variation 1) – ‘barra no chão - tendu:

(Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos do en *dehors/turnout*.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno deitado no chão de costas e com os pés e pernas juntas. As plantas dos pés encostadas à parede, com os calcanhais afastados do chão 10-15 cm de modo a desafiar o controlo do CORE (Centro de Força do Corpo).
  - Desenvolvimento:  
Rodar as pernas em *dehors/turnout* a partir da articulação coxofemoral, utilizando os músculos rotadores profundos e mantendo relaxado os músculos do glúteo, até atingir a 1ª posição. De seguida, inverter o movimento até atingir a 6ª posição (pés juntos e paralelos).
- Número de Repetições –

Realizar o exercício 10 vezes.

5) Circulation of the Foot (Flexing /Stretching) – ‘fletir/esticar’:  
(Reinhardt, 2007)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Fortalecimento da musculatura do tornozelo.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno deitado no chão de costas (sem arquear as costas), com as pernas juntas e esticadas na direção do teto (podem estar encostadas a uma parede). As mãos apoiadas no chão com braços estendidos.
  - Desenvolvimento:  
Realizar movimentos alternados de flexão e extensão dos pés, em oposição.
- Número de Repetições –  
Realizar o exercício durante 1 minutos.

6) The Wall – ‘a parede’:  
(Reinhardt, 2007)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Fortalecimento dos músculos do pé, tornozelo e canela.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).

- Descrição do Exercício –

- Posição Inicial:  
Aluno sentado no chão, calcanhar pousado no chão, joelho no alinhamento do tornozelo e pé fletido. Ambas as mãos formam uma barreira (‘parede’) de cada um dos lados do pé.
- Desenvolvimento:  
Encostar o pé na mão de dentro e ambos (pé e mão) exercem pressão, um contra o outro com resistência, criando uma força de oposição.  
O pé retorna ao centro e repete de seguida para o lado oposto encostando à mão de fora e exercendo ambos pressão um contra o outro.

- Número de Repetições –

Realizar o exercício 16 vezes com cada um dos pés, alternado a direção de execução do movimento a cada repetição (8 vezes para esquerda e 8 vezes para direita).

7) The Tripod Foot – ‘tripé’:  
(Howell, 2010)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização da posição do pé e do alinhamento correto do tornozelo.
- Material Necessário –  
Não é necessário nenhum material adicional para a realização do exercício.
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:

Aluno em pé, com os pés paralelos e as pernas à largura das ancas.

- Desenvolvimento:  
Sentindo os pontos de contacto do pé com o chão (triângulo do pé), realizar movimentos laterais (transferência do peso para os bordos externos e internos do pé) e realizar movimentos frente/trás (transferência do peso para os dedos e para os calcanhares). Por fim estabilizar a posição do pé/tornozelo numa posição em que se consiga sentir o peso do corpo distribuído de igual forma pelos 3 pontos do triângulo do pé (posição neutra – calcanhar, articulação do pé/dedo grande e articulação do pé/dedo mindinho)

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 10 vezes (10 segundos em cada posição).

8) Circulation of the Foot (Walk) – ‘andar’:  
(Reinhardt, 2007)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Fortalecimento dos músculos dos pés, tornozelos, gêmeos e canelas.
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno de pé e com o alinhamento correto do tronco.
  - Desenvolvimento:  
Andar sobre os calcanhares (sem o contacto dos dedos dos pés com o chão) e depois andar sobre a meia ponta (sem o contacto do calcanhar com o chão).
- Número de Repetições –

Realizar o exercício durante 30 segundos com cada uma das posições (calcanhares e meia ponta) perfazendo o total de 1 minutos.

9) Balance on Demi-Point (1st position) – ‘equilíbrio em meia ponta (1ª posição)’:  
(Howell, 2010)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Equilíbrio e propriocepção.
- Material Necessário –  
Não é necessário nenhum material adicional para a realização do exercício.
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno em pé, com os pés em 1ª posição e as mãos na cintura.
  - Desenvolvimento:  
Subir lentamente até alcançar a meia ponta, fixar a posição por pelo menos cinco segundos e descer de forma lenta e controlada.
- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 3 vezes.

Reflexão do Professor Investigador:

- 1) Na primeira aula de aplicação do presente plano este exercício foi aplicado como descrito e realizado individualmente, mas os alunos demonstraram alguma dificuldade na compreensão e realização do movimento isolado da báscula da bacia. Na aula seguinte, e após ter sido explicado de novo o movimento, tendo sido mostrado recorrendo à utilização de um dos alunos que o estava a realizar corretamente foi pedido aos alunos que se colocassem 2 a 2 e trabalhassem o mesmo exercício a pares.

Um dos alunos realizava o exercício enquanto o outro observava e ajudava o colega. O trabalho realizado a pares resultou numa significativa melhoria tanto da compreensão do objetivo do exercício como da realização do mesmo.

- 2) Na primeira aula de aplicação do presente plano este exercício foi aplicado como descrito e realizado individualmente, mas os alunos demonstraram alguma dificuldade na compreensão e realização do movimento articulado da coluna, bem como na manutenção do alinhamento dos 4 apoios. Na aula seguinte optou-se por manter o trabalho a pares como descrito no exercício anterior. O trabalho realizado a pares, não só ajudou na melhoria da execução técnica de todos os alunos como criou uma atitude de maior cooperação e responsabilização para com o colega.
- 3) Manteve-se para este exercício o trabalho realizado a pares. O exercício foi compreendido e, a grande maioria dos alunos, realizou-o com sucesso transmitindo que sentiam a musculatura específica a ser ativada. Em alguns casos pontuais foi necessário alertar para a correção do alinhamento da bacia ou para a contração da zona abdominal.
- 4) Após a experiência obtida na aplicação deste exercício no primeiro período à turma do 2º ano do EAE e da dificuldade demonstrada pelos alunos tanto na compreensão como na execução do exercício, ao aplicá-lo aos alunos da turma do 1º ano do EAE optou-se por realizá-lo em duas secções (5 repetições / período de descanso / 5 repetições) e realizá-lo a pares (momento de visualização e ajuda do colega / momento de execução). Assim como se tinha verificado com os alunos da turma do 2º ano do EAE, num primeiro momento o erro mais comum e realizado pela maioria dos alunos foi a tentativa de rodar as pernas a partir dos pés e não a partir da articulação coxofemoral e num segundo momento foi a dificuldade em manter o alinhamento da bacia devido à falta de força na musculatura do CORE – centro de força do corpo. Todos os alunos encararam este exercício como um grande desafio e demonstraram muita vontade e entusiasmos em querer atingir os objetivos estabelecidos.
- 5) Visto a musculatura abdominal não se encontrar ainda suficientemente fortalecida e, em

alguns casos, existir falta de mobilidade articular na articulação coxofemoral e falta de flexibilidade nos músculos posteriores que permitam a manutenção da posição correta de execução do exercício, todos os alunos realizaram o exercício com as pernas encostadas à parede. O exercício foi compreendido e, a grande maioria dos alunos, realizou-o com sucesso transmitindo que sentiam a musculatura específica a ser ativada. Em alguns casos pontuais foi necessário alertar para a correção do alinhamento dos pés, especialmente no momento da extensão. Este exercício foi realizado individualmente.

- 6) O exercício foi realizado a pares, sendo que um dos alunos realizava o exercício movimentando o pé enquanto o outro aluno, com as suas mãos, criava a barreira na qual o colega exercia a pressão. O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada. O trabalho realizado a pares mostrou-se mais uma vez útil ao incentivar e ajudar a desenvolver de uma atitude de maior cooperação e responsabilização para com os colegas.
- 7) O exercício foi compreendido e, na grande maioria dos casos, realizado com sucesso. Os alunos que demonstraram maior dificuldade em encontrar a posição neutra do tornozelo, com o peso distribuído de igual forma pelos três pontos do triângulo do pé, são os alunos que anatomicamente têm o pé em pronção (tombado para dentro). Este exercício foi realizado individualmente.
- 8) O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada. Este exercício foi realizado individualmente.
- 9) O exercício foi compreendido, mas, em alguns casos, foi necessário alertar para a necessidade de alinhar a bacia e ativar a musculatura do core – centro de força do corpo. Para o efeito os alunos foram lembrados dos exercícios que tinham realizado anteriormente no chão e da postura correta que tinham alcançado nesses mesmo exercícios. Este exercício foi realizado individualmente.

No geral os alunos demonstraram entusiasmo perante os exercícios propostos, bem como demonstraram uma maior consciência relativamente à necessidade de compreenderem e utilizar o corpo como um todo, tanto no que respeita à realização dos exercícios de preparação para o trabalho de pontas como no que respeita aos exercícios de Técnica de Dança Clássica.

- Apêndice T – Planificação de Aulas (1º ano EAE - fevereiro):

Planificação da Aula – fevereiro

**Técnica de Dança Clássica**

(Aula Curricular do EAE)

---

Instituição de Acolhimento: EDAM – Escola de Dança Ana Mangericão

Disciplina: Técnica de Dança Clássica

Turma: 1º Ano do Ensino Artístico Especializado (18 alunas)

Sala: C. A. Martins (2ª feira 15h30 – 17h00) e Polivalente (6ªfeira 14h00 – 15h30)

---

❖ **Objetivos Gerais a Desenvolver:**

Estabilidade do CORE (Centro de Força do Corpo), consciencialização e fortalecimento dos músculos do *en dehors/turn out* (rotação externa) e de toda a estrutura do pé e tornozelo, desenvolvimento da estabilidade e da capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais (sem utilizar a visão).

❖ **Estrutura da Aula:**

1) Bug Legs (A) / Bug Legs – ‘pernas de inseto’:

(Howell, 2010 / Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização do correto alinhamento da coluna.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:

Aluno deitado no chão, com as pernas dobradas e os pés pousados no chão. Coluna neutra com zona lombar ligeiramente afastada do chão e o abdominal inferior ativo.

▪ Desenvolvimento:

Descolar um pé do chão e elevar a perna com o joelho dobrado num ângulo de 90 graus (alinhar o joelho com a anca), mantendo a estabilidade da coluna. De seguida, e sem descer a primeira perna, realizar o mesmo movimento com a segunda perna. Inverter o movimento ascendente das pernas, descendo uma de cada vez sem desestabilizar a coluna.

• Número de Repetições –

Realizar o exercício 10 vezes. Alternar, a cada repetição, a perna que realiza o movimento ascendente e descendente em primeiro lugar.

2) Side Lifts – ‘elevações laterais’:

(Howell, 2010 / Attard & Howell, 2015)

• Objetivos Específicos a Desenvolver –

Estabilização dos músculos de toda a linha lateral do tronco e fortalecimento dos músculos oblíquos.

• Material Necessário –

Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).

• Descrição do Exercício –

▪ Posição Inicial:

Aluno deitado de lado no chão, com a cabeça apoiada no braço, bacia alinhada e pés colocados ligeiramente à frente

do tronco. Dedos da mão, do lado do braço que se encontra em cima, tocam gentilmente no chão.

- Desenvolvimento:  
Levantar e afastar ambas as pernas unidas do chão, fixar a posição por aproximadamente cinco segundos e descer ambas as pernas unidas de forma lenta e controlada. De modo a desafiar a estabilidade abdominal, dificultando o grau de dificuldade do exercício, este pode ser realizado com o braço de cima em diferentes posições (exemplo: mão apoiada na anca).

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 10 vezes de cada lado.

3) The Ball – ‘a bola’:  
(Reinhardt, 2007)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Fortalecimento dos músculos do pé, tornozelo e canela.
- Material Necessário –  
Bola pequena de borracha ou de espuma e tapete de ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno sentado no chão ou cadeira, calcanhar pousado no chão, joelho no alinhamento do tornozelo e pé fletido. Bola colocada no chão por baixo do pé.
  - Desenvolvimento:  
Agarrar a bola com os dedos dos pés e, apertando-a, afastar o pé do chão. Fixar a posição, mantendo a pressão por

alguns instantes e, após soltar, repetir tudo do início com o mesmo pé.

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 16 vezes com cada um dos pés.

4) Piano Playing / Piano Toes – ‘tocar piano’ / ‘dedos de piano’:  
(Howell, 2010 / Barriger e Schlesinger, 2012)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos dos intrínsecos do pé.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno quando este realizar o exercício no chão).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno sentado ou de pé, com os pés pousados na totalidade no chão. Manter os dedos dos pés bem afastados/alongados e os três pontos do ‘triângulo do pé’ em contacto com o chão constantemente.
  - Desenvolvimento:  
Levantar lentamente o dedo grande do chão e, de seguida, levantar lentamente todos os outros, por ordem e um a um. Mantendo o centro do calcanhar sempre em contacto com o chão e evitando a inclinação do pé para o bordo externo ou interno, inverter o movimento realizado anteriormente invertendo também a direção (iniciar pelo dedo mindinho).
- Número de Repetições –

Realizar o exercício 16 vezes com cada pé.

5) Cushion Squeezes with Leg Extension (variation 2) – 'espremer com extensão da perna':

(Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos internos da coxa e do joelho (Vastus Medialis Oblique).
- Material Necessário –  
Bola média de borracha e tapete de ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno deitado no chão de costas, pernas dobradas e planta do pé apoiada no chão (pés próximos um do outro). Bola colocada na zona interna dos joelhos.
  - Desenvolvimento:  
Espremer a bola com os joelhos (bacia neutra - musculatura relaxada e alinhamento correto), mantendo a bola pressionada e os músculos internos da coxa e do joelho ativos esticar uma perna (joelhos alinhados), rodar a perna *en dehors/turnout* a partir da articulação coxofemoral, voltar com a perna para a posição paralela e, dobrando o joelho, volta a colocar o pé no chão.
- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 8 vezes (4 com cada perna).

6) Floor Barre Tendu (variation 2) – 'barra no chão - tendu:

(Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos do *en dehors/turnout*.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:
    - a) Aluno deitado no chão de costas e com os pés e pernas juntas. As plantas dos pés encostadas à parede, com os calcanhares afastados do chão 10-15 cm de modo a desafiar o controlo do CORE (Centro de Força do Corpo).
    - b) Aluno deitado no chão de costas e com os pés em 5ª posição. As plantas dos pés encostadas à parede, com os calcanhares afastados do chão 10-15 cm de modo a desafiar o controlo do CORE (Centro de Força do Corpo).
  - Desenvolvimento:
    - a) Rodar as pernas em *dehors/turnout* a partir da articulação coxofemoral, utilizando os músculos rotadores profundos e mantendo relaxado os músculos do glúteo, até atingir a 1ª posição. De seguida, inverter o movimento até atingir a 6ª posição (pés juntos e paralelos).
    - b) Realizar um *battement tendus devant*, focando a atenção na manutenção do *en dehors/turnout*, no alinhamento/utilização do calcanhar (início do movimento – extensão da perna à frente) e no

dedo mindinho (finalização do movimento – regresso a 5ª posição).

- Número de Repetições –
    - a) Realizar o exercício 8 vezes.
    - b) Realizar o exercício 4 vezes com cada perna.
- 7) Circulation of the Foot (Rotation) – ‘rotação’:  
(Reinhardt, 2007)
- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Relaxamento e mobilização do tornozelo.
  - Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
  - Descrição do Exercício –
    - Posição Inicial:  
Aluno deitado no chão de costas (sem arquear as costas), com as pernas juntas e esticadas na direção do teto. As mãos apoiadas sobre a zona abdominal.
    - Desenvolvimento:  
Realizar círculos com os pés em ambas as direções (direita e esquerda).
  - Número de Repetições –  
Realizar o movimento de rotação durante 30 segundos para cada um dos lados perfazendo o total de 1 minutos.
- 8) The Stairs (variation 1) – ‘a escada’:  
(Reinhardt, 2007)
- Objetivos Específicos a Desenvolver –

Fortalecimento da musculatura do tornozelo e gêmeo.

- Material Necessário –  
Escadas.
  - Descrição do Exercício –
    - Posição Inicial:  
Aluno em pé, com os pés em 6ª posição e as pernas juntas. Metade anterior do pé pousada no degrau e o calcanhar suspenso. Mãos agarradas no corrimão.
    - Desenvolvimento:
      - a) Pressionar os calcanhares na direção do chão (alongamento da musculatura posterior das pernas), fixar a posição por aproximadamente 10 segundos e depois voltar à posição inicial. Repetir o movimento do início.
      - b) Pressionar os calcanhares na direção do chão (alongamento da musculatura posterior das pernas), fixar a posição por aproximadamente 10 segundos e, de seguida, subir até à posição de *relevé*. Após fixar a posição por alguns segundos descer para a posição inicial e repetir todo o movimento do início.
  - Número de Repetições –
    - a) Realizar o exercício 8 vezes.
    - b) Realizar o exercício 8 vezes.
- 9) Balance Exercises (one foot) – ‘exercícios de equilíbrio (um pé)’:  
(Howell, 2010)
- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Equilíbrio e propriocepção.

- Material Necessário –  
Não é necessário nenhum material adicional para a realização do exercício.
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno em pé, com os pés em 6ª posição e as mãos na cintura.
  - Desenvolvimento:  
Fechar os olhos e subir uma perna para a posição de *retiré*, tentar fixar a posição por alguns segundos e depois descer de forma lenta e controlada. De seguida realizar com a outra perna.
- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 3 vezes com cada perna.

Reflexão do Professor Investigador:

- 1) Após a experiência obtida na aplicação dos exercícios de preparação para o trabalho de pontas no mês de janeiro e após a observação das dificuldades demonstradas pelos alunos tanto na compreensão como na execução de alguns exercícios optou-se por realizar o exercício a pares. Um dos alunos realizava o exercício enquanto o outro observava e ajudava o colega na realização do mesmo. A fase de execução do exercício de maior complexidade verificada foi a dificuldade na manutenção da contração da zona abdominal e do alinhamento da bacia na subida da última perna e na descida da primeira perna (fase em que o exercício exige maior força abdominal).
- 2) O exercício foi compreendido, mas, em alguns casos, foi necessário alertar para a necessidade de corrigir a colocação da bacia e ativar a musculatura do core (centro de força do corpo) de modo a manter o correto alinhamento do corpo e o equilíbrio.
- 3) Todos os alunos encararam este exercício como um grande desafio e demonstraram

muita vontade e entusiasmos em querer atingir os objetivos estabelecidos. O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada.

- 4) Assim como já se tinha verificado com os alunos da turma do 2º ano EAE no mês de Dezembro, onde este exercício foi aplicado, os alunos da turma do 1º ano EAE compreenderam o objetivo do exercício mas, na em alguns casos, demonstraram dificuldade em executar a primeira parte (levantar os dedos uma um do chão) do exercício sendo necessário realiza-lo com a ajuda das mãos. Todos os alunos encararam este exercício como um desafio e demonstraram muita vontade e entusiasmos em querer atingir os objetivos estabelecidos.
- 5) Visto nem a escola nem os alunos possuírem um número de bolas suficiente para que o exercício pudesse ser realizado por todos os alunos em simultâneo, optou-se por realizar o exercício a pares. Enquanto um dos alunos realizava o exercício o outro observava e ajudava o colega corrigindo-o. O exercício foi compreendido e, a grande maioria dos alunos, realizou-o com sucesso transmitindo que sentiam a musculatura específica a ser ativada
- 6) Após a experiência obtida na aplicação deste exercício no mês de janeiro e da dificuldade demonstrada pelos alunos tanto na execução do exercício, optou-se por realizá-lo em duas secções ('a' e 'b') com interrupção para descanso entre elas. Assim como se tinha verificado no mês anterior, na fase 'a' o erro mais comum, ainda realizado por alguns alunos, foi a tentativa de rodar as pernas a partir dos pés e não a partir da articulação coxofemoral; na fase 'b' o erro mais comum foi a dificuldade em manter o alinhamento da bacia devido à falta de força na musculatura do CORE – centro de força do corpo.  
Atendendo a que nesta posição os alunos apenas deverão realizar a rotação *en dehors* dos membros inferiores a partir da ativação da musculatura específica e apesar de este ser um exercício que apresenta um grau de dificuldade elevado, este é um bom exemplo de exercício para a compreensão do ângulo de rotação externa natural de cada aluno.

- 7) O exercício foi compreendido e, a grande maioria dos alunos, realizou-o com sucesso transmitindo que sentiam a musculatura específica a ser ativada. Assim como já se tinha verificado com os alunos da turma do 2º ano EAE no mês de janeiro, em alguns casos pontuais, de alunos com menor flexibilidade nos músculos da parte posterior do tronco e membros inferiores, foi necessário alertar para a correção do alinhamento da bacia, para a contração da zona abdominal e para a extensão dos membros inferiores na zona do joelho.
- 8) Visto não existir nenhum degrau ou desnível dentro da sala de aula, optou-se por utilizar os blocos de espuma que a escola possui. Apesar de estes serem uma alternativa possível, por serem pequenos não são uma superfície muito estável. Em alternativa ao degrau aconselha-se a utilização de um bloco de espuma mais densa ou maior ou um *step*. O exercício foi compreendido e, na maioria dos casos, realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada. Em alguns casos pontuais foi necessário alertar para a manutenção do correto alinhamento do tronco e da bacia.
- 9) A omissão do foco acrescentou um elemento de dificuldade ao exercício que todos encararam como um desafio a tentar superar.

No geral os alunos continuaram a demonstrar entusiasmo perante os exercícios propostos, bem como a demonstrar maior consciência relativamente à necessidade de realização de exercícios específicos de preparação para o trabalho de pontas.

- Apêndice U – Planificação de Aulas (1º ano EAE - março):

Planificação da Aula – março

**Técnica de Dança Clássica**

(Aula Curricular do EAE)

---

Instituição de Acolhimento: EDAM – Escola de Dança Ana Mangerição

Disciplina: Técnica de Dança Clássica

Turma: 1º Ano do Ensino Artístico Especializado (18 alunas)

Sala: C. A. Martins (2ª feira 15h30 – 17h00) e Polivalente (6ªfeira 14h00 – 15h30)

---

❖ **Objetivos Gerais a Desenvolver:**

Estabilidade do CORE (Centro de Força do Corpo), consciencialização e fortalecimento dos músculos do *en dehors/turn out* (rotação externa) e de toda a estrutura do pé e tornozelo, desenvolvimento da estabilidade e da capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais.

❖ **Estrutura da Aula:**

1) Bug Legs (B) - 'pernas de inseto':

(Howell, 2010)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização do correto alinhamento da coluna.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:

Aluno deitado no chão, com as pernas dobradas num ângulo de 90º e os pés esticados. Coluna neutra com zona lombar ligeiramente afastada do chão e o abdominal inferior ativado.

- Desenvolvimento:

Esticar uma perna para a frente (ângulo de 45º com o chão), mantendo a estabilidade da coluna e a musculatura do core – centro de força do corpo ativa. De seguida, dobrar a perna, voltando à posição inicial, sem desalinhar a coluna e mantendo o abdominal ativo. Numa primeira fase o exercício pode ser realizado com a ajuda das mãos (mãos a segurar o joelho da perna que se encontra dobrada).

- Número de Repetições –

Realizar o exercício 10 vezes com cada perna.

2) The Three Legged Cat Exercise (variation 1) – 'exercício do gato das três pernas:

(Howell, 2010)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –

Consciencialização do trabalho isolado tronco/coluna e fortalecimento dos músculos posteriores (glúteos).

- Material Necessário –

Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).

- Descrição do Exercício –

- Posição Inicial:

Realizado a pares - um aluno executa o exercício enquanto o outro verifica se a coluna se mantém neutra e a bacia alinhada.

Aluno colocado na posição de quatro apoios (joelhos alinhados com a bacia e mãos alinhadas com ombros) com a coluna neutra e o abdominal contraído. Interior dos cotovelos virados um para o outro.

▪ Desenvolvimento:

Levantar uma das pernas (dobrada num ângulo de 90º) de modo a que a coxa fique paralela ao chão, sem desalinhar a bacia. Mantendo o abdominal ativo e o joelho dobrado, elevar e 'pressionar' o calcanhar na direção do teto e descer, movimentos curtos. Após repetir o movimento de 'pulsar do calcanhar' em direção ao teto, descer a pernas e repetir com a outra.

• Número de Repetições –

Realizar o movimento de 'pulsar do calcanhar' para o teto 10 vezes.

3) Turnout Exercise in Retiré Position (Thera-band) / Turnout In Retiré – 'rotação externa – retiré':

(Howell, 2010 / Attard & Howell, 2015)

• Objetivos Específicos a Desenvolver –

Consciencialização e fortalecimento dos músculos do en *dehors/turnout*.

• Material Necessário –

Thera-Band e Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).

• Descrição do Exercício –

▪ Posição Inicial:

Aluno deitado no chão de barriga para baixo, com uma perna esticada (no alinhamento da bacia) e a outra dobrada num ângulo de 45 graus (ligeiramente aberta). Uma das

extremidades da Thera-Band presa no calcanhar e a outra extremidade presa a uma superfície estável.

▪ Desenvolvimento:

Rodar a perna (dobrada num ângulo 45 graus) em *dehors/turnout* para a posição de retiré, exercendo uma força de oposição em resistência à Thera-band e depois voltar à posição inicial para repetir.

O pé não necessita de atingir a posição de retiré, tocando no joelho, visto que o movimento deve ser realizado com as ancas alinhadas e os músculos do glúteo relaxados.

• Número de Repetições –

Realizar o exercício 10 vezes com cada perna.

4) Point Through the Demi Point with VMO Endurance – 'extensão do pé através da meia ponta com ativação do músculo vastus medialis ablique':

(Howell, 2015)

• Objetivos Específicos a Desenvolver –

Consciencialização e fortalecimento dos músculos internos da coxa e do joelho (Vastus Medialis Oblique - VMO).

• Material Necessário –

Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).

• Descrição do Exercício –

▪ Posição Inicial:

Aluno sentado no chão com as costas direitas, uma das pernas esticadas para a frente em *en dehors* e a outra dobrada de modo a que a planta do pé dessa perna fique encostada à parte interna da coxa da outra perna.

Pousar uma mão sobre o VMO que se encontra 5cm acima do centro do joelho e 5cm para dentro em direção ao interior da coxa.

- Desenvolvimento:  
Realizar o movimento de extensão total do pé através da meia ponta, utilizando a musculatura do gêmeo, e mantendo a ativação do VMO (parte da frente do pé e dedos alongados). Inverter o movimento do pé (flexão através da meia ponta) sem retirar o calcanhar do chão e mantendo a ativação do VMO.

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 4 vezes com cada perna.

5) Toe Swapping – ‘troca de dedos’:  
(Howell, 2010 / Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos dos intrínsecos do pé.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno sentado, com o pé pousado na totalidade no chão. Manter os dedos dos pés bem afastados/alongados e os três pontos do ‘triângulo do pé’ em contacto com o chão constantemente.
  - Desenvolvimento:

Levantar apenas o dedo grande do pé, mantendo todos os outros em contacto com o chão (se necessário, numa primeira fase, ajudar com a mão), e de seguida pousar. Mantendo a pressão do dedo grande e dos três pontos do triângulo do pé contra o chão, levantar os quatro pequenos dedos do pé (mantendo o arco do pé elevado) e de seguida pousar. Repetir, alternando entre os dois movimentos.

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 20 vezes com cada pé.

6) Doming – ‘cúpula’:  
(Howell, 2010 / Barriger e Schlesinger, 2012 / Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos dos intrínsecos do pé.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno quando este realizar o exercício no chão).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno sentado ou de pé, com os pés pousados na totalidade no chão. Manter os dedos dos pés bem afastados/alongados e os três pontos do ‘triângulo do pé’ em contacto com o chão constantemente.
  - Desenvolvimento:  
Puxar a parte dianteira do pé na direção do calcanhar, aumentando a curvatura do arco do pé, sem perder o contacto dos três pontos do ‘triângulo do pé’ com o chão. Fixar a posição, mantendo o arco do pé aumentado, por

alguns instantes e, após soltar e voltar a afastar os dedos dos pés, repetir tudo do início com o mesmo pé.

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 20 vezes com cada pé.

7) Demi-Point Balance in Pirouette Position – ‘equilíbrio em meia ponta (posição de pirouette – retiré devant)’:  
(Howell, 2010)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Equilíbrio e propriocepção.
- Material Necessário –  
Não é necessário nenhum material adicional para a realização do exercício.
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno em pé e de frente para a barra, com as pernas na posição de *retiré devant* (pé da perna de suporte em meia ponta) e as mãos apoiadas na barra.
  - Desenvolvimento:  
Soltando a barra e focando a atenção nas forças de oposição, colocar os braços em primeira posição e tentar fixar a posição por alguns segundos (pelo menos 5 segundos). Realizar o equilíbrio 5 vezes e de seguida realizar mais cinco vezes com a outra perna.
- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 5 vezes com cada perna.

Reflexão do Professor Investigador:

- 1) O exercício foi compreendido e, a grande maioria dos alunos, realizou-o com sucesso transmitindo que sentiam a musculatura específica a ser ativada e conseguindo manter a bacia alinhada e estável. Em alguns casos pontuais foi necessário alertar para a correção do alinhamento dos joelhos com a bacia no momento da flexão da perna. Visto que ao aproximar mais o joelho do peito a bacia desalinhou e a lombar tocava no chão.
- 2) O exercício foi compreendido, mas na grande maioria dos casos os alunos demonstraram muita dificuldade em realizar o exercício corretamente. Em primeiro lugar, demonstraram dificuldade em encontrar a posição inicial para realização do exercício sem perder o alinhamento da bacia e, em segundo lugar, demonstraram dificuldade em executar o movimento de pulsar “pressionando” o calcanhar na direção do teto mantendo a bacia estável/alinhada e o abdominal ativo. De modo a executar o exercício o mais corretamente possível foi imprescindível a ajuda do par.
- 3) Assim como já se tinha verificado no decorrer do 1º período com a turma do 2º ano EAE, nem os alunos nem a escola possuíam o material necessário para a realização deste exercício. Foi por esse motivo necessário adaptar o exercício, passando este a ser realizado com a bola média de borracha (material EDAM). A adaptação do exercício foi feita com base no exercício *‘turnout in retiré with ball’* de Lisa Howell e publicado nos livros *Dance Conditioning One* e *Dance Conditioning Two* de 2009.

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos do en *dehors/turnout*.
- Material Necessário –  
Bola média de borracha e Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:

Aluno deitado no chão de barriga para baixo, com uma perna esticada (no alinhamento da bacia) e a outra dobrada num ângulo de 45 graus (*retiré* baixo) com o tornozelo pousado em cima da bola.

▪ Desenvolvimento:

Pressionar a bola com o pé, realizando o movimento a partir da articulação coxofemoral, mantendo as ancas alinhadas e os músculos do glúteo relaxados. Fixar a posição por alguns instantes e, após libertar a pressão exercida e afastar o pé do chão, repetir a ação.

• Número de Repetições –

Realizar o exercício 8 vezes com cada perna.

O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada. Em alguns casos, de alunos com *en dehors* reduzido, foi necessário chamar a atenção para o alinhamento da bacia e no caso de alunos com pouca mobilidade ao nível da articulação coxofemoral foi necessário colocar o pé/bola à altura de *cou de pied* em vez de *retiré* baixo.

- 4) Em primeiro lugar foi necessário explicar aos alunos que a extensão das pernas se pode fazer de duas formas distintas e que esta diferença reside na função que a perna irá desempenhar (extensão da perna de trabalho ou extensão da perna de suporte – com ou sem hiperextensão do joelho respetivamente). Apesar de compreenderem o objetivo do exercício, bem como a distinção na extensão das pernas nem todos os alunos conseguiram sentir a ativação do VMO.
- 5) O exercício foi compreendido, mas, na maioria dos casos, os alunos sentiram a necessidade de realizar o exercício com a ajuda das mãos. Assim como já se tinha verificado no decorrer do 1º período com a turma do 2º ano EAE, todos os alunos encararam este exercício como um grande desafio e demonstraram muita vontade e entusiasmos em querer atingir os objetivos estabelecidos.

6) Os alunos demonstraram alguma dificuldade na realização deste exercício. Na maioria dos casos, assim como se tinha verificado no decorrer do 1º período com os alunos do 2º ano EAE, ao tentar aumentar a curvatura do arco do pé os alunos enrolavam os dedos. Aos alunos que, no início, demonstraram maior dificuldade em realizar o movimento foi-lhes dito que poderiam recorrer à ajuda das mãos para agarrar os dedos dos pés enquanto tentavam imagina/realizar o movimento de sucção/ventosa com o pé no chão.

7) O exercício foi compreendido, mas, em alguns casos, foi necessário alertar para a necessidade de alinhar a bacia e ativar a musculatura do core – centro de força do corpo e do *en dehors*. Para o efeito os alunos foram lembrados dos exercícios que tinham realizado anteriormente no chão e da postura correta que tinham alcançado nesses mesmo exercícios.

Assim como tinha sido verificado no mês anterior, os alunos continuaram a demonstrar entusiasmo perante os exercícios propostos, bem como a demonstrar maior consciência relativamente à necessidade de realização de exercícios específicos de preparação para o trabalho de pontas.

Apresentam uma maior consciência relativa aos conceitos e conteúdos trabalhado bem como uma maior capacidade de os aplicar no decorrer das aulas de técnica.

• Apêndice V – Planificação de Aulas (1º ano EAE - abril):

Planificação da Aula – abril  
**Técnica de Dança Clássica**  
(Aula Curricular do EAE)

---

Instituição de Acolhimento: EDAM – Escola de Dança Ana Mangericão

Disciplina: Técnica de Dança Clássica

Turma: 1º Ano do Ensino Artístico Especializado (18 alunas)

Sala: C. A. Martins (2ª feira 15h30 – 17h00) e Polivalente (6ªfeira 14h00 – 15h30)

---

❖ **Objetivos Gerais a Desenvolver:**

Estabilidade do CORE (Centro de Força do Corpo), consciencialização e fortalecimento dos músculos do *en dehors/turn out* (rotação externa) e de toda a estrutura do pé e tornozelo, desenvolvimento da estabilidade e da capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais (sem utilizar a visão).

❖ **Estrutura da Aula:**

1) The Three Legged Cat Exercise (variation 2) – ‘exercício do gato das três pernas:  
(Howell, 2010)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização do trabalho isolado tronco/coluna e fortalecimento dos músculos posteriores (glúteos).
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –

▪ Posição Inicial:

Realizado a pares - um aluno executa o exercício enquanto o outro verifica se a coluna se mantém neutra e a bacia alinhada.

Aluno colocado na posição de quatro apoios (joelhos alinhados com a bacia, mãos alinhadas com ombros e interior dos cotovelos virados um para o outro) com a coluna neutra e o abdominal contraído, perna de trabalho esticada para trás (paralela) com os dedos a tocar no chão.

▪ Desenvolvimento:

Levantar a perna de trabalho (perna esticada/paralela) de modo a que esta fique paralela ao chão, sem desalinhar a bacia ou a coluna. Após fixar a posição por alguns segundos, descer a perna e repetir o movimento com a mesma.

• Número de Repetições –

Realizar o movimento 10 vezes com cada perna.

2) Funcional Turnout Exercise - ‘exercício funcional para rotação externa’:  
(Howell, 2010)

• Objetivos Específicos a Desenvolver –

Consciencialização e fortalecimento dos músculos do *en dehors/turnout*.

• Material Necessário –

Parede.

• Descrição do Exercício –

▪ Posição Inicial:

Aluno em pé, com as costas alongadas e encostadas à parede (coluna neutra e abdominal ativo). Pés ligeiramente

afastados da parede e colocados numa segunda posição grande.

- Desenvolvimento:  
Realizar um *plié* em 2ª posição e ao mesmo tempo deslizar lentamente as costas pela parede, mantendo os joelhos alinhados com os pés e os arcos dos pés elevados. Colocar as mãos atrás dos joelhos e gentilmente pressionar os joelhos contra as palmas das mãos. Fixa a posição por alguns segundos, de seguida esticar as pernas e depois repetir o movimento do início.

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 10 vezes.

3) Plié with Transfer – ‘plié com transferência de peso’:  
(Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos do en dehors/turnout.
- Material Necessário –  
Barra.
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno em pé de frente para a barra, pés colocados em 1ª posição e mãos na barra.
  - Desenvolvimento:  
Realizar um *plié* em 1ª posição (manter o alinhamento do joelho sobre o 2º dedo do pé) e, mantendo o *en dehors*, transferir lentamente o peso para a perna direita e, mantendo a bacia alinhada, colocar o pé esquerdo na posição de *petit*

*retiré*. Mantendo o controlo no en *dehors/turnout* (rotação externa) esticar totalmente a perna de suporte e, de seguida voltar a fazer *fondus*. Para terminar, voltar a colocar o pé esquerdo no chão em 1ª posição e esticar ambas as pernas. Repetir tudo do início para o lado esquerdo.

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 8 vezes (4 para cada lado).

4) Plié on Demi-Point – ‘plié em meia ponta’:  
(Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos internos da coxa e do joelho (Vastus Medialis Oblique).
- Material Necessário –  
Barra.
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:
    - a) De frente para a barra, pés em 5ª posição (meia ponta) e ambas as mãos pousadas na barra.
  - Desenvolvimento:  
Mantendo o alongamento do tronco, a rotação externa em ambas as pernas e a musculatura da parte interna das coxas e dos joelhos (Vastus Medialis Oblique) ativa realizar um pequeno *plié* em meia ponta. Fixar a posição por alguns segundos e depois esticar ambas as pernas mantendo a bacia alinhada e a musculatura ativa (foco no VMO – musculatura da parte interna das coxas e dos joelhos). Repetir o movimento 3 vezes e depois realizar um *petit retiré passé derrière* para trocar a posição relativa das pernas.

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 3 vezes com cada perna.
- 5) The Stairs (variation 2) – ‘a escada’:  
(Reinhardt, 2007)
- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Fortalecimento da musculatura do tornozelo e gêmeo.
  - Material Necessário –  
Escadas.
  - Descrição do Exercício –
    - Posição Inicial:  
Aluno em pé, com os pés em 6ª posição e as pernas juntas. Metade anterior do pé pousada no degrau e o calcanhar suspenso. Mãos agarradas no corrimão.
    - Desenvolvimento:  
Pressionar com um pé o calcanhar na direção do chão (alongamento da musculatura posterior das pernas) e, ao mesmo tempo, com o outro pé elevar o calcanhar realizando meia ponta (joelho dobrado), fixar a posição por alguns segundos e, de seguida subir ambos os pés para meia ponta (joelhos esticados) e inverter a posição. Após fixar a posição por alguns segundos subir para a posição inicial e repetir todo o movimento do início.
  - Número de Repetições –  
Realizar o exercício 8 vezes.
- 6) Six Thera-band – ‘seis exercícios com thera-band’:  
(Barringer e Schlesinger, 2012)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Fortalecimento da musculatura do tornozelo.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Alunos sentado no chão, com uma perna esticada para a frente na posição paralela.
    - a) Segurando a Thera-Band com as mãos, colocar a banda à volta do pé (pé na posição fletida – banda na planta do pé e dedos).
    - b) Prender a Thera-Band num ponto fixo suficientemente forte para que se possa fazer uma força contrária, colocar a banda à volta do pé (pé na posição esticada – banda no peito do pé e dedos).
    - c) Segurando a Thera-Band com a mão ou prendendo-a num ponto fixo suficientemente forte para que se possa fazer uma força contrária, colocar a banda à volta do pé (pé na posição esticada – banda no bordo externo do pé) de modo a que esta fique próxima de um ângulo de 90º com a perna (para o interior – direção da perna oposta).
  - Desenvolvimento:
    - a) Pressionar de forma articulada (meia ponta/ponta) o pé contra a Thera-Band até este estar completamente esticado e de seguida fletir o pé.

- b) Pressionar de forma articulada (meia ponta/flexão) o pé contra a Thera-Band até este estar completamente fletido e de seguida esticar o pé.
- c) Com o pé esticado e sem mexer a perna, pressionar o bordo externo do pé contra a Thera-Band puxando-a para fora e de seguida inverter o movimento.

- Número de Repetições –
  - a) Realizar o exercício 10 vezes com cada pé.
  - b) Realizar o exercício 10 vezes com cada pé.
  - c) Realizar o exercício 10 vezes com cada pé.

7) Balance Exercises (one foot) – ‘exercícios de equilíbrio (um pé)’:  
(Howell, 2010)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Equilíbrio e propriocepção.
- Material Necessário –  
Não é necessário nenhum material adicional para a realização do exercício.
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno em pé, com os pés em 6ª posição e as mãos na cintura.
  - Desenvolvimento:  
Subir uma perna para a posição de *retiré*, tentar fixar a posição por alguns segundos enquanto vira a cabeça para a direita e para a esquerda alternadamente e depois descer de forma lenta e controlada. De seguida realizar com a outra perna.

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 3 vezes com cada perna.

Reflexão do Professor Investigador:

- 1) O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada. No geral os alunos apresentam uma maior consciência do alinhamento na posição de 4 apoios, bem como apresentam uma maior estabilidade e equilíbrio.
- 2) O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada. O facto de se encontrarem encostados à parede permitiu focar a atenção no movimento realizado pelas pernas mantendo o alinhamento da coluna e bacia.
- 3) O exercício foi compreendido e, a grande maioria dos alunos, realizou-o com sucesso transmitindo que sentiam a musculatura específica a ser ativada. Em alguns casos pontuais, de alunos que demonstram maior dificuldade em encontrar a posição neutra do tornozelo com o peso distribuído de igual forma pelos três pontos do triângulo do pé (alunos que anatomicamente têm o pé em pronação - tombado para dentro), foi necessário alertar para a correção do alinhamento do tornozelo e joelho.
- 4) O objetivo do exercício foi compreendido e a grande maioria dos alunos transmitiu que sentiram a musculatura da parte interna da coxa a ser ativada. No entanto, nem todos os alunos conseguiram sentir a ativação da musculatura da parte interna do joelho (Vastus Medialis Oblique - VMO).  
No caso dos alunos que não conseguiram ativar o VMO, isso deveu-se a incorreta extensão da perna. Estes encontravam-se a realizar a extensão das pernas forçando os joelhos para trás e não pela ativação e extensão dos músculos para cima (movimento de rotação em espiral ascendente).
- 5) Como tinha sido anteriormente explicado na reflexão realizada ao plano de aula do mês de fevereiro por não existir nenhum degrau ou desnível dentro da sala de aula, para a

realização deste exercício optou-se por utilizar os blocos de espuma que a escola possui.

O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada. Em alguns casos pontuais foi necessário alertar para a manutenção do correto alinhamento do tronco e da bacia.

- 6) Nem os alunos nem a escola possuíam o material necessário para a realização deste exercício e por esse motivo o exercício foi realizado utilizando uma toalha. Visto a toalha não possuir a mesma elasticidade da Thera-Band o exercício foi realizado a pares, enquanto um colega realizava o exercício o outro segurava a toalha. Todos os alunos compreenderam o exercício e executaram corretamente a secção a) e b), alguns alunos demonstraram dificuldade na execução da secção c) sendo que o erro mais comum era a mobilização do pé e da perna e não apenas o movimento isolado do pé.
- 7) Assim como se verificou no mês de fevereiro a omissão do foco acrescentou um elemento de dificuldade ao exercício que todos encararam como um desafio a tentar superar.

Assim como tinha sido verificado no mês anterior, no decorrer do mês de abril os alunos continuaram a demonstrar entusiasmo perante os exercícios propostos, bem como a demonstrar maior consciência relativamente à necessidade de realização de exercícios específicos de preparação para o trabalho de pontas.

Apresentam uma maior consciência relativa aos riscos e consequências futuras inerentes à prática incorreta dos exercícios de técnica de dança clássica, reconhecendo por isso a importância da realização dos exercícios de preparação para o trabalho de pontas trabalhando para ganhar maior estabilidade do CORE (Centro de Força do Corpo), consciencialização e fortalecimento dos músculos do *en dehors/turn out* (rotação externa) e de toda a estrutura do pé e tornozelo, trabalhando para desenvolver a estabilidade e a capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo, bem como a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais.

- Apêndice W – Planificação de Aulas (2º ano EAE - outubro):

Planificação da Aula – outubro

**Introdução e Reforço de Pontas - nível iniciado**

(Aula Complementar ao Currículo)

---

Instituição de Acolhimento: EDAM – Escola de Dança Ana Mangerição

Disciplina: Técnica de Dança Clássica

Turma: 2º Ano do Ensino Artístico Especializado (6 alunas)

Sala: Polivalente (18h00 – 19h00)

---

❖ **Objetivos Gerais a Desenvolver:**

Membros Inferiores - Fortalecimento dos músculos dos dedos dos pés, dos arcos longitudinais e transversais dos pés, dos tornozelos, dos gêmeos e das canelas.

❖ **Estrutura da Aula:**

1) The Ball – ‘a bola’:

(Reinhardt, 2007)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Fortalecimento dos músculos do pé, tornozelo e canela.
- Material Necessário –  
Bola pequena de borracha ou de espuma e tapete de ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno sentado no chão ou cadeira, calcanhar pousado no chão, joelho no alinhamento do tornozelo e pé fletido. Bola colocada no chão por baixo do pé.
  - Desenvolvimento:

Agarrar a bola com os dedos dos pés e, apertando-a, afastar o pé do chão. Fixar a posição, mantendo a pressão por alguns instantes e, após soltar, repetir tudo do início com o mesmo pé.

- Número de Repetições –

Realizar o exercício 16 vezes com cada um dos pés.

2) The Wall – ‘a parede’:

(Reinhardt, 2007)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –

Fortalecimento dos músculos do pé, tornozelo e canela.

- Material Necessário –

Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).

- Descrição do Exercício –

- Posição Inicial:

Aluno sentado no chão, calcanhar pousado no chão, joelho no alinhamento do tornozelo e pé fletido. Ambas as mãos formam uma barreira ('parede') de cada um dos lados do pé.

- Desenvolvimento:

Encostar o pé numa das mãos e ambos (pé e mão) exercem pressão, um contra o outro com resistência, criando uma força de oposição.

O pé retorna ao centro e repete de seguida para o lado oposto encostando à mão de fora e exercendo ambos pressão um contra o outro.

- Número de Repetições –

Realizar o exercício 16 vezes com cada um dos pés, alternado a direção de execução do movimento a cada repetição (8 vezes para esquerda e 8 vezes para direita).

3) The Strong Hand / Big Toe Exercise – ‘a mão forte’ / ‘exercício do dedo grande’:

(Reinhardt, 2007 / Howell, 2010)

Nota - exercício composto por duas variantes a) e b)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Fortalecimento dos músculos do pé, tornozelo e canela.
  
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
  
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:
    - a) Aluno sentado no chão, calcanhar pousado no chão, joelho no alinhamento do tornozelo e pé fletido. Uma mão agarra os dedos de um pé, envolvendo os dedos à volta destes.
    - b) Aluno sentado no chão, calcanhar pousado no chão, joelho no alinhamento do tornozelo e pé fletido. Dedos de um pé encaracolados com uma mão pousada sobre eles.
  - Desenvolvimento:
    - a) Criando resistência com a mão e com ela exercendo uma força de oposição, pressionar os dedos dos pés para baixo. Fixar a posição, mantendo a pressão por alguns instantes e, após soltar, repetir tudo do início com o mesmo pé.

b) Criando resistência com a mão e com ela exercendo uma força de oposição, empurrar os dedos dos pés estendidos contra a palma da mesma. Fixar a posição, mantendo a pressão por alguns instantes e, após soltar, repetir tudo do início com o mesmo pé.

- Número de Repetições –  
Realizar os exercícios a) e b) 8 vezes com cada um dos pés.

4) The Flippers – ‘a barbatana’:

(Reinhardt, 2007)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Fortalecimento e relaxamento dos músculos e ligamentos dos pés.
  
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno quando este realizar o exercício no chão).
  
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno sentado ou de pé, com os pés pousados na totalidade no chão.
  - Desenvolvimento:  
Afastar os dedos dos pés, como se tivesse uma barbatana calçada. Fixar a posição, mantendo o afastamento dos dedos por alguns instantes e depois relaxar o pé.
  
- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 16 vezes.

5) The Short Foot – ‘o pé curto’:

(Reinhardt, 2007)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Fortalecimento e relaxamento dos músculos e ligamentos dos pés.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno quando este realizar o exercício no chão).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno sentado ou de pé, com os pés pousados na totalidade no chão. Manter os dedos dos pés bem afastados/alongados e os três pontos do 'triângulo do pé' em contacto com o chão constantemente.
  - Desenvolvimento:  
Puxar a parte dianteira do pé na direção do calcanhar, aumentando a curvatura do arco do pé, sem perder o contacto dos três pontos do 'triângulo do pé' com o chão. Fixar a posição, mantendo o arco do pé aumentado, por alguns instantes e, após soltar e voltar a afastar os dedos dos pés, repetir tudo do início com o mesmo pé.
- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 16 vezes com cada pé.

6) Circulation of the Foot (Walk) – 'andar':

(Reinhardt, 2007)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Fortalecimento dos músculos dos pés, tornozelos, gêmeos e canelas.

- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno de pé e com o alinhamento correto do tronco.
  - Desenvolvimento:  
Andar sobre os calcanhares (sem o contacto dos dedos dos pés com o chão) e depois andar sobre a meia ponta (sem o contacto do calcanhar com o chão).
- Número de Repetições –  
Realizar o exercício durante 1 minuto com cada uma das posições (calcanhares e meia ponta).

Reflexão do Professor Investigador:

- 1) Nem os alunos nem a escola possuíam o material necessário para a realização deste exercício e por esse motivo o exercício foi realizado com a bola de ténis que todos os alunos possuíam. Apesar de não ser possível, para a maioria dos alunos, agarrar com os dedos dos pés a bola de ténis, a ação de 'garra' foi trabalhada aquando da tentativa de agarrar a bola.  
Os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada e fortalecida, mas mostravam-se um pouco frustrados/desanimados por não conseguirem apanhar a bola.
- 2) De modo a que os alunos compreendessem o movimento a realizar pela articulação do pé/tornozelo e de modo a que não desalinhassem a posição da perna, primeiro trabalhou-se apenas o movimento lateral do pé sem exercer qualquer pressão contra a mão (movimento que, por si só, já fazia com que os alunos sentissem toda a musculatura do tornozelo a trabalhar) e depois realizou-se o exercício exercendo pressão. Visto que mesmo introduzindo o exercício em duas etapas ainda houve alguns alunos a desalinhar a perna, ao aplicar este exercício a outros alunos e em especial se forem mais novos, julga-se prudente que o mesmo seja feito a pares.  
Os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada e fortalecida.

- 3) O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada.
- 4) O exercício foi compreendido e realizado, na maioria dos casos, com sucesso e os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada e fortalecida. Aos alunos que, no início, demonstraram maior dificuldade em realizar o movimento de 'alargamento do pé' foi-lhes dito que poderiam recorrer à ajuda das mãos para guiar o movimento.
- 5) Os alunos demonstraram alguma dificuldade na realização deste exercício. Na maioria dos casos, ao tentar aumentar a curvatura do arco do pé os alunos enrolavam os dedos. Aos alunos que, no início, demonstraram maior dificuldade em realizar o movimento foi-lhes dito que poderiam recorrer à ajuda das mãos para agarrar os dedos dos pés enquanto tentavam imaginar/realizar o movimento de sucção/ventosa com o pé no chão.
- 6) O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada.

Visto esta ser uma aula específica para a introdução e reforço do trabalho de pontas considerou-se que, numa primeira fase, era mais importante planejar os exercícios a aplicar dando mais ênfase ao trabalho de consciencialização e fortalecimento da musculatura dos membros inferiores.

Futuramente a aula será planeada, segundo sugestão dos autores de referência, desenvolvendo exercícios cujo foco esteja na consciencialização e fortalecimento da musculatura do tronco e dos membros inferiores, bem como esteja no equilíbrio e na propriocepção.

- Apêndice X – Planificação de Aulas (2º ano EAE - novembro):

Planificação da Aula – novembro

**Introdução e Reforço de Pontas - nível iniciado**

(Aula Complementar ao Currículo)

---

Instituição de Acolhimento: EDAM – Escola de Dança Ana Mangerição

Disciplina: Técnica de Dança Clássica

Turma: 2º Ano do Ensino Artístico Especializado (6 alunas)

Sala: Polivalente (18h00 – 19h00)

---

❖ Objetivos Gerais a Desenvolver:

Tronco / Membros Inferiores / Equilíbrio e Propriocepção – Estabilidade do CORE (Centro de Força do Corpo), consciencialização e fortalecimento dos músculos do *en dehors/turn out* (rotação externa) e de toda a estrutura do pé e tornozelo, desenvolvimento da estabilidade e da capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais (sem utilizar a visão).

❖ Estrutura da Aula:

1) Cat Stretch – ‘alongamento do gato’:

(Howell, 2010 / Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização do trabalho articulado da coluna.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:

Aluno colocado na posição de quatro apoios (joelhos alinhados com a bacia e mãos alinhadas com ombros) com a coluna neutra e o abdominal contraído. Interior dos cotovelos virados um para o outro.

▪ Desenvolvimento:

Iniciando o movimento a partir do coxí, movendo uma vertebra de cada vez, criar uma curva nas costas elevando o umbigo na direção do teto, alongando o pescoço e dirigindo o olhar para um ponto entre as duas pernas. Iniciando o movimento a partir do coxis, inverter a curvatura das costas aproximando o umbigo do chão, elevando o peito sem afundar o tronco entre as omoplatas/ombros e alongando o pescoço sem hiper-estender ou desalinhar a cabeça.

• Número de Repetições –

Realizar o exercício 10 vezes. Após concluir o número de repetições previsto, descansar o tronco sentando o rabo nos calcanhares e alongando os braços para a frente.

2) 4 Points Sitback – ‘sentar atrás em 4 apoios’:

(Attard & Howell, 2015)

• Objetivos Específicos a Desenvolver –

Estabilização dos músculos da parte inferior das costas.

• Material Necessário –

Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).

• Descrição do Exercício –

▪ Posição Inicial:

Aluno colocado na posição de quatro apoios (joelhos alinhados com a bacia e mãos alinhadas com ombros) com a

coluna neutra e o abdominal contraído. Interior dos cotovelos virados um para o outro.

- Desenvolvimento:  
Deslocar o tronco para trás, iniciando o movimento pelos ísquios, mantendo a coluna neutra e a bacia alinhada. Regressar à posição inicial e deslocar o tronco para a frente, iniciando o movimento pelo todo da cabeça.

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 10 vezes. Alternar, a cada repetição, a direção (frente / trás).

3) Floor Barre Tendu (variation 1) – ‘barra no chão - tendu:  
(Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos do en *dehors/turnout*.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno deitado no chão de costas e com os pés e pernas juntas. As plantas dos pés encostadas à parede, com os calcanhares afastados do chão 10-15 cm de modo a desafiar o controlo do CORE (Centro de Força do Corpo).
  - Desenvolvimento:  
Rodar as pernas em *dehors/turnout* a partir da articulação coxofemoral, utilizando os músculos rotadores profundos e mantendo relaxado os músculos do glúteo, até atingir a 1ª

posição. De seguida, inverter o movimento até atingir a 6ª posição (pés juntos e paralelos).

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 10 vezes.

4) Turnout Exercise in Retiré Position (Thera-band) / Turnout In Retiré – ‘rotação externa – retiré’:  
(Howell, 2010 / Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos do en *dehors/turnout*.
- Material Necessário –  
Thera-Band e Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno deitado no chão de barriga para baixo, com uma perna esticada (no alinhamento da bacia) e a outra dobrada num ângulo de 45 graus (ligeiramente aberta). Uma das extremidades da Thera-Band presa no calcanhar e a outra extremidade presa a uma superfície estável.
  - Desenvolvimento:  
Rodar a perna (dobrada num ângulo 45 graus) em *dehors/turnout* para a posição de retiré, exercendo uma força de oposição em resistência à Thera-band e depois voltar à posição inicial para repetir.  
O pé não necessita de atingir a posição de retiré, tocando no joelho, visto que o movimento deve ser realizado com as ancas alinhadas e os músculos do glúteo relaxados.

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 10 vezes com cada perna.
- 5) Toe Swapping – ‘troca de dedos’:  
(Howell, 2010 / Attard & Howell, 2015)
- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos dos intrínsecos do pé.
  - Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
  - Descrição do Exercício –
    - Posição Inicial:  
Aluno sentado, com o pé pousado na totalidade no chão. Manter os dedos dos pés bem afastados/alongados e os três pontos do ‘triângulo do pé’ em contacto com o chão constantemente.
    - Desenvolvimento:  
Levantar apenas o dedo grande do pé, mantendo todos os outros em contacto com o chão (se necessário, numa primeira fase, ajudar com a mão), e de seguida pousar. Mantendo a pressão do dedo grande e dos três pontos do triângulo do pé contra o chão, levantar os quatro pequenos dedos do pé (mantendo o arco do pé elevado) e de seguida pousar. Repetir, alternando entre os dois movimentos.
  - Número de Repetições –  
Realizar o exercício 20 vezes com cada pé.

- 6) Doming – ‘cúpula’:  
(Howell, 2010 / Barriger e Schlesinger, 2012 / Attard & Howell, 2015)
- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos dos intrínsecos do pé.
  - Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno quando este realizar o exercício no chão).
  - Descrição do Exercício –
    - Posição Inicial:  
Aluno sentado ou de pé, com os pés pousados na totalidade no chão. Manter os dedos dos pés bem afastados/alongados e os três pontos do ‘triângulo do pé’ em contacto com o chão constantemente.
    - Desenvolvimento:  
Puxar a parte dianteira do pé na direção do calcanhar, aumentando a curvatura do arco do pé, sem perder o contacto dos três pontos do ‘triângulo do pé’ com o chão. Fixar a posição, mantendo o arco do pé aumentado, por alguns instantes e, após soltar e voltar a afastar os dedos dos pés, repetir tudo do início com o mesmo pé.
  - Número de Repetições –  
Realizar o exercício 20 vezes com cada pé.
- 7) Balance on Demi-Point (1st position) – ‘equilíbrio em meia ponta (1ª posição)’:  
(Howell, 2010)
- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Equilíbrio e propriocepção.

- Material Necessário –  
Não é necessário nenhum material adicional para a realização do exercício.
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno em pé, com os pés em 1ª posição e as mãos na cintura.
  - Desenvolvimento:  
Subir lentamente até alcançar a meia ponta, fixar a posição por pelo menos cinco segundos e descer de forma lenta e controlada.
- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 3 vezes.

Reflexão do Professor Investigador:

- 1) O exercício foi compreendido e realizado, na maioria dos casos, com sucesso e os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada. No entanto houve alguns alunos que no início demonstraram maior dificuldade em realizar o movimento da curva invertida, ao aproximar o umbigo do chão elevando o peito alguns alunos afundavam o tronco entre as omoplatas/ombros e hiper-estendiam ou desalinhar a cabeça. Julga-se prudente, ao aplicar este exercício a outros alunos e em especial se forem mais novos, que o mesmo seja realizado a pares (enquanto um aluno realiza o exercício o outro observa e guia o movimento).
- 2) Os alunos demonstraram alguma dificuldade na realização deste exercício. Na maioria dos casos, ao tentar desloca o tronco para trás os alunos desalinham a bacia. Julga-se prudente, ao aplicar este exercício a outros alunos e em especial se forem mais novos, que o mesmo seja realizado a pares (enquanto um aluno realiza o exercício o outro observa e guia o movimento).

- 3) De modo a que os alunos pudessem realizar o exercício corretamente, numa primeira fase, foi necessário diminuir o número de repetições e realizar o movimento de rotação externa de forma muito lenta. Num primeiro momento, o erro mais comum e realizado pela maioria dos alunos, era a tentativa de rodar as pernas a partir dos pés e não a partir da articulação coxofemoral; num segundo momento, após tomarem a consciência da necessidade de realizar o movimento de rotação a partir da articulação coxofemoral, o erro mais comum e realizado pela maioria dos alunos, foi o desalinhamento da bacia ou por falta de força no momento da contração na musculatura do CORE ou por falta de consciência relativamente à musculatura a ativar (músculos rotadores profundos ou core – centro de força do corpo).
- 4) Nem os alunos nem a escola possuíam o material necessário para a realização deste exercício e por esse motivo o exercício foi adaptado e realizado com a bola média de borracha (material EDAM). A adaptação do exercício foi feita com base no exercício *'turnout in retiré with ball'* de Lisa Howell e publicado nos livros *Dance Conditioning One* e *Dance Conditioning Two* de 2009.
  - Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos do en *dehors/turnout*.
  - Material Necessário –  
Bola média de borracha e Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
  - Descrição do Exercício –
    - Posição Inicial:  
Aluno deitado no chão de barriga para baixo, com uma perna esticada (no alinhamento da bacia) e a outra dobrada num ângulo de 45 graus (*retiré* baixo) com o tornozelo pousado em cima da bola.
    - Desenvolvimento:  
Pressionar a bola com o pé, realizando o movimento a partir da articulação coxofemoral, mantendo as ancas alinhadas e os músculos

do glúteo relaxados. Fixar a posição por alguns instantes e, após libertar a pressão exercida e afastar o pé do chão, repetir a ação.

- Número de Repetições –

Realizar o exercício 8 vezes com cada perna.

O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada. Em alguns casos foi necessário chamar a atenção para o alinhamento da bacia e no caso de alunos com pouca mobilidade ao nível da articulação coxofemoral foi necessário colocar o pé/bola à altura de *cou de pied* em vez de *retiré* baixo.

- 5) O exercício foi compreendido, mas, na maioria dos casos, os alunos sentiram a necessidade de realizar o exercício com a ajuda das mãos. Todos os alunos encararam este exercício como um grande desafio e demonstraram muita vontade e entusiasmos em querer atingir os objetivos estabelecidos.
- 6) Visto ter existido um exercício semelhante no plano de aula aplicado no decorrer do mês de setembro (Exercício 5 - 'The Short Foot') na maioria dos casos, em outubro, o exercício já foi realizado com sucesso e sem a necessidade de recorrer à ajuda das mãos para segurar os dedos dos pés. Todos os alunos encararam este exercício como um grande desafio e demonstraram muita vontade e entusiasmos em querer atingir os objetivos estabelecidos.
- 7) O exercício foi compreendido, mas, em alguns casos, foi necessário alertar para a necessidade de alinhar a bacia e ativar a musculatura do core – centro de força do corpo. Para o efeito os alunos foram lembrados dos exercícios que tinham realizado anteriormente no chão e da postura correta que tinham alcançado nesses mesmo exercícios.

No geral os alunos demonstraram entusiasmo perante os exercícios propostos, bem como demonstraram uma maior consciência relativamente à necessidade de compreenderem e utilizar o corpo como um todo na realização do trabalho de pontas.

- Apêndice Y – Planificação de Aulas (2º ano EAE - dezembro):

Planificação da Aula – dezembro

**Introdução e Reforço de Pontas - nível iniciado**

(Aula Complementar ao Currículo)

---

---

Instituição de Acolhimento: EDAM – Escola de Dança Ana Mangerição

Disciplina: Técnica de Dança Clássica

Turma: 2º Ano do Ensino Artístico Especializado (6 alunas)

Sala: Polivalente (18h00 – 19h00)

---

---

❖ **Objetivos Gerais a Desenvolver:**

Tronco / Membros Inferiores / Equilíbrio e Propriocepção – Estabilidade do CORE (Centro de Força do Corpo), consciencialização e fortalecimento dos músculos do *en dehors/turn out* (rotação externa) e de toda a estrutura do pé e tornozelo, desenvolvimento da estabilidade e da capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais (sem utilizar a visão).

❖ **Estrutura da Aula:**

1) Bug Legs (A) / Bug Legs – ‘pernas de inseto’:

(Howell, 2010 / Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização do correto alinhamento da coluna.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:

Aluno deitado no chão, com as pernas dobradas e os pés pousados no chão. Coluna neutra com zona lombar ligeiramente afastada do chão e o abdominal inferior ativo.

- Desenvolvimento:

Descolar um pé do chão e elevar a perna com o joelho dobrado num ângulo de 45 graus (alinhar o joelho com a anca), mantendo a estabilidade da coluna. De seguida, e sem descer a primeira perna, realizar o mesmo movimento com a segunda perna. Inverter o movimento ascendente das pernas, descendo uma de cada vez sem desestabilizar a coluna.

- Número de Repetições –

Realizar o exercício 10 vezes. Alternar, a cada repetição, a perna que realiza o movimento ascendente e descendente em primeiro lugar.

2) Side Lifts – ‘elevações laterais’:

(Howell, 2010 / Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –

Estabilização dos músculos de toda a linha lateral do tronco e fortalecimento dos músculos oblíquos.

- Material Necessário –

Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).

- Descrição do Exercício –

- Posição Inicial:

Aluno deitado de lado no chão, com a cabeça apoiada no braço, bacia alinhada e pés colocados ligeiramente à frente

do tronco. Dedos da mão, do lado do braço que se encontra em cima, tocam gentilmente no chão.

- Desenvolvimento:  
Levantar e afastar ambas as pernas unidas do chão, fixar a posição por aproximadamente cinco segundos e descer ambas as pernas unidas de forma lenta e controlada. De modo a desafiar a estabilidade abdominal, dificultando o grau de dificuldade do exercício, este pode ser realizado com o braço de cima em diferentes posições (exemplo: mão apoiada na anca)

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 10 vezes.

3) Floor Barre Tendu (variation 2) – 'barra no chão - tendu:  
(Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos do en *dehors/turnout*.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:
    - a) Aluno deitado no chão de costas e com os pés e pernas juntas. As plantas dos pés encostadas à parede, com os calcanhares afastados do chão 10-15 cm de modo a desafiar o controlo do CORE (Centro de Força do Corpo).

- b) Aluno deitado no chão de costas e com os pés em 5ª posição. As plantas dos pés encostadas à parede, com os calcanhares afastados do chão 10-15 cm de modo a desafiar o controlo do CORE (Centro de Força do Corpo).

- Desenvolvimento:
  - a) Rodar as pernas em *dehors/turnout* a partir da articulação coxofemoral, utilizando os músculos rotadores profundos e mantendo relaxado os músculos do glúteo, até atingir a 1ª posição. De seguida, inverter o movimento até atingir a 6ª posição (pés juntos e paralelos).
  - b) Realizar um *battement tendus devant*, focando a atenção na manutenção do en *dehors/turnout*, no alinhamento/utilização do calcanhar (início do movimento – extensão da perna à frente) e no dedo mindinho (finalização do movimento – regresso a 5ª posição).

- Número de Repetições –
  - a) Realizar o exercício 8 vezes.
  - b) Realizar o exercício 4 vezes com cada perna.

4) Turnout Exercise in Retiré Position (Thera-band) / Turnout In Retiré – 'rotação externa – retiré':  
(Howell, 2010 / Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos do en *dehors/turnout*.
- Material Necessário –

Thera-Band e Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).

- Descrição do Exercício –

- Posição Inicial:

- Aluno deitado no chão de barriga para baixo, com uma perna esticada (no alinhamento da bacia) e a outra dobrada num ângulo de 45 graus (ligeiramente aberta). Uma das extremidades da Thera-Band presa no calcanhar e a outra extremidade presa a uma superfície estável.

- Desenvolvimento:

- Rodar a perna (dobrada num ângulo 45 graus) em *dehors/turnout* para a posição de retiré, exercendo uma força de oposição em resistência à Thera-band e depois voltar à posição inicial para repetir.

- O pé não necessita de atingir a posição de retiré, tocando no joelho, visto que o movimento deve ser realizado com as ancas alinhadas e os músculos do glúteo relaxados.

- Número de Repetições –

- Realizar o exercício 10 vezes com cada perna.

5) Doming – ‘cúpula’:

(Howell, 2010 / Barriger e Schlesinger, 2012 / Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –

- Consciencialização e fortalecimento dos músculos dos intrínsecos do pé.

- Material Necessário –

- Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno quando este realizar o exercício no chão).

- Descrição do Exercício –

- Posição Inicial:

- Aluno sentado ou de pé, com os pés pousados na totalidade no chão. Manter os dedos dos pés bem afastados/alongados e os três pontos do ‘triângulo do pé’ em contacto com o chão constantemente.

- Desenvolvimento:

- Puxar a parte dianteira do pé na direção do calcanhar, aumentando a curvatura do arco do pé, sem perder o contacto dos três pontos do ‘triângulo do pé’ com o chão. Fixar a posição, mantendo o arco do pé aumentado, por alguns instantes e, após soltar e voltar a afastar os dedos dos pés, repetir tudo do início com o mesmo pé.

- Número de Repetições –

- Realizar o exercício 20 vezes com cada pé.

6) Piano Playing / Piano Toes – ‘tocar piano’ / ‘dedos de piano’:

(Howell, 2010 / Barriger e Schlesinger, 2012)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –

- Consciencialização e fortalecimento dos músculos dos intrínsecos do pé.

- Material Necessário –

- Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno quando este realizar o exercício no chão).

- Descrição do Exercício –

- Posição Inicial:

Aluno sentado ou de pé, com os pés pousados na totalidade no chão. Manter os dedos dos pés bem afastados/alongados e os três pontos do 'triângulo do pé' em contacto com o chão constantemente.

▪ Desenvolvimento:

Levantar lentamente o dedo grande do chão e, de seguida, levantar lentamente todos os outros, por ordem e um a um. Mantendo o centro do calcanhar sempre em contacto com o chão e evitando a inclinação do pé para o bordo externo ou interno, inverter o movimento realizado anteriormente invertendo também a direção (iniciar pelo dedo mindinho).

- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 20 vezes com cada pé.

7) Demi-Point Balance in 5th Position with Ports de Bras – 'equilíbrio em meia ponta (5ª posição) combinados com movimentos coordenados de braços':  
(Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Equilíbrio e propriocepção.
- Material Necessário –  
Não é necessário nenhum material adicional para a realização do exercício.
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno em pé, com os pés em 5ª posição e os braços em *bras bas*.
  - Desenvolvimento:  
Subir lentamente a alcançar a meia ponta, fixar a posição e realizar um *port de bras* simples de 1ª para 2ª posição,

descendo de seguida para *bras bas* novamente. Realizar um petit retiré passé derrière para repetir tudo com a outra perna à frente.

- Número de Repetições –

Realizar o exercício 2 vezes (primeiro com a perna direita à frente e depois com a perna esquerda à frente).

Reflexão do Professor Investigador:

- 1) O exercício foi compreendido, mas, em alguns casos, foi necessário alertar para a necessidade de alinhar a bacia e ativar a musculatura do core – centro de força do corpo. Para o efeito os alunos foram lembrados dos exercícios que tinham realizado em aulas anteriores no chão.
- 2) O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada.
- 3) Os alunos demonstraram alguma dificuldade na realização deste exercício. Na maioria dos casos, ao tentar realizar o *battements tendus devant*, o erro mais comum e realizado pela maioria dos alunos numa primeira fase foi o desalinhamento da bacia ou por falta de força na musculatura do CORE ou por falta de consciência relativamente à ativação dos músculos rotadores profundos.
- 4) Como já foi explicado na planificação/reflexão da aula do mês de outubro nem os alunos nem a escola possuíam o material necessário para a realização deste exercício e por esse motivo o exercício foi adaptado e realizado com a bola média de borracha (material EDAM). A adaptação do exercício foi feita com base no exercício *'turnout in retiré with ball'* de Lisa Howell e publicado nos livros *Dance Conditioning One* e *Dance Conditioning Two* de 2009.
  - Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos do en *dehors/turnout*.

- Material Necessário –  
Bola média de borracha e Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno deitado no chão de barriga para baixo, com uma perna esticada (no alinhamento da bacia) e a outra dobrada num ângulo de 45 graus (*retiré* baixo) com o tornozelo pousado em cima da bola.
  - Desenvolvimento:  
Pressionar a bola com o pé, realizando o movimento a partir da articulação coxofemoral, mantendo as ancas alinhadas e os músculos do glúteo relaxados. Fixar a posição por alguns instantes e, após libertar a pressão exercida e afastar o pé do chão, repetir a ação.
- Número de Repetições –  
Realizar o exercício 8 vezes com cada perna.

Visto que, na maioria dos casos, os alunos demonstraram alguma dificuldade ao nível da consciencialização da utilização dos músculos rotadores profundos e visto que este exercício foi compreendido pela maioria dos alunos optou-se por repeti-lo no plano de aula aplicado no mês de novembro/dezembro. O exercício foi mais uma vez compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada.

- 5) Visto este exercício ter-se revelado um desafio para a maioria dos alunos, em setembro e outubro, optou-se por repeti-lo na planificação da aula do mês de novembro/dezembro. Todos os alunos encararam este exercício como um grande desafio e demonstraram muita vontade e entusiasmos em querer atingir os objetivos estabelecidos. O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada.
- 6) O exercício foi compreendido, mas, na maioria dos casos, os alunos demonstraram

dificuldade em executar a primeira parte (levantar os dedos uma um do chão) sendo necessário realizar o exercício com a ajuda das mãos. Todos os alunos encararam este exercício como um desafio e demonstraram muita vontade e entusiasmos em querer atingir os objetivos estabelecidos

- 7) O exercício foi compreendido, mas, em alguns casos, foi necessário alertar para a necessidade de alinhar a bacia e ativar a musculatura do core – centro de força do corpo. Para o efeito os alunos foram lembrados dos exercícios que tinham realizado anteriormente no chão e da postura correta que tinham alcançado nesses mesmo exercícios. A coordenação dos movimentos dos braços acrescentou um elemento de desafio ao exercício que alguns tiveram dificuldade em acompanhar.

Assim como já se tinha verificado no mês anterior, os alunos demonstraram entusiasmo perante os exercícios propostos, bem como demonstraram uma maior consciência relativamente à necessidade de compreenderem e utilizar o corpo como um todo na realização do trabalho de pontas e no restante trabalho técnico de aula.

- Apêndice Z – Planificação de Aulas (2º ano EAE - janeiro):

Planificação da Aula – janeiro

**Introdução e Reforço de Pontas - nível iniciado**

(Aula Complementar ao Currículo)

---

Instituição de Acolhimento: EDAM – Escola de Dança Ana Mangerição

Disciplina: Técnica de Dança Clássica

Turma: 2º Ano do Ensino Artístico Especializado (6 alunas)

Sala: Polivalente (18h00 – 19h00)

---

❖ **Objetivos Gerais a Desenvolver:**

Estabilidade do CORE (Centro de Força do Corpo), consciencialização e fortalecimento dos músculos do *en dehors/turn out* (rotação externa) e de toda a estrutura do pé e tornozelo, desenvolvimento da estabilidade e da capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais (sem utilizar a visão).

❖ **Estrutura da Aula:**

1) Finding Neutral Spine – ‘coluna neutra’:

(Attard & Howell, 2015)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização do correto alinhamento do tronco – coluna neutra.
- Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:

Aluno deitado no chão de costas, com pernas dobradas e planta do pé apoiada no chão. As mãos podem estar apoiadas no chão ou sobre os ossos das ancas (crista ilíaca).

- Desenvolvimento:

Encontrar a posição da bacia neutra através da realização, de forma isolada, do movimento da bacia. Alternar entre duas posições - primeiro, eliminar o espaço entre a zona lombar e o chão (mantendo o relaxamento nos glúteos e na parte anterior da bacia); segundo, aumentar o espaço entre a zona lombar e o chão (mantendo o relaxamento nos glúteos e na parte anterior da caixa torácica). Após estabilizar a posição (pequeno espaço entre o chão e a zona lombar, abdominal inferior e musculatura pélvica contraída, mantendo a respiração regular).

- Número de Repetições –

Realizar o exercício 8 vezes alternando entre ambas as posições.

2) The Three Legged Cat Exercise (variation 1) – ‘exercício do gato das três

pernas:

(Howell, 2010)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –

Consciencialização do trabalho isolado tronco/coluna e fortalecimento dos músculos posteriores (glúteos).

- Material Necessário –

Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).

- Descrição do Exercício –

- Posição Inicial:

Realizado a pares - um aluno executa o exercício enquanto o outro verifica se a coluna se mantém neutra e a bacia alinhada.

Aluno colocado na posição de quatro apoios (joelhos alinhados com a bacia e mãos alinhadas com ombros) com a coluna neutra e o abdominal contraído. Interior dos cotovelos virados um para o outro.

- Desenvolvimento:

Levantar uma das pernas (dobrada num ângulo de 90º) de modo a que a coxa fique paralela ao chão, sem desalinhar a bacia. Mantendo o abdominal ativo e o joelho dobrado, elevar e 'pressionar' o calcanhar na direção do teto e descer, movimentos curtos. Após repetir o movimento de 'pulsar do calcanhar' em direção ao teto, descer a pernas e repetir com a outra.

- Número de Repetições –

Realizar o movimento de 'pulsar do calcanhar' para o teto 10 vezes.

3) Bug Legs (B) - 'pernas de inseto':

(Howell, 2010)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –

Consciencialização do correto alinhamento da coluna.

- Material Necessário –

Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).

- Descrição do Exercício –

- Posição Inicial:

Aluno deitado no chão, com as pernas dobradas num ângulo de 90º e os pés esticados. Coluna neutra com zona lombar ligeiramente afastada do chão e o abdominal inferior ativo.

- Desenvolvimento:

Esticar uma perna para a frente (ângulo de 45º com o chão), mantendo a estabilidade da coluna e a musculatura do core – centro de força do corpo ativa. De seguida, dobrar a perna, voltando à posição inicial, sem desalinhar a coluna e mantendo o abdominal ativo. Numa primeira fase o exercício pode ser realizado com a ajuda das mãos (mãos a segurar o joelho da perna que se encontra dobrada).

- Número de Repetições –

Realizar o exercício 10 vezes com cada perna.

4) Circulation of the Foot (Rotation) – 'rotação':

(Reinhardt, 2007)

- Objetivos Específicos a Desenvolver –

Relaxamento e mobilização do tornozelo.

- Material Necessário –

Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).

- Descrição do Exercício –

- Posição Inicial:

Aluno deitado no chão de costas (sem arquear as costas), com as pernas juntas e esticadas na direção do teto. As mãos apoiadas sobre a zona abdominal.

- Desenvolvimento:

Realizar círculos com os pés em ambas as direções (direita e esquerda).

- Número de Repetições –  
Realizar o movimento de rotação durante 30 segundos para cada um dos lados perfazendo o total de 1 minutos.
- 5) Parallel to Turnout – ‘paralelo para rotação externa’:  
(Howell, 2010)
- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos do en *dehors/turnout*.
  - Material Necessário –  
Tapete de Ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
  - Descrição do Exercício –
    - Posição Inicial:  
Aluno deitado no chão de barriga para baixo com os pés em 6ª posição e as pernas juntas. Abdominal ativo e pescoço alinhado, braço numa posição confortável.
    - Desenvolvimento:  
Elevar as pernas afastando-as do chão, lentamente fletir os pés mantendo as pernas afastadas do chão, rodar as pernas em *dehors/turnout* a partir da articulação coxofemoral (pés em 1ª posição), lentamente esticar os pés mantendo a rotação externa das pernas e, voltando para 6ª posição, descer as pernas até estas tocarem o chão. Manter o abdominal ativo durante toda a execução do exercício de modo a não criar pressão na zona lombar.
  - Número de Repetições –

Realizar o exercício 10 vezes.

- 6) Cushion Squeezes with Leg Extension (variation 2) – ‘espremer com extensão da perna’:  
(Attard & Howell, 2015)
- Objetivos Específicos a Desenvolver –  
Consciencialização e fortalecimento dos músculos internos da coxa e do joelho (Vastus Medialis Oblique).
  - Material Necessário –  
Bola média de borracha e tapete de ginástica (aconselhável, mas não obrigatório, utilizar em caso de necessidade do aluno).
  - Descrição do Exercício –
    - Posição Inicial:  
Aluno deitado no chão de costas, pernas dobradas e planta do pé apoiada no chão (pés próximos um do outro). Bola colocada na zona interna dos joelhos.
    - Desenvolvimento:  
Espremer a bola com os joelhos (bacia neutra - musculatura relaxada e alinhamento correto), mantendo a bola pressionada e os músculos internos da coxa e do joelho ativos esticar uma perna (joelhos alinhados), rodar a perna em *dehors/turnout* a partir da articulação coxofemoral, voltar com a perna para a posição paralela e, dobrando o joelho, volta a colocar o pé no chão.
  - Número de Repetições –  
Realizar o exercício 8 vezes (4 com cada perna).
- 7) Balance Exercises (one foot) – ‘exercícios de equilíbrio (um pé)’:  
(Howell, 2010)

- Objetivos Específicos a Desenvolver – Equilíbrio e propriocepção.
- Material Necessário – Não é necessário nenhum material adicional para a realização do exercício.
- Descrição do Exercício –
  - Posição Inicial:  
Aluno em pé, com os pés em 6ª posição e as mãos na cintura.
  - Desenvolvimento:  
Fechar os olhos e subir uma perna para a posição de *retiré*, tentar fixar a posição por alguns segundos e depois descer de forma lenta e controlada. De seguida realizar com a outra perna.
- Número de Repetições – Realizar o exercício 3 vezes com cada perna.

Reflexão do Professor Investigador:

- 1) O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada.
- 2) O exercício foi compreendido pelos alunos, mas inicialmente, na grande maioria dos casos, estes estavam a focar mais a sua atenção na perna de trabalho, e na altura a que esta se encontrava do chão, e menos no alinhamento da coluna/bacia e na distribuição do peso pelos quatro pontos de apoio. O facto de o exercício ser realizado a pares foi uma mais-valia importante porque, não só ajudou na melhoria da execução técnica de todos os alunos como criou uma atitude de maior cooperação e responsabilização para com o colega.

- 3) O exercício foi compreendido e, a grande maioria dos alunos, realizou-o com sucesso transmitindo que sentiam a musculatura específica a ser ativada. Em alguns casos pontuais foi necessário alertar para a correção do alinhamento da bacia ou para a contração da zona abdominal.
- 4) O exercício foi compreendido e, a grande maioria dos alunos, realizou-o com sucesso transmitindo que sentiam a musculatura específica a ser ativada. Em alguns casos pontuais, de alunos com menor flexibilidade nos músculos da parte posterior do tronco e membros inferiores, foi necessário alertar para a correção do alinhamento da bacia, para a contração da zona abdominal e para a extensão dos membros inferiores na zona do joelho.
- 5) O exercício foi compreendido e, a grande maioria dos alunos, realizou-o com sucesso transmitindo que sentiam a musculatura específica a ser ativada. Em alguns casos pontuais, de alunos com menor força nos músculos da parte posterior do tronco e/ou menor flexibilidade nos músculos da parte posterior das pernas foi necessário alertar para a correção do alinhamento da bacia, para a necessidade de ativação da zona abdominal (proteção da zona lombar) e para a extensão dos membros inferiores na zona do joelho. Atendendo a que nesta posição os alunos apenas realizam a rotação *en dehors* dos membros inferiores a partir da ativação da musculatura específica, este é um bom exemplo de exercício para a compreensão do ângulo de rotação externa natural de cada aluno.
- 6) O exercício foi compreendido e realizado com sucesso, os alunos transmitiram que sentiam a musculatura específica a ser ativada.
- 7) O exercício foi compreendido, mas, em alguns casos como já se tinha verificado com a aplicação do plano de aula de dezembro, foi necessário alertar para a necessidade de alinhar a bacia e ativar a musculatura do core – centro de força do corpo. A omissão do foco acrescentou um elemento de dificuldade ao exercício que todos encararam como um desafio a tentar superar.

No geral os alunos continuaram a demonstrar entusiasmo perante os exercícios

propostos, bem como a demonstrar maior consciência relativamente à necessidade de realização de exercícios específicos de preparação para o trabalho de pontas.

- Apêndice AA – Registo Vídeio Demonstrativo de Exercícios Aplicados em Contexto de Estágio:

- Apêndice BB – Proposta para Aferição da Aptidão para a Iniciação ao Trabalho de Pontas (EDAM):

Figura 56 - Proposta de Documento para Aferição da Aptidão para a Realização do Trabalho de Pontas

Escola de Dança Ana Mangericão

AFERIÇÃO DA APTIDÃO PARA A REALIZAÇÃO DO TRABALHO DE PONTAS					
<b>Dados Pessoais do Aluno</b>					
Nome do Aluno:					
Data de Nascimento:					
Número de Anos de Prática de Dança:					
<b>Lesões Físicas Atuais</b>					
Zona	Descrição da Lesão				
<b>Historial de Lesões</b>					
Zona	Descrição da Lesão				
<b>DOMÍNIOS A OBSERVAR - FATORES FÍSICOS</b>					
	I	S	B	MB	
Desenvolvimento Musculosquelético					
Anatomia do Pé e do Tornozelo (Força)					
Anatomia do Pé e do Tornozelo (Flexibilidade)					
Estabilidade Abdominal					
Mobilidade Articular ( <i>En Dehors</i> )					
<b>DOMÍNIOS A OBSERVAR - FATORES TÉCNICOS</b>					
	I	S	B	MB	
Avaliação Postural (Alinhamento em Situação Estática)	Cabeça				
	Costas				
	Abdominal				
	Joelhos				
Avaliação Funcional (Alinhamento em Situação Dinâmica)	Pés/Tornozelos				
	Plié				
	Battement Tendu				
	Rise				
	Sauté				
	Echappé				
Equilíbrio (Dois Apoios)					
Equilíbrio (Um Apoio)					
<b>DOMÍNIOS A OBSERVAR - FATORES PSICOLÓGICOS E OUTROS</b>					
	I	S	B	MB	
Assiduidade					
Pontualidade					
Cooperação com Professor					
Cooperação com Colegas					
Autonomia					
Responsabilidade					
Legenda: I - Insuficiente / S - Suficiente / B - Bom / MB - Muito Bom					
Comentário Geral:					

\_\_\_\_\_  
Rúbrica do Professor

Ano Letivo 2017/2018

• Apêndice CC – Questionário Alunos EAE (2º Ciclo):

Figura 57 - Questionário Alunos EAE (2º Ciclo)

Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas, no 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, da Escola de Dança Ana Mangericão

QUESTIONÁRIO - ALUNOS ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO DE DANÇA				
<p>O Questionário que aqui se apresenta desenvolve-se no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, ministrado pela Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa. O Projeto de Estágio com o nome "Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas no 2º Ciclo do Ensino Básico de Dança, no contexto do Ensino Artístico Especializado, da Escola de Dança Ana Mangericão", é desenvolvido pela discente Susana de Azevedo Rodrigues e orientado pela docente Prof.ª Dra. Vanda Nascimento.</p> <p>O Projeto de Estágio, a desenvolver no ano letivo de 2017/18, tem por área de lecionação a Técnica de Dança Clássica, mais especificamente a Introdução ao Trabalho de Pontas, e desenvolve-se no âmbito do 2º Ciclo do Ensino Básico (1º e 2º ano do Ensino Artístico Especializado de Dança). Através da elaboração deste estudo pretende-se responder a três questões: qual a importância da existência e realização de aulas específicas de preparação para o trabalho de pontas e quais os exercícios que nelas devem constar; quais os fatores a ter em consideração na elaboração de teste de aferição da aptidão física das alunas para a iniciação ao trabalho de pontas e quais os instrumentos mais eficazes e que devem ser utilizados pelos professores para a recolha, medição e análise dos dados para avaliação.</p> <p>Pretende-se, desta forma, sensibilizar os diversos intervenientes no processo de ensino/aprendizagem para a necessidade de realizar uma prática de dança mais segura, cuidada e consciente, de forma a prevenir lesões que possam condicionar o saudável crescimento do adolescente bem como possam condicionar o seu correto desenvolvimento técnico e artístico.</p> <p style="text-align: center;">Apenas terá de responder assinalando com uma cruz (X) a opção de resposta.</p> <p>A sua participação é voluntária e os resultados obtidos serão utilizados apenas para fins académicos, sendo assegurado o anonimato dos seus dados pessoais e das suas respostas</p>				
Disciplina: _____		Data: ____ / ____ / ____	Ano: _____	
DOMÍNIOS A OBSERVAR - PROFESSOR ESTAGIÁRIO				
Organização e Gestão	Começa a aula a horas e de forma organizada	SIM	NÃO	NÃO SEI
	Termina a aula dentro do tempo disponível			
	Apresenta aos alunos, de forma clara, os objetivos da aula e de cada atividade nela desenvolvida			
	Tem os materiais e os equipamentos preparados para a aula (ex.: plano de aula, acompanhamento musical, bolas, blocos de espuma, entre outros)			
	No final da aula, resume os principais aspetos estudados (ou pede aos alunos que o façam)			
Ambiente na Sala de Aula	Encoraja a participação dos alunos	SIM	NÃO	NÃO SEI
	Trata os alunos de forma equitativa			
	Ouve atentamente as questões e comentários dos alunos			
	Reage com respeito aos erros ou às confusões dos alunos			
	Encoraja o respeito mútuo, a honestidade e a integridade na sala de aula			
	Disponibiliza feedback construtivo			
Estratégias de Ensino	Demonstra conhecimento dos conteúdos que leciona	SIM	NÃO	NÃO SEI
	Evidencia entusiasmo sincero pelos temas da aula			
	Fornece instruções de forma clara e concisa			
	Explica os conteúdos difíceis de mais de uma maneira			
	Adequa as estratégias de ensino aos conteúdos e necessidades dos alunos			
	Reage eficazmente às distrações dos alunos			
	Estimula e encoraja a participação dos alunos			
	Verifica frequentemente se os alunos estão a perceber os conteúdos da aula			
Interação Professor Aluno	Coloca questões de forma clara e direta;	SIM	NÃO	NÃO SEI
	Valoriza as respostas dos alunos;			
	Encoraja os alunos a responderem às perguntas uns dos outros;			
	Encoraja os alunos a responderem às perguntas difíceis através da disponibilização de pistas;			
	Admite o erro e o conhecimento insuficiente;			
	Revela respeito e sensibilidade pelos diferentes estilos de aprendizagem.			
Clareza do Discurso	Explica a informação com linguagem fácil de entender	SIM	NÃO	NÃO SEI
	Repete informação mais complexa			
	Descreve os termos, os conteúdos e os exercícios de mais de uma maneira			
	Destaca pontos importantes levantando a voz, falando mais devagar ou fazendo uma pausa			
	Responde de forma completa às questões que os alunos lhe colocam			
Entusiasmo do Professor	Fala de forma expressiva	SIM	NÃO	NÃO SEI
	Sorri enquanto ensina			
	Apresenta um sentido de humor adequado			
	Movimenta-se pela sala de aula enquanto fala			
	Utiliza uma linguagem corporal não intimidatória			
Conteúdos Programáticos Específicos	Estabelece ligações entre os conteúdos dos exercícios de preparação para o trabalho de pontas e as aulas de Técnica de Dança	SIM	NÃO	NÃO SEI
	Os exercícios realizados possibilitaram a ativação da musculatura que permite:			
	O desenvolvimento da estabilidade do CORE (Centro de Força do Corpo)			
	A consciencialização e fortalecimento dos músculos do en dehors/turn out (rotação externa)			
	A consciencialização e fortalecimento de toda a estrutura do pé e tornozelo			
	O desenvolvimento da estabilidade			
	O desenvolvimento da estabilidade e da capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais.			
Comentário Geral:				

Obrigada pela sua colaboração!

- Apêndice DD – Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas 1º ano EAE:

## FICHA DA UNIDADE CURRICULAR

<p><b><u>Designação do Curso:</u></b> 2º Ciclo do Ensino Artístico Especializado de Dança – 1º ano EAE</p>
<p><b><u>Designação da Unidade Curricular:</u></b> Introdução ao Trabalho de Pontas</p>
<p><b><u>Docente:</u></b> (a designar)</p>
<p><b><u>Designação Geral:</u></b> Disciplina de carácter obrigatório, que se realiza no âmbito da disciplina de Oferta Complementar (Artigo 6.º da Portaria n.º 225/2012, que consta do Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho e que estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos do ensino básico (Diário da República, 1.ª série - N.º 146 — 30 de julho de 2012)), e cuja carga horária se encontra organizada em aulas com a duração de 45 minutos, que se realizam uma vez por semana e após uma aula de Técnica de Dança Clássica.</p>
<p><b><u>Objetivos / Competências:</u></b> A disciplina de <b>Introdução ao Trabalho de Pontas</b> foi projetada com o objetivo de ajudar os estudantes de dança clássica a preparar o trabalho de pontas de forma lenta e cuidada, de modo a prevenir lesões que possam condicionar o seu correto desenvolvimento técnico e artístico e com o objetivo de garantir uma formação mais completa e consciente a todos os alunos. A disciplina de <b>Introdução ao Trabalho de Pontas</b> é de carácter obrigatório e tem por objetivo geral dar a conhecer aos estudantes de dança clássica os desafios e as dificuldades da realização do trabalho de pontas, bem como tem por objetivo a realização de exercícios específicos de preparação para o trabalho de pontas.</p>
<p><b><u>Conteúdos Programáticos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Componente Teórica:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabalho em Pontas (breve contextualização histórica);</li> <li>▪ Prática de Dança Segura (fatores de risco intrínsecos e extrínsecos / treino em dança e adolescência – desenvolvimento físicos e psicológicos);</li> <li>▪ Hábitos de alimentação saudável;</li> <li>▪ Anatomia e Cinesiologia (tronco / membros inferiores / alinhamento, equilíbrio e propriocepção);</li> </ul> </li> <li>• <u>Componente Prática:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exercícios de Técnica de Dança Clássica (<i>Pliés, Battements Tendus, Rises e Relevés</i> em dois apoios (1ª a 2ª posição), <i>Rises e Relevés</i> em um apoio (com pé em <i>cou-de-pied</i>) e <i>Relevés</i> de dois para um apoio);</li> <li>▪ Exercícios complementares com o objetivo de desenvolver a estabilidade do CORE (Centro de Força do Corpo); desenvolver a consciencialização e o fortalecimento dos músculos do <i>en dehors/turn out</i> (rotação externa), da coxa e do joelho (VMO – <i>Vastus Medialis Oblique</i>) e de toda a estrutura do pé e tornozelo; desenvolver o alinhamento, o</li> </ul> </li> </ul>

equilíbrio e a propriocepção (estabilidade e capacidade de reconhecer espacialmente a localização, a posição e a orientação das partes do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais).

### **Bibliografia:**

- Attard, V., & Howell, L. (2015). *My beginner point: Companion guide for teachers*. Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Barringer, J., & Schlesinger, S. (2012). *The pointe book: Shoes, training & technique* (3rd ed.). United States of America: Princeton Book Company, Publishers.
- Buckroyd, J. (2000). *The student dancer*. England: Dance Books.
- Clippinger, K. (2016). *Dance anatomy and kinesiology* (2nd ed.). United States of America: Human Kinetics.
- Franklin, E. (2004). *Conditioning for dance*. United States of America: Human Kinetics.
- Howell, L. (s.d.) *Dance conditioning one*. Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Howell, L. (2010) *The perfect point book*. Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Howell, L. (2011) *Advanced Foot Control for Dancers* (2nd ed.). Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Minden, E. (2005) *The ballet companion: A dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York: Fireside.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2001). *O mundo da criança* (8ª ed.). (Isabel Soares, Alice Bastos, Carla Martins, Inês Jongenelen, Orlanda Cruz, Teresa Gonçalves, Trad.). Portugal: McGraw-Hill.
- Quin, E., Rafferty, S., & Tomlinson, C. (2015). *Safe dance practice*. United States of America: Human Kinetics.
- Reinhardt, A (2007). *Point shoes – Tips & tricks*. United Kingdom: Dance Books.

### **Método de Ensino:**

A disciplina organiza-se em aulas teórico-práticas sendo que, para além da exposição por parte do professor da disciplina dos conteúdos programáticos previsto e da realização prática por parte dos alunos de exercícios em formato individual e/ou em pequenos grupos, se pretende fomentar a existência de momentos de reflexão crítica, através de discussão conjunta, e tendo em vista o desenvolvimento das competências necessárias.

### **Regime de Avaliação:**

A disciplina de Oferta Complementar, no 2º Ciclo do Ensino Básico, está sujeita a uma avaliação sumativa interna, que se realiza no final de cada período letivo, e é da responsabilidade do professor e dos órgãos de gestão pedagógica da escola.

A informação resultante da avaliação sumativa materializa-se numa escala de 1 a 5 valores (nº 3 do Artigo 26.º, que consta do Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho e que estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos do ensino básico (Diário da República, 1.ª série - N.º 129 — 5 de julho de 2012)).

- Apêndice EE – Proposta Metodológica para o Desenvolvimento do Trabalho de Pontas 2º ano EAE:

## FICHA DA UNIDADE CURRICULAR

<p><b><u>Designação do Curso:</u></b></p> <p>2º Ciclo do Ensino Artístico Especializado de Dança – 2º ano EAE</p>
<p><b><u>Designação da Unidade Curricular:</u></b></p> <p>Introdução e Reforço do Trabalho de Pontas – nível iniciado</p>
<p><b><u>Docente:</u></b></p> <p>(a designar)</p>
<p><b><u>Designação Geral:</u></b></p> <p>Disciplina de carácter obrigatório, que se realiza no âmbito da disciplina de Oferta Complementar (Artigo 6.º da Portaria n.º 225/2012, que consta do Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho e que estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos do ensino básico (Diário da República, 1.ª série - N.º 146 — 30 de julho de 2012)), e cuja carga horária se encontra organizada em aulas com a duração de 45 minutos, que se realizam uma vez por semana e após uma aula de Técnica de Dança Clássica.</p>
<p><b><u>Objetivos / Competências:</u></b></p> <p>A disciplina de <b>Introdução e Reforço do Trabalho de Pontas – nível iniciado</b> foi projetada com o objetivo de ajudar os estudantes de dança clássica a iniciar o trabalho de pontas de forma lenta e cuidada, de modo a prevenir lesões que possam condicionar o seu correto desenvolvimento técnico e artístico e com o objetivo de garantir uma formação mais completa e consciente a todos os alunos.</p> <p>A disciplina de <b>Introdução e Reforço do Trabalho de Pontas – nível iniciado</b> é de carácter obrigatório e tem por objetivo geral a aplicação dos testes de aferição da aptidão das alunas para a realização do trabalho de pontas, a realização de exercícios de condicionamento físico específicos para a preparação do trabalho de pontas e a realização de exercícios em pontas complementares ao trabalho técnico realizado na disciplina de Técnica de Dança Clássica (Plano Curricular - Intermediate Foundation RAD).</p>
<p><b><u>Conteúdos Programáticos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicação do Teste para Aferição da Aptidão das Alunas para a Realização do Trabalho de Pontas.</li> <li>• <u>Componente Teórica:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Como escolher as primeiras sapatilhas de pontas (anatomia da sapatilha),</li> <li>▪ Como preparar as sapatilhas de pontas (coser e moldar);</li> <li>▪ Como cuidar dos pés (manutenção cuidada e material a ter no saco das pontas).</li> </ul> </li> <li>• <u>Componente Prática:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exercícios complementares com o objetivo de desenvolver a estabilidade do CORE (Centro de Força do Corpo); desenvolver a consciencialização e o fortalecimento dos músculos do <i>en dehors/turn out</i> (rotação externa), da coxa e do joelho (VMO – <i>Vastus Medialis Oblique</i>) e de toda a estrutura do pé e tornozelo; desenvolver o alinhamento, o equilíbrio e a propriocepção (estabilidade e capacidade de reconhecer espacialmente a</li> </ul> </li> </ul>

localização, a posição e a orientação das partes do corpo, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo relativamente às demais).

- Exercícios de Técnica de Dança Clássica em Pontas baseados no programa *My Beginner Pointe* criado por Vicki Attard (ex bailarina do The Australian Ballet) e Lisa Howell (Fisioterapeuta para Bailarinos):
  - Barra (Mini Rises, Rolling Through Feet, Échappés á la Seconde, Shaping the Foot, Rises to 5th, Relevé 1 to 1, Relevé Devant, Relevé Derrière);
  - Centro (Temps Lié, Enchaînement de Relevés).

#### **Bibliografia:**

- Attard, V., & Howell, L. (2015). *My beginner point: Companion guide for teachers*. Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Barringer, J., & Schlesinger, S. (2012). *The pointe book: Shoes, training & technique* (3rd ed.). United States of America: Princeton Book Company, Publishers.
- Franklin, E. (2004). *Conditioning for dance*. United States of America: Human Kinetics.
- Hartley, R. (2018, janeiro 15). *Ready for Point?* [Mensagem de blog]. Consultado em <http://www.balletcurriculum.com/ready-for-pointe/>
- Hartley, R. (2018, janeiro 29). *Ready for Point?* [Mensagem de blog]. Consultado em <http://www.balletcurriculum.com/three-fundamentals-of-safe-pointe-work/>
- Hartley, R. (2018, fevereiro 12). *Ready for Point?* [Mensagem de blog]. Consultado em <http://www.balletcurriculum.com/the-pre-pointe-year/>
- Howell, L. (2009) *Dance conditioning two*. Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Howell, L. (2010) *The perfect point book*. Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Howell, L. (2011) *Advanced Foot Control for Dancers* (2nd ed.). Australia: Perfect Form Physiotherapy.
- Meck, C., Hess, R., Helldobler, R., & Roh, J. (2004) Pre-pointe evaluation components Used by Dance Schools. *Journal of Dance Medicine & Science*, 8 (2), 37-42.
- Progressing Ballet Technique. (2018) *Pre-point Testing* [Ficheiro em vídeo]. Disponível em: <https://pbt.dance/pre-pointe-testing-4/>.
- Reinhardt, A (2007). *Point shoes – Tips & tricks*. United Kingdom: Dance Books.
- The Ballet Blog (s.d.) The importance of a pre point assessment. Consultado em maio 25, 2017, em <https://www.theballetblog.com/portfolio/importance-pre-pointe-assessment/>.
- The Ballet Blog (s.d.) The importance of integrated pre-point training. Consultado em maio 25, 2017, em <https://www.theballetblog.com/portfolio/importance-integrated-pre-pointe-training>.
- Weiss, D., Rist, R., & Grossman, G. (2009, setembro) When can i start point work? Guidelines for Initiating Point Training. *Journal of Dance Medicine & Science*, 13 (3), 90-92.

#### **Método de Ensino:**

A disciplina organiza-se em aulas teórico-práticas sendo que, para além da exposição por parte do professor da disciplina dos conteúdos programáticos previsto e da realização prática por parte dos alunos de exercícios em formato individual e/ou em pequenos grupos, se pretende fomentar a existência de momentos de reflexão crítica, através de discussão conjunta, e tendo em vista o desenvolvimento das competências necessárias.

#### **Regime de Avaliação:**

A disciplina de Oferta Complementar, no 2º Ciclo do Ensino Básico, está sujeita a uma avaliação sumativa interna, que se realiza no final de cada período letivo, e é da responsabilidade do professor e

dos órgãos de gestão pedagógica da escola.

A informação resultante da avaliação sumativa materializa-se numa escala de 1 a 5 valores (n.º 3 do Artigo 26.º, que consta do Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho e que estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos do ensino básico (Diário da República, 1.ª série - N.º 129 — 5 de julho de 2012)).

## Anexos

- Anexo A – Avaliação das Competências de Aprendizagem:

Figura 58 - Avaliação das Competências de Aprendizagem (EAE)

<b>AVALIAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS DE APRENDIZAGEM</b>				
<b>Ensino Artístico Especializado</b>				
<b>► <u>Objetivos Atingidos (consoante conteúdos):</u></b>				
<b>▪ <u>TDC:</u></b>				
Assimilação da Técnica Implícita na Disciplina	Expressão Criatividade Comunicação	Memorização	Condição Física	Total para Avaliação
25%	10%	5%	35%	75%
<b>▪ <u>TDM:</u></b>				
Assimilação da Técnica Implícita na Disciplina	Expressão Criatividade Comunicação	Memorização	Condição Física	Total para Avaliação
25%	15%	5%	30%	75%
<b>▪ <u>Música:</u></b>				
Assimilação da Técnica Implícita na Disciplina e Testes Escritos	Expressão Criatividade Comunicação	Memorização	Condição Física	Total para Avaliação
50%	0%	25%	0%	75%
<b>▪ <u>Expressão Criativa / Criação Coreográfica:</u></b>				
Assimilação da Técnica Implícita na Disciplina	Expressão e Criatividade	Memorização	Condição Física	Total para Avaliação
30%	30%	5%	10%	75%
<b>► <u>Atitudes e valores para todas as disciplinas:</u></b>				
Assiduidade e Pontualidade	Apresentação Pessoal (uniforme)	Autonomia e Responsabilidade	Cooperação com Professor e Colegas	Total para Avaliação
5%	5%	10%	5%	25%

Legenda: Fonte – Escola de Dança Ana Mangerição (2015). *Elementos Básicos do Projeto Educativo e Regulamento Interno*, p. 36. 1 Quadro, p&b.

- Anexo B – Especificação da Avaliação na EDAM:

Figura 59 - Especificação da Avaliação na EDAM

Gradeira com especificação da avaliação na EDAM (atribuição de 1 a 5 valores)					
	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<b>Geral</b>	O aluno não atingiu as competências requeridas, relativamente aos conteúdos previstos para o respetivo ano do Ensino Artístico Especializado	O aluno foi capaz de demonstrar, em alguns momentos, as competências mínimas, sem apresentar uma correta execução técnica e artística, relativamente aos conteúdos previstos para o respetivo ano do Ensino Artístico Especializado	O aluno atingiu de forma satisfatória, algumas das competências relativamente aos conteúdos previstos para o respetivo ano do Ensino Artístico Especializado	O aluno atingiu de forma eficiente, algumas das competências relativamente aos conteúdos previstos para o respetivo ano do Ensino Artístico Especializado	O aluno atingiu de forma eximia, algumas das competências relativamente aos conteúdos previstos para o respetivo ano do Ensino Artístico Especializado
<b>Técnica</b>	O aluno não demonstra compreensão nem execução dos elementos técnicos fundamentais.	O aluno apresenta bastantes dificuldades na compreensão e execução dos elementos técnicos fundamentais.	O aluno apresenta compreensão básica, apresentando uma execução de nível satisfatório, de alguns elementos técnicos fundamentais	O aluno apresenta uma compreensão e execução eficiente dos elementos técnicos fundamentais	O alunos apresenta uma compreensão e execução consistente dos elementos técnicos fundamentais
<b>Musicalidade</b>	O aluno não demonstra consciência rítmica, nem capacidade em reconhecer as diferentes dinâmicas, aplicando-as ao movimento.	O aluno tem dificuldade em demonstrar consciência rítmica, bem como em reconhecer as diferentes dinâmicas, aplicando-as ao movimento.	O aluno demonstra uma consciência satisfatória, revelando em alguns momentos, capacidade de aplicação das diferentes dinâmicas do movimento.	O aluno demonstra reconhecer de forma eficiente os diferentes ritmos e dinâmicas, aplicando-as ao movimento.	O aluno demonstra reconhecer de forma eximia os diferentes ritmos e dinâmicas, aplicando-as ao movimento.
<b>Performance</b>	O aluno não apresenta expressividade, nem comunicação na sua interpretação.	O aluno apresenta dificuldades de expressividade e comunicação na sua interpretação.	O aluno apresenta alguma capacidade de expressão e comunicação na sua interpretação.	O aluno apresenta capacidade de expressão e comunicação na sua interpretação.	O aluno interpreta com boa linha de movimento, graciosidade, expressão e comunicação.

Legenda: Fonte – Escola de Dança Ana Mangericão (2015). *Elementos Básicos do Projeto Educativo e Regulamento Interno*, p. 38. 1 Quadro, p&b.

- Anexo C – Critérios de Avaliação pré Trabalho de Ponta Relatados por Percentagem (Estados Unidos da América):

Figura 60 - Critérios de Avaliação Pré Trabalho de Pontas Relatados por Percentagem (USA).

**Table 1** Reported Pre-Pointe Evaluation Components by Percentage

Component	Total	Company Affiliation, No Health Professional	Company Affiliation, Health Professional	No Company Affiliation, No Health Professional	No Company Affiliation, Health Professional
Age	95.9	100.0	91.7	94.6	100.0
Years of Dance	91.9	80.0	91.7	91.6	100.0
Menses History	16.2	10.0	25.0	8.1	35.7
Present Injuries	87.8	80.0	100.0	81.1	100.0
Past Injuries	82.4	80.0	100.0	70.3	100.0
X-ray	9.5	0.0	8.3	8.1	21.4
MRI	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Bone Scan	1.4	0.0	8.3	0.0	0.0
Spinal Alignment	58.1	40.0	91.7	54.1	57.1
Gait Analysis	25.7	30.0	33.3	13.5	50.0
Proprioception	17.6	10.0	33.3	10.8	28.6
Muscle Length	14.9	0.0	16.7	16.2	14.3
Range of Motion	39.2	30.0	25.0	37.8	57.1
Manual Muscle Test	12.2	10.0	8.3	10.8	21.4
Relevé	94.6	90.0	100.0	91.9	100.0
Plié	89.2	80.0	91.7	89.2	92.9
Portes de Bras	39.2	20.0	50.0	35.1	50.0
Tendu	77.0	70.0	91.7	81.1	57.1
Passé	64.9	30.0	75.0	67.6	71.4
Developé	51.4	30.0	58.3	48.6	64.3
Upper Body	79.7	70.0	83.3	81.1	78.6

Legenda: Fonte – Meck et al. (2004) Pre-Pointe Evaluation Components Used by Dance Schools. Journal of Dance Medicine & Science, 8 (2), 37-42; p. 39. 1 Quadro, p&b.

- Anexo D – Teste de Aferição da Aptidão Física para a Realização do Trabalho de Pontas (diretrizes de Lisa Howell):

Figura 61 - *Pre Pointe Assesment*

The Perfect Pointe Teachers Manual

**Pre Pointe Assessment**

Postural Assessment				
	Mark		Notes	Corrected?
Head				
Upper Back				
Low Back				
Abdominals				
Hips				
Knees				
Right Foot				
Left Foot				

Functional Assessment				
	Mark		Notes	Corrected?
Fwd Bend				
Back Bend				
1st Position				
Demi Plié				
Grand Plié				
Rises in 1st				
Sauté				
Échappé				
	<b>Left</b>	<b>Right</b>		
Single Leg Standing				
S K Bend - Parallel				
S K Bend - Turnout				
Tendu en croix				
Retire				
Relevé Passé				

Single Leg Rise				
	Left	Right	Notes	Corrected?
Strength				
Height				
Toes Flat				
Weight Placement				
Maintains Turnout				
Controlled Lower				
Hips Square				
Abdominal Control				
Knees Straight				

The Perfect Pointe Teachers Manual

Foot Assessment				
	Left	Right	Notes	Corrected?
Toe To Wall Test				
Toe Swapping				
Piano				
Doming				
Pointe Range				
FHL Thickening				
Bunions				
1 <sup>st</sup> Toe Extension				
Toe Formula				
Foot Type				

Hip Assessment				
	Left	Right	Notes	Corrected?
Turnout - Active				
Turnout - Passive				
Gluteal Firing				
Hamstrings – R1				
Hamstrings – R2				

Core Stability				
	Mark		Notes	Corrected?
Deep Abdominals				
Side Support - Left				
Side Support - Right				

Other Factors				
	Mark		Notes	
Age				
Hypermobility				
Body Type				
Height				
Weight				
Maturity				

Suitability for Pointe?				

Legenda: Fonte – Howell (2008). *The perfect point system: Pre-pointe assessment & teachers training manual* (2nd ed.). pp.116/117 2 Quadros, p&b.

- Anexo E – Critérios para Aferição da Aptidão para o Trabalho de Pontas:

Figura 62 - Critérios para Aferição da Aptidão para o Trabalho de Pontas

### Assessments for Gauging Pointe Readiness

- Have dancers perform a relevé on each leg, with the gesture leg in passé. Ideally they will be able to complete this without support from the barre, and with maximum balance control and suitable alignment. Presence of excess lumbar curve, sickling or winging of the standing foot or misalignment of the foot, ankle, knee, hip kinetic chain denotes unsuitability for progressing to pointe work. A suitably strong and well-trained dancer will be capable of holding this balance for 30 seconds with eyes closed.
- Have dancers perform a grand plié in various positions (e.g., first, second, fifth). Ensure that the trunk can remain stable; the alignment of the foot, ankle, knee and hip is appropriate; and the weight is equally distributed between the metatarsal heads (ball of the foot).
- Have dancers perform a pirouette on relevé with the gesture leg in passé (referred to as the topple test). This should be possible with controlled balance, including recovering effectively from the turn to complete a controlled landing.
- Have dancers perform a specific dynamic balance called the airplane test by standing in parallel on one leg, hinging at the hip and placing the body and other leg horizontal to the floor, with the arms outstretched perpendicular to the body. From this position, the dancer should perform five controlled pliés while allowing the arms to simultaneously reach to the floor on the downward phase and return to being outstretched in the upward phase of the plié. A minimum of four of the pliés should maintain alignment of the lower limb (ankles, knees and hips in the same plane) as well as maintaining neutral alignment of the pelvis and spine. Look for pelvic tilting, excessive knee sway, and rolling in or out of the foot, all of which will indicate that the dancer is not yet strong enough in the lower limb for pointe work. Although not mentioned within the literature, this test could also be carried out with the supporting leg in a turned out position, as long as ankle, knee and hip alignment remains in place. This test should be completed on both legs.
- Have dancers perform a repetitive single-leg hop (16 consecutive hops), referred to as the sauté test. Dancers should have a fully extended (straight) knee and pointed foot while in the air, and use their plié and work through the foot on landing. The aim is to maintain neutral pelvic position, a stable trunk, neutral lower limb alignment and proper toe-heel landing for all 16 hops, but at least 8 out of 16 hops must be properly executed. This test should be completed on both legs.

(Shah, 2009; Richardson et al., 2010)

Legenda: Fonte – Quin et al., (2015). *Safe Dance Practice*, p. 207. 1 Quadro, p&b.

- Anexo F – Calendário Escola EDAM 2017/18:

Figura 63 - Calendários Escolar EDAM

EDAM   Escola de Dança Ana Mangericão	
Calendário Escolar 2017/2018	
1º Período	Início a 4 de Setembro 2017 para todos os alunos Termo a 16 de Dezembro 2017 (último dia de aulas do 1º Período)
Workshop Sapateado e Moderno	Início dia a 22 de Outubro 2017 Termo a 28 de Outubro 2017
Férias de Natal de 18 de Dezembro 2017 a 2 de Janeiro de 2018 (inclusivé)	
2º Período	Início a 3 de Janeiro 2018
Férias de Carnaval de 12 a 14 de Fevereiro 2018 - Salvo marcação de exames ISTD/RAD	
2º Período	Termo a 24 de Março 2018 (último dia de aulas do 2º período)
Workshop Sapateado e Moderno	A marcar em função dos exames da ISTD
Férias da Páscoa de 26 de Março a 3 de Abril 2018 (inclusivé) - Salvo a marcação de exames ISTD/RAD	
3º Período	Início a 4 de Abril 2018 Interrupção letiva a 30 de Junho 2018
	<b>Espetáculo Final do Ano Letivo</b> - 1 de Julho (a confirmar) <b>AULAS TEMÁTICAS (Workshops de Dança):</b> 2 de Julho a 13 de Julho 2018 para todas as Turmas <b>Férias extra Dança com parceiro Bilbex</b> - 2 a 13 de Julho, das 9h às 18h, para alunos da EDAM e amigos.

Legenda: Fonte - Sítio EDAM, 1 quadro, color. Consultado em agosto 17, 2017, em <http://www.edam.pt>.

- Anexo G – Entrevista Professora Maria Luísa Carles:

**Respostas ao Roteiro de Perguntas - Entrevista**

De: Maria Luísa Carles

Para: Susana de Azevedo Rodrigues

Lisboa, 24 de novembro de 2017

- a) No contexto do Ensino Artístico Especializado de Dança, no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Clássica, considera obrigatória a realização de Trabalho de Pontas? E porquê?

Relativamente ao Ensino Artístico Especializado de Dança, considero importante e obrigatória a realização de trabalho de 'pontas' na Disciplina da Técnica de Dança Clássica, pois é uma vertente de preparação técnica que deve ser introduzida no programa curricular de uma escola de ensino especializado. O trabalho de Pontas é extremamente específico e deve ser feito por todas as alunas que pretendem continuar uma preparação formal e completa na área de dança.

- b) Em que ano, do Ensino Artístico Especializado de Dança, considera que as alunas devem iniciar o Trabalho de Pontas? E porquê?

É-me impossível prever em que ano pode ser iniciado o trabalho de Pontas, sem comentar que tudo depende do currículo de cada escola de ensino especializado. Pelo que conheço a nível nacional, a disparidade de regras para o ensino especializado de dança é tão grande que, hoje em dia, cada escola tem o seu programa e o seu sistema, o que dificulta que a introdução do trabalho de Pontas seja estipulada para um nível específico.

Uma vez que o Ensino Artístico Especializado de Dança se cinge a horários reduzidos no início da preparação, considero que cabe à Professora da turma decidir se pode ou não introduzir o trabalho de Pontas nas aulas, sempre considerando que pelo menos 4 aulas de técnica devem ser feitas para atingir a força necessária para o trabalho de Pontas.

Se uma escola especializada prepara o 1º e o 2º ano com 2 aulas de técnica por semana, de 1h30 cada uma, não consegue introduzir o trabalho de Pontas na altura certa - estou a falar de alunas do 5º e 6º ano de escolaridade.

As crianças a partir dos 10/11 anos de idade, e dependendo da preparação física que acima refiro, deveriam estar aptas para o início do trabalho de 'pontas'... mas com 2 aulas por semana não é de todo aconselhável.

- c) Qual considera ser a metodologia a utilizar, por parte dos professores e das escolas, para a aferição da aptidão física para a realização do Trabalho de Pontas?

Só a partir de um controle técnico forte é que a aluna está preparada para suportar o esforço físico que implica estar colocada na posição completa de Pontas (full pointe). As alunas que façam, pelo menos 4 a 5 aulas por semana de 1h30 cada aula é que terão a força para obter o controle necessário para iniciar um trabalho sério e consciente. Para além de mais, a aluna deve ter tido pelo menos 2 ou 3 anos de treino verdadeiramente sério, que ajudará sempre a desenvolver a força e a técnica que a irá preparar para o trabalho de 'pontas'.

Considero que as alunas devem iniciar o trabalho de 'pontas' uma vez que dominem o controle técnico nos ¾ de ponta – com o seu devido *en dehors*... Esse é um dos sinais mais claros que demonstra a capacidade de uma aluna para iniciar este desafio.

- d) Quais os fatores que considera mais adequados de avaliar aquando da aferição da aptidão física para a realização do Trabalho de Pontas?

Assim como referi anteriormente, todo o controle físico que permita um trabalho técnico limpo e forte é necessário para cumprir com o rigor da utilização das sapatilhas de pontas. Fortalecimento imediato, em caso de alguma fragilidade óbvia da parte das alunas será necessário para fortalecer a capacidade da aluna.

Depois temos a questão das capacidades físicas de cada aluna. Há pés muito difíceis para a prática de 'pontas', como por exemplo a falta de *cou-de-pied* que deve ser desenvolvido para potenciar que a aluna chegue à ponta. O pé deve ter a estabilidade e flexibilidade suficiente para permitir essa flexão / extensão plantar, além de precisar de um arco natural para facilitar o trabalho. Os pés com pouca flexibilidade

e com um arco muito limitado será um dos pormenores que prejudicarão o trabalho de pontas, e até certo ponto, deve ser desencorajado.

A estrutura do tornozelo e do pé é de uma importância enorme neste tema das 'pontas'. Temos de verificar o tamanho dos dedos, se temos dedos quadrados ou se encontramos alunas com o dedo grande muito desalinhado dos restantes dedos do pé, se temos alunas com o 2º dedo mais comprido do que o dedo grande... que por vezes impede de vez a utilização das pontas no caso de ser muito mais comprido do que o dedo grande... Músculos fortes nas pernas fortes, tornozelos e pés são necessários, mas todos em conjunto com os músculos abdominais e dorsais são necessários para um alinhamento perfeito do corpo. Deve também eliminar-se qualquer supinação ou pronação do tornozelo... que deve estar sempre alinhado cuidadosamente.

Depois temos o tema do corpo... A aluna deverá ter, para além de uma força abdominal e dorsal que lhe permita suportar o corpo de forma a permitir o movimento das pernas e dos pés sem fraquejar, devemos sempre verificar a questão do peso... Um excesso de peso pode prejudicar o trabalho da aluna e deve sempre ser aconselhada a perder, de forma segura e seguida profissionalmente, antes de praticar o trabalho de 'pontas'.

Enfim Susana, eu poderia seguir por horas neste tema das necessidades e capacidades das alunas, mas estas são algumas das minhas sugestões... ou mínimos requisitos para a prática de 'pontas'.

e) Considera necessária a realização de aulas específicas de preparação para o Trabalho de Pontas? E porquê?

Aulas específicas sempre são necessárias e até as alunas agradecem, pois são aulas diferentes. Fazer 15 ou 20 minutos no final de uma aula completa de dança não é o mesmo que calçar as sapatilhas desde o início da aula e trabalhar os pés, ainda que não se esteja nas 'pontas' todo o tempo. Este trabalho deve ser muito cuidadosamente introduzido para que a aluna perceba a importância dos pormenores nas aulas de 'pontas'. Também sou da opinião de que uma aula completa de pontas ajuda à aluna a sentir o que o corpo inteiro deve fazer para estar na forma máxima para a execução dos passos e exercícios específicos para 'pontas'.

f) Se considera necessária a realização de aulas específicas de preparação para o Trabalho de Pontas, julga que essas aulas devem realizar-se no âmbito da disciplina curricular de Técnica de Dança Clássica ou no âmbito de uma disciplina complementar ao currículo (obrigatória/facultativa)?

Depende da capacidade da escola na negociação do número de aulas para a técnica de dança clássica por semana. Por vezes, o próprio sistema não permite que se estendam as aulas para além do horário estipulado, mas se for possível, deve ser introduzido nesse contexto.

Se por acaso não der para negociar um aumento da carga horária da técnica de dança clássica, então deveria introduzir-se com uma disciplina complementar, de forma a conseguir mais horas de aulas por semana para encaixar a preparação da técnica de 'pontas'.

g) Conhece algum método ou sistema codificado de ensino que possua um currículo específico para a preparação para o Trabalho de Pontas e para aferição da aptidão física das alunas para a realização do Trabalho de Pontas?

Todas as grandes escolas, reconhecidas a nível mundial, têm um sistema codificado ou um método específico de ensino de 'pontas'. No entanto é uma continuação do apuramento da técnica de dança clássica que se desenvolve na vertente de 'pontas'. O sistema ou método é clássico e evolui para o trabalho de 'pontas', ou seja, não é uma técnica isolada da técnica de dança clássica.

h) Gostaria de acrescentar qualquer informação que julgue relevante e que tenha ficado esquecida ou à qual tenha sido dado menor relevância?

Tenho de facto muitíssimas coisas para dizer sobre o trabalho de 'pontas', no entanto, vou deixar que leias este trabalho e depois falamos. Quero ter a certeza de que tudo o que aqui escrevo está claro e entendível... mas tenho vontade de te ouvir a ti também para perceber se aquilo que estou a dar-te como 'imput' para o teu trabalho é o que necessitas.

Adoro o trabalho de pontas e gostaria imenso de que o teu trabalho contribua ou possa contribuir para que o ensino de 'pontas'.guardo o teu contacto.

Maria Luísa Carles

XCI

- Anexo H – Folha de Sala (Espetáculo de Comemoração do Dia Mundial da Dança):

Figura 64 - Folha de Sala



**EDAM**  
escola de dança  
ana mangerição

**AULAS DE DANÇA**  
PARA TODAS AS IDADES  
**JUNTA-TE A NÓS**

**ATIVIDADES**

- DANÇA CLÁSSICA
- DANÇA MODERNA
- CONTEMPORÂNEO
- SAPATEADO
- REFORÇO DE PONTAS
- CONDICIONAMENTO FÍSICO
- APOIO AO ESTUDO

**EAE - ENSINO ARTÍSTICO ESPECIALIZADO**  
em Dança - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos (desde 1997)  
Desenho Artístico 2.º e 3.º Ciclos entre outros serviços do Conselho de Cascais e com o apoio do Ministério da Educação DGEJF

**INSCRIÇÕES A PARTIR DE 15 DE MAIO**

www.edam.pt | escolasdam@edam.pt | facebook.com/edamdanca | 21 452 80 70  
R. Cesário Verde, 26 Urb. do Buzano, 2785-342, S. Domingos da Rana, Concelho de Cascais

CONSULTA O NOSSO SITE  
PARA MAIS INFO.

SALÃO PRETO E PRATA DO CASINO ESTORIL



A ESCOLA DE DANÇA ANA MANGERIÇÃO  
APRESENTA

# CELEBRATING DANCE

29  
-  
ABRIL  
-  
2018

**EDAM**  
escola de dança  
ana mangerição

---

## CELEBRATING DANCE

PROGRAMA

----- 1ª parte -----

- ◆ **O Segredo da Floresta**  
COREOGRAFIA: Maria João Filipe, Patrícia Cayatte e Susana Rodrigues  
TUDO, ETRN e MÚSICA: Margarida Fonseca Santos  
TURMAS: Níveis 01, 1A, 2A, 2B+3B, 3A+4A, 4B, 1.º, 2.º e 3.º Ano EAE
- ◆ **CLASS CONCERT**  
Técnica de Dança Clássica
- Port de Bras**  
MÚSICA: "Ballet in G Major" - David Plumpton  
TURMAS: Níveis 1A, 3A, 4A, Aulas Livres A+B, 2.º, 4.º e 5.º Ano EAE
- Centre Practice**  
MÚSICA: "Hit the Road Jack", "Once Upon a Time" - David Plumpton  
TURMAS: Níveis 1A, 2B+3B, 4B, 1.º, 2.º, 3.º, 4.º e 5.º Ano EAE e Top Grupo A
- Petit Allegro**  
MÚSICA: "Ballet in G" - David Plumpton  
TURMAS: Níveis 1A, 2B+3B, 3A+4A, 1.º, 2.º e 4.º Ano EAE
- Allegro**  
MÚSICA: "Sway" - David Plumpton  
TURMAS: Níveis 1A, 2B+3B, 3A+4A, 2.º, 4.º e 5.º Ano EAE e Top Grupo B
- Grand Allegro**  
MÚSICA: "He's a Pirate - Pirates of the Caribbean" - David Plumpton  
TURMAS: Níveis 2B+3B, 4B, 2.º e 5.º Ano EAE, Top Grupo A+B
- ◆ **Crepúsculo**  
COREOGRAFIA: Maria João Filipe  
MÚSICA: "Concerto n.º 5 in F Minor BWV 1056 Largo/Presto" - Johann Bach  
TURMAS: Top Grupo A
- ◆ **Flames of Paris**  
COREOGRAFIA: Vasily Vainonen  
ADAPTAÇÃO: EDAM  
MÚSICA: Igor Stravinsky  
TURMAS: Top Grupo B

----- 2ª parte -----

- ◆ **CLASS CONCERT**  
Técnica de Dança Moderna  
MÚSICA: Níveis 0,2A, 3A+4A, 2.º, 3.º, 4.º e 5.º Ano EAE, Aulas Livres C+D+E e Top Grupo B
- Warm-Up**  
MÚSICA: "Rhineland (Heartland)" - Beirut
- Volts e Kicks**  
MÚSICA: "Superstition" - Stevie Wonder
- Salto**  
MÚSICA: "Fantasia" - Pedro Abrunhosa
- ◆ **Uptown Funk**  
COREOGRAFIA: Miss Carole Moseley  
MÚSICA: "Uptown Funk" - Mark Ronson ft. Bruno Mars  
TURMAS: Alunos de IAF
- ◆ **Refugiados**  
COREOGRAFIA: Carolina Velloso, Catarina Esteves, Constança Pais, Inês Cabalo  
Patrícia Cayatte, Rafaela Morais e Teresa Fonseca  
MÚSICA: "Refugees" - Roger Waters  
TURMAS: Top Grupo B
- ◆ **Influências**  
COREOGRAFIA: Patrícia Cayatte  
MÚSICA: "I Feel Like Im Drowning" - Two Feet  
TURMAS: Top Grupo A
- ◆ **História de Mim**  
COREOGRAFIA: Patrícia Cayatte com a colaboração das alunas  
MÚSICA: "Melhor de Mim" - Mariza, "Movimento" - Nabel Fico, "Nós e os Outros", "10136" - Rodrigo Leão  
TURMAS: 5.º Ano EAE e Top Grupo A+B

Ficha Técnica

Direção Artística e Pedagógica: **Ana Mangerição**  
Desenho e Operação de Luz: **Pedro Rua** | Operador de Iluminação: **Rui Braga** | Make Up: **Maria João: N-Aççes**  
Corpo Docente: **Ana Mangerição** | **Andrea Mesquita** | **António Amaral** | **Carole Moseley** (professora convidada)  
**Maria João Filipe** | **Patrícia Cayatte** | **Susana Rodrigues**  
Colaboradores: **Adair Damasceno** | **Cristina Rodrigues** | **Eduardo Ramos** | **Mariana Esteves**  
**Neusa Garrão** | **Paula Silva** | **Vera Rosa**

Agradecimento especial a todos os intervenientes do Casino Estoril, que colaboraram com a comunidade EDAM e todos os elementos que ajudaram no backstage do espetáculo.

• Anexo I – Gestão Curricular dos Tempos Letivos (Curso Básico de Dança):

Figura 65 - Gestão Curricular dos Tempos Letivos (Curso Básico de Dança)

**Parte B**

O plano de estudos apresenta, para referência e para efeito exemplificativo, a carga horária semanal organizada em períodos de 45 minutos, assumindo a sua distribuição semanal e por anos de escolaridade um caráter indicativo para as escolas:

Componentes do currículo	Carga horária semanal (a) (b)		
	5.º ano	6.º ano	Total do ciclo
<b>Áreas disciplinares</b>			
Línguas e Estudos Sociais .....	(c) 12	(c) 12	24
Português.			
Inglês.			
História e Geografia de Portugal.			
Matemática e Ciências .....	(d) 9	(d) 9	18
Matemática.			
Ciências Naturais.			
Educação Visual .....	2	2	4
Formação Vocacional .....	14	14	28
Técnicas de Dança (e) .....	10	10	20
Música .....	2	2	4
Expressão Criativa .....	2	2	4
Educação Moral e Religiosa (f) .....	(1)	(1)	(2)
(g) .....	(1)	(1)	(2)
<i>Tempo a cumprir</i> .....	<b>37/38</b> (38/39)	<b>37/38</b> (38/39)	<b>74/76</b> (76/78)
Oferta Complementar (h) .....	(2)	(2)	(4)

(a) A carga horária semanal refere-se ao tempo útil de aula e está organizada em períodos de 45 minutos, ficando ao critério de cada escola o estabelecimento de outra unidade com a consequente adaptação aos limites estabelecidos.

(b) Quando as disciplinas forem lecionadas em turma não exclusivamente constituída por alunos do ensino artístico especializado, os alunos frequentam as disciplinas comuns das áreas disciplinares não vocacionais com a carga letiva adotada pela escola de ensino geral na turma que frequentam.

(c) Do total da carga, no mínimo, 6 x 45 minutos para Português.

(d) Do total da carga, no mínimo, 6 x 45 minutos para Matemática.

(e) Sob a designação de Técnicas de Dança incluem-se as seguintes técnicas: Técnica de Dança Clássica e Técnica de Dança Contemporânea. De acordo com o seu projeto pedagógico, os estabelecimentos de ensino artístico especializado podem desenvolver mais aprofundadamente uma das técnicas de dança, contudo devem assegurar o desenvolvimento das capacidades de base específicas das várias técnicas. Atendendo à sua natureza, a disciplina pode ser lecionada por mais de um professor, desde que tal não implique, no somatório dos horários dos professores da disciplina, mais que a carga letiva prevista para a leção da mesma.

(f) Disciplina de frequência facultativa, com carga fixa de 45 minutos.

(g) Contempla mais um tempo letivo semanal de oferta facultativa, a ser utilizado na componente de formação vocacional, em atividades de conjunto ou no reforço de disciplinas coletivas, podendo a sua carga horária global ser gerida por período letivo.

(h) A carga horária indicada corresponde à carga horária máxima da disciplina da componente de formação vocacional, podendo ser também lecionada em 45 minutos, ou a carga máxima indicada ser aplicada na leção de duas disciplinas de Oferta Complementar. Esta oferta é gerida em função dos recursos da escola. Caso as escolas não pretendam oferecer a disciplina de Oferta Complementar a carga horária correspondente não é transferível para outras disciplinas.

Legenda: Fonte – Portaria n.º 225 (2012). Anexo I - Parte B, p. 3921. 1 Quadro, p&b.