



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Mestrado em Ensino de Dança – 6ª edição

O uso do vídeo como ferramenta de lecionação nas aulas de Técnica de Dança Clássica da turma do 2º ano do Conservatório de Dança do Vale do Sousa em ações de rotação

Mestranda: Ana Sofia Faria

Orientação: Professora Doutora Vera Amorim

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

2018

À minha mãe, pelo dia em que passámos à porta de uma escola de dança e ela, apontando para a professora, me disse 'tu devias fazer aquilo'.

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de dirigir um agradecimento especial à Professora Doutora Vera Amorim, não apenas pelos ensinamentos que me transmitiu ao longo deste curso mas também pelo acompanhamento e disponibilidade que me demonstrou enquanto orientadora.

Agradeço também a todo o corpo docente e colegas do Mestrado em Ensino de Dança por terem contribuído para que todo este processo tenha sido o mais enriquecedor possível.

Estendo ainda este agradecimento ao Conservatório de Dança do Vale do Sousa e seus colaboradores, pela forma como me receberam e por toda a ajuda e acompanhamento ao longo deste estágio.

Não poderia deixar também de expressar a minha gratidão à minha família e amigos que tanto me ajudaram ao longo destes dois anos, em particular à Joana Rodrigues que me encorajou a iniciar este caminho.

Finalmente, um agradecimento especial ao meu marido que tanto apoio me demonstrou desde o início desta jornada e compreensão nos momentos mais difíceis.

Resumo

Este estudo pretende analisar o impacto do vídeo na reflexão e autoeficácia dos alunos de Técnica de Dança Clássica do 2.º ano do Conservatório de Dança do Vale do Sousa no ano letivo de 2017/2018 em três ações de rotação: *pirouettes en dehors*, *pirouettes en dedans* e, no caso dos rapazes, *tour en l'air*.

Este estudo trata-se de um relatório de estágio inserido no Mestrado em Ensino de Dança e tem como finalidade demonstrar que o uso do vídeo pode ser uma forma de potenciar a análise e reflexão dos alunos de dança sobre o seu próprio trabalho. Mais especificamente, o uso do vídeo poderá adquirir um carácter motivacional e permitir uma autoanálise detalhada das ações de rotação - movimentos de difícil visualização no espelho - que leve a uma melhoria no desempenho dos alunos.

Tratando-se de uma investigação-ação, este estudo terá início com uma fase de observação, cujas conclusões serão registadas no diário de bordo, seguida de uma fase de lecionação partilhada. Finalmente, terá lugar a fase de lecionação autónoma, onde será aplicado um questionário pré-teste de modo a determinar o ponto de base da autoeficácia dos alunos face às ações de rotação, as aulas terão como objetivo principal as ações de rotação, altura em que procederemos à captação de imagem e testaremos o impacto da visualização de imagens em vídeo na prestação e autoeficácia dos alunos. No final desta fase será aplicado o questionário pós-teste, de modo a perceber a aceitação e utilidade do vídeo bem como se a autoeficácia dos alunos aumentou, diminuiu ou se manteve.

Palavras-chave: vídeo, autoeficácia, autoavaliação, técnica de dança clássica, ações de rotação.

Abstract

This study intends to analyze the impact of video on the self-efficacy of the students of Classical Dance Technique of the 2nd year of the Conservatório de Dança do Vale do Sousa during the school year of 2017/2018 in three rotation actions: *pirouettes en dehors*, *pirouettes en dedans* and, in the boys case, *tour en l'air*.

This study is a report of internship inserted in the Masters in Dance Teaching and aims to demonstrate that the use of video can be a way to enhance the analysis and reflection of dance students on their own work. More specifically, the use of the video may acquire a motivational character and allow for a detailed self-analysis of the rotation actions, which are difficult to observe in the mirror, leading to an improvement in student performance.

As an experimental research, this study will begin with an observation phase recorded on a logbook followed by a phase of shared instruction. Finally, the autonomous teaching phase will take place where a pre-test questionnaire is applied in order to perceive the students' self-efficacy in relation to the rotation actions. Classes will have as main objective the rotation actions and we will proceed with the image capture and test the impact of the visualization of video images in the performance and self-efficacy of the students. At the end of this stage the post-test questionnaire will be applied in order to understand the acceptance and utility of the video as well as whether the students' self-efficacy increased, decreased or remained.

Keywords: video, self-efficacy, self-assessment, classical dance technique, rotation actions

Índice Geral

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract.....	5
Índice	6
Definição dos Conceitos Operacionais.....	11
Capítulo I – Introdução.....	13
1. Motivação	13
2. Pertinência	15
Capítulo II – Enquadramento geral	19
1. Caracterização da Instituição.....	19
2. Caracterização da População	20
3. Caracterização da Amostra	20
Capítulo III – Objetivos.....	22
1. Objetivo geral	22
2. Objetivos específicos.....	22
Capítulo IV – Enquadramento Teórico	23
1. O Vídeo	23
1.1 O vídeo no ensino de dança	25
2. A Autoeficácia	26
3. A Dança Clássica	27
3.1 O ensino da Técnica de Dança Clássica	29
3.2 O método Royal Academy of Dance (RAD)	30
3.3 As Ações de Rotação	31
Capítulo V – Metodologias de Investigação.....	35

1. Investigação-ação	35
2. Instrumentos de recolha e análise de dados.....	36
2.1 Questionário.....	36
2.2 Meios Audiovisuais	38
2.3 Escala de Autoeficácia para Bailarinos (AEBAI).....	40
2.4 Diário de bordo	40
2.5 Análise de documentos	43
Capítulo VI – Aplicação do Estudo.....	44
1. Planificação	44
2. Quadro síntese da aplicação do estudo	45
3. Calendarização.....	46
4. Observação	47
4.1 Resultados da fase de observação.....	49
5. Lecionação partilhada.....	51
5.1 Resultados da fase de lecionação partilhada.....	53
6. Lecionação Autónoma.....	56
6.1 Resultados da fase de lecionação autónoma.....	56
7. Aplicação do estudo.....	62
7.1 Questionário pré-teste	62
7.2 Questionário pós-teste.....	66
7.3 Auto-eficácia.....	71
8. Conclusões.....	75
8.1 Aceitação do uso do vídeo nas aulas de TDC.....	75
8.2 Utilidade do uso do vídeo nas aulas de TDC.....	76
8.3 Autoeficácia	78
Capítulo VII – Considerações finais.....	80

1. Dificuldades e novas questões	80
2. Reflexão final	81
Referências	83
Apêndices	I
Apêndice A – Diário de bordo	II
Apêndice B – Listas de verificação	LXVII
Apêndice C – Planos de Aula	LXXXI
Apêndice D – Questionário inicial.....	CXXVIII
Apêndice E – Questionário final grupo 1	CXLII
Apêndice F – Questionário final grupo 2.....	CXLIX
Apêndice G – Avaliação da professora responsável dos vídeos A e B	CLVI
Apêndice H – Vídeos captados na prática do estágio	CLVII
Anexos	CLIX
Anexo A – Dossier de TDC	CLX
Anexo B – Declaração de autorização de imagem	CLXIII
Anexo C – Vocabulário de Intermediate Foundation	CLXIV

Índice de Figuras

Ilustração 1 – Imagem do vídeo Advice for Pirouettes	16
Ilustração 2 – Conservatório de Dança do Vale do Sousa.....	19
Ilustração 3 – Estúdio A do CDVS.....	20
Ilustração 4 – Aumento de estudos sobre tecnologia e educação	24
Ilustração 5 – Imagens do documentário <i>Les enfants de la danse</i> de 1988.....	25
Ilustração 6 – Análise do teste de TDC com os alunos do 2º ano do CDVS	25
Ilustração 7 – <i>Le Conservatoire</i> de Bournonville.....	29
Ilustração 8 – Vocabulário do primeiro programa apresentado por Édouard Espinosa	30
Ilustração 9 - Postura	32

Ilustração 10 – <i>En dehors</i>	33
Ilustração 11 – Momentos da Investigação-ação.....	36
Ilustração 12 – <i>Slowmo</i>	39
Ilustração 13 – Exemplo de utilização da aplicação <i>Slowmo</i>	39
Ilustração 14 – Listas de verificação dos alunos 8 e 2.....	47
Ilustração 15 - Excerto da grelha de observação 1.	49
Ilustração 16 - Exercício de <i>pirouettes</i> lecionado na fase de lecionação partilhada	52
Ilustração 17 – Análise estatística das listas de verificação da turma	55
Ilustração 18 – Exemplos de registos dos alunos nos seus cadernos acerca das <i>pirouette en dehors</i>	58
Ilustração 19 – Exemplos de registos dos alunos nos seus cadernos acerca das <i>pirouette en dedans</i>	59
Ilustração 20 – Aluno 14 Pirouettes en dehors	77

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Grelha de observação aberta.....	41
Tabela 2 – Lista de verificação.....	42
Tabela 3 – Planificação do tempo de estágio	46

Índice de Quadros

Quadro 1 - Ações de Rotação em estudo.....	34
Quadro 2 - Cronograma da aplicação do estudo.....	45

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Respostas dos alunos à questão 1	62
Gráfico 2 – Respostas dos alunos à questão 2	63
Gráfico 3 – Comparação das respostas dos alunos às questões 1 e 2.....	64
Gráfico 4 – Respostas dos alunos à questão 3	64

Gráfico 5 – Respostas dos alunos à questão 4	65
Gráfico 6 – Respostas dos alunos à questão 6	66
Gráfico 7 – Respostas dos alunos à questão 1	66
Gráfico 8 – Respostas dos alunos à questão 2	67
Gráfico 9 – Respostas dos alunos à questão 4	68
Gráfico 10 – Respostas dos alunos à questão 5	68
Gráfico 11 – Respostas dos alunos à questão 2	69
Gráfico 12 – Resposta dos alunos à questão 2	69
Gráfico 13 – Respostas dos alunos à questão 4	70
Gráfico 14 – Avaliação do vídeo A <i>pirouettes en dehors</i> do grupo 1	71
Gráfico 15 – Avaliação do vídeo B <i>pirouettes en dehors</i> do grupo 1	71
Gráfico 16 - Avaliação do vídeo B <i>pirouettes en dehors</i> do grupo 2	72
Gráfico 17 – Avaliação do vídeo B <i>pirouettes en dehors</i> do grupo 2	72
Gráfico 18 – Avaliação do vídeo A <i>pirouettes en dedans</i> do grupo 1	73
Gráfico 19 – Avaliação do vídeo B <i>pirouettes en dedans</i> do grupo 1	73
Gráfico 20 – Avaliação do vídeo A <i>pirouettes en dedans</i> do grupo 2	74
Gráfico 21 – Avaliação do vídeo B <i>pirouettes en dedans</i> do grupo 2	74
Gráfico 22 – Razões enunciadas pelos alunos acerca da utilidade da visualização de vídeos de bailarinos profissionais das ações de rotação	76

Definição dos Conceitos Operacionais

Implicando este estudo a interligação entre a Técnica de Dança Clássica e a autoeficácia, impõe-se esclarecer a definição destes conceitos e de outros que se entendem pertinentes para o trabalho em questão:

- **Técnica de Dança Clássica** – A Técnica de Dança Clássica consiste num tipo de dança altamente codificado e refinado que pode ser caracterizado pela leveza, agilidade, controlo e expressividade dos seus movimentos. A dança clássica, sendo proveniente das danças sociais e das cortes Francesa e Italiana da época renascentista, existe hoje em diversas escolas académicas e metodologias, entre elas Bournonville, Cecchetti, Royal Academy of Dance e Vaganova (Ryman, 2007);
- **Autoeficácia** – A autoeficácia consiste na forma como um indivíduo se entende capaz ou não de realizar determinada tarefa (Bandura, 1995);
- **Autoavaliação** – A autoavaliação define-se como um processo em que o aluno avalia a qualidade do seu pensamento e comportamento na aprendizagem identificando estratégias que melhoram a sua compreensão e prestação (McMillan & Hearn, 2008);
- **Pirouette en dehors** – Movimento iniciado com um *plié* seguido de um *relevé* em *retiré devant* com rotação no sentido da perna de trabalho. A posição inicial, para este estudo, pode consistir num *demi-plié* em 5.^a posição ou em 4.^a posição (Ryman, 1997). Na *pirouette*, o movimento dos braços em conjugação com o *relevé* e a ação da cabeça é que permite a rotação (Warren, 1989);
- **Pirouette en dedans** – Movimento iniciado com um *plié* seguido de um *relevé* em *retiré devant* com rotação no sentido da perna de suporte. A posição inicial, para este estudo, pode consistir num *demi-plié* em 5.^a posição ou em 4.^a posição *en fondu* (Ryman, 1997). Na *pirouette*, o movimento dos braços em conjugação com o *relevé* e a ação da cabeça é que permite a rotação (Warren, 1989);

- ***Tour en l'air*** – Salto iniciado com um *demi-plié* em 5.^a posição em que a ação da cabeça em conjugação com os braços, a troca de pés e a elevação permitem a rotação e finalização de novo em 5.^a posição em *demi-plié* (Warren, 1989).

Capítulo I – Introdução

1. Motivação

A Técnica de Dança Clássica (TDC) é a área com a qual a autora tem uma ligação mais pessoal, pela sua formação e prática profissionais. É nesse contexto que tem vindo a observar nos alunos uma tendência crescente para a comunicação através de vídeo e a procura de todo o tipo de informação na internet, que inclui a dança clássica. Esta observação aliada à crescente preocupação com a necessidade de encontrar novas estratégias para encorajar a autoanálise dos alunos de TDC levou a autora a procurar ferramentas de auxílio à lecionação que permitam aqueles refletir de forma crítica sobre o seu próprio desempenho. Assim sendo, a motivação para a realização deste projeto partiu da pergunta: "Se a tecnologia existe, neste caso o vídeo, e é acessível porque não utiliza-la a favor da dança?".

Acreditando que a visualização de imagens é uma forma de captar a atenção e reflexão por parte dos jovens, este estudo pretende analisar o impacto do vídeo no desempenho, reflexão e autoeficácia dos alunos de TDC do 2.º ano do Conservatório de Dança do Vale do Sousa (CDVS) em três ações de rotação: *pirouettes en dehors*, *pirouettes en dedans* e, no caso dos rapazes, *tour en l'air*.

A escolha das ações de rotação decorre da experiência da autora como docente, observando esta que movimentos como as *pirouettes* e o *tour en l'air* são, muitas vezes, causa de ansiedade e tensão nos alunos de TDC. A forma como um aluno se acha capaz de realizar um determinado movimento, ou seja, a sua autoeficácia, poderá estar desfasada da realidade e influenciar a sua prestação. Por outro lado, não é possível observar, na sua totalidade, uma ação de rotação no espelho e o vídeo poderá ser uma forma de colmatar essa lacuna, permitindo uma auto-observação detalhada e que pode ser repetida.

O CDVS é já uma referência no ensino de dança em Portugal, tendo colocado alunos em diversas instituições de renome como a Royal Ballet School, a English National Ballet School e a Escola Superior de Dança, onde a TDC constitui 50% ou mais, conforme o anos de estudo, da avaliação da disciplina de Técnicas de Dança (ver Anexo A). Assim sendo, pela sua

qualidade e organização, esta instituição é ideal para o estudo em questão. A escolha da turma do 2.º ano é motivada por se tratar, no CDVS, da idade de aprendizagem das ações de rotação em estudo, permitindo uma aplicação do vídeo num momento em que os alunos ainda encontram obstáculos e necessitam de sistematizar os movimentos de forma correta e consciente, de modo a evitar dificuldades futuras. Importa ainda salientar que o CDVS valoriza a importância da autoanálise por parte dos alunos procurando constantemente novas estratégias e considerando já o vídeo como uma importante ferramenta para tal.

Por tudo o que foi enunciado, este estudo pretende dar resposta às seguintes questões:

- Que impacto tem, na autoeficácia dos alunos de TDC, o visionamento de ações de rotação realizadas por bailarinos profissionais?
- Que impacto tem, na autoeficácia dos alunos de TDC, o visionamento de ações de rotação realizadas por si próprios?
- Qual é a resposta dos alunos ao uso da gravação em vídeo nas aulas de TDC?

Este projeto tem início com uma breve análise sobre a pertinência do estudo que se pretende realizar e outros estudos que envolvem os conceitos aqui apresentados.

Segue-se no capítulo II um breve enquadramento geral onde se procede à caracterização do CDVS, da população da sub-região do Vale do Sousa e da amostra que se pretende estudar.

Os capítulos III e IV ocupam-se da definição dos objetivos, gerais e específicos, bem como do enquadramento teórico dos conceitos em estudo – o vídeo, a autoeficácia e a dança clássica.

Os capítulos V e VI caracterizam o estudo, a metodologia e a planificação. Tratando-se de uma investigação-ação, este estudo inicia-se com uma fase de observação e registo no diário de bordo. Na fase da lecionação partilhada será aplicado um questionário pré-teste que terá como objetivo medir o ponto de base da autoeficácia dos alunos face às ações de rotação. A fase de lecionação autónoma será composta por aulas que terão como objetivo principal as ações de rotação, captação de imagem e visualização dos vídeos. No final desta fase será aplicado o questionário pós-teste, que demonstrará o impacto da visualização de gravações em vídeo na autoeficácia dos alunos.

Finalmente, no capítulo VII terminamos com a antecipação de problemáticas e as conclusões a que a elaboração deste projeto deu origem numa breve reflexão final.

2. Pertinência

Os alunos de TDC dependem muitas vezes das apreciações do professor para evoluírem mas, na verdade, o papel do professor, embora essencial, não deve ser a única forma de melhorar a qualidade técnica e artística dos estudantes de dança. O *feedback* de pares e o uso do espelho são apenas dois exemplos de estratégias e ferramentas que podem ser utilizadas e que exigem por parte dos alunos reflexão e consciencialização da técnica inerente aos movimentos. Esta autoanálise deve ser encorajada de modo a que os alunos saibam não só realizar um elemento tecnicamente correto mas também compreender a utilidade do que lhes é solicitado, quer esta seja estética, física ou tendente à progressão para novos e mais complexos movimentos.

Vivemos hoje numa era em que a tecnologia faz parte da vida quotidiana e da comunicação diária, quer profissional quer pessoal. Os adolescentes utilizam a internet, o vídeo e os telemóveis com tal frequência que têm sido objeto de diversos estudos os benefícios e malefícios da constante utilização deste tipo de tecnologias. Estudos como *Mobile phone use, behavioural problems and concentration capacity in adolescents: A prospective study* (Roser, Schoeni & Rööslí, 2016) ou *IT and communication technologies dominate adolescent downtime* (Bohmann & Schupp, 2016) demonstram que esta é uma temática não só atual como pertinente.

A verdade é que, para os adolescentes o vídeo está presente na forma como comunicam diariamente uns com os outros, quer seja utilizando as diversas redes sociais (*Facebook, Twitter, Instagram*) quer seja utilizando aplicações de telemóveis (como, por exemplo, o *Whatsapp* ou o *Snapchat*). Por outro lado, a tecnologia e o uso do vídeo estão presentes na aquisição de informação por parte dos jovens diariamente e, no caso específico da dança, *websites* como o *YouTube* e canais como o *Ballet in Form* podem ser uma fonte preciosa de conhecimento e de contacto com o mundo da dança do presente e do passado.

Ilustração 1 – Imagem do vídeo Advice for Pirouettes

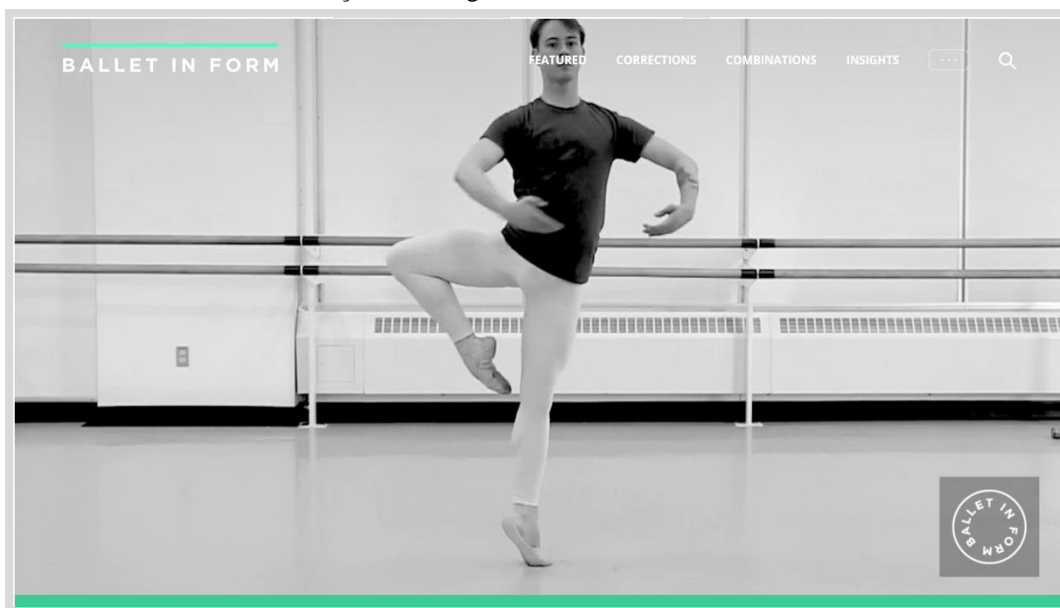


Imagem disponível em <http://balletinform.com/advice-for-pirouettes/>, consultado no dia 20 de maio de 2017

A dança é uma forma de arte de tal modo complexa e dinâmica que torna, muitas vezes, a simples instrução oral por parte do professor, bem como apreciações, gerais ou individuais, feitas aos alunos, insuficientes para um eficiente processo educativo. A própria forma como o aluno se autoanalisa e se vê capaz de realizar determinada tarefa irá influenciar o seu desempenho. No estudo *Difficulties teachers report about students' reflection: lessons learned from dance education* (Leijen, Lam, Wildschut & Simons, 2009), em que foram recolhidas, através de entrevistas, as experiências de catorze professores de dança sobre as dificuldades reflexivas dos seus alunos, os autores mencionam, nas suas conclusões, o vídeo como uma possível estratégia para ultrapassar a problemática dos estudantes não terem por vezes uma visão realista do seu próprio desempenho.

Os espelhos têm sido uma ferramenta à qual professores e alunos de TDC têm recorrido para auxiliar à compreensão de determinados conceitos e apreciações. No entanto, determinados movimentos, como é o caso de certos saltos ou ações que envolvem rotação, não podem ser eficazmente analisados através do reflexo do bailarino ou aluno de dança. Assim sendo, o vídeo pode ser utilizado como ferramenta de aprendizagem uma vez que é capaz de captar a totalidade dos movimentos mais complexos e alargar as possibilidades de análise mais profunda.

Não obstante, e apesar da sua eficácia como ferramenta de captação do movimento, o vídeo não é, por si só, suficiente como *feedback* para que o aluno compreenda o que deve melhorar ou modificar na sua execução. Acreditamos que o aluno necessita sempre de orientação e assistência do professor na análise e utilização positiva da informação proporcionada pelo vídeo.

Este estudo pretende demonstrar que o uso do vídeo pode ser uma forma de potenciar a análise e reflexão por parte dos alunos no ensino de dança sobre o seu próprio trabalho. Mais especificamente, o uso do vídeo poderá adquirir um carácter motivacional e permitir uma autoanálise detalhada das ações de rotação, movimentos de difícil visualização no espelho, que leve os alunos a melhorar o seu desempenho.

Por outro lado, o conceito de autoeficácia, ou seja, a forma como um indivíduo se acha capaz de desempenhar uma determinada tarefa (Bandura, 1994) tem sido alvo de inúmeros estudos na área do desporto mas apenas nos últimos anos começa a ser objeto de análise no ensino de dança. O conceito de autoeficácia introduzido por Bandura (1994) tem também vindo a ser considerado um fator determinante no desempenho de alunos de dança e bailarinos profissionais tendo sido, nos últimos anos, alvo de estudos tais como *Effects of different online peer-feedback approaches on students' performance skills, motivation and self-efficacy in a dance course* (Hsia, Huang & Hwang, 2016), *The Effect of Manipulated and Accurate Feedback on the Self-Efficacy of Dance Students* (García-Dantas & Queded, 2015) e *Escala de Autoeficácia para Bailarinos* (Silva et al., 2015).

A inclusão dos alunos na sua própria aprendizagem, premissa defendida pela Teoria Construtivista (Argento, 1997), tem vindo a ser cada vez mais aplicada no ensino da dança. Esta teoria defende que a aquisição do conhecimento resulta da interação, reflexão e partilha dos alunos (Argento, 1997). Neste contexto educativo os alunos observam-se uns aos outros e comentam e refletem sobre a sua própria aprendizagem, estando mais envolvidos no seu processo educativo. Deste modo, o vídeo pode ser entendido não só como uma ferramenta de análise mas também de inclusão dos alunos no seu próprio processo de aprendizagem. Por outro lado, como iremos ver mais à frente, se a precisão da autoeficácia do aluno está direta e proporcionalmente relacionada com o nível de detalhe da informação que possui, então o vídeo, aliado ao *feedback* - verbal, visual e cinestésico - e ao treino, contribuirá de forma

positiva para que haja um maior entendimento das capacidades individuais de cada um. Importa então perceber de que forma o vídeo poderá melhorar a autorreflexão dos alunos sobre o seu próprio desempenho, influenciando, deste modo, a sua autoeficácia.

Capítulo II – Enquadramento geral

1. Caracterização da Instituição

Este estudo foi elaborado tendo em vista a sua aplicação no CDVS, situado em Paredes na sub-região do Vale do Sousa.

Esta instituição foi criada em 2005 sob o nome de Academia de Dança do Vale do Sousa. Em 2010 foi-lhe concedida pela Direção Regional de Educação do Norte a autorização definitiva de funcionamento n.º 256 para ministrar o Curso Básico de Dança, tendo essa autorização sido alargada ao Curso Complementar de Dança, em 2012.

O CDVS tem, neste momento, mais de 200 alunos e apresenta como oferta educativa o curso oficial de dança de iniciação (1.º ciclo); curso oficial de dança (2.º e 3.º ciclos) e os cursos livres de dança (geral).

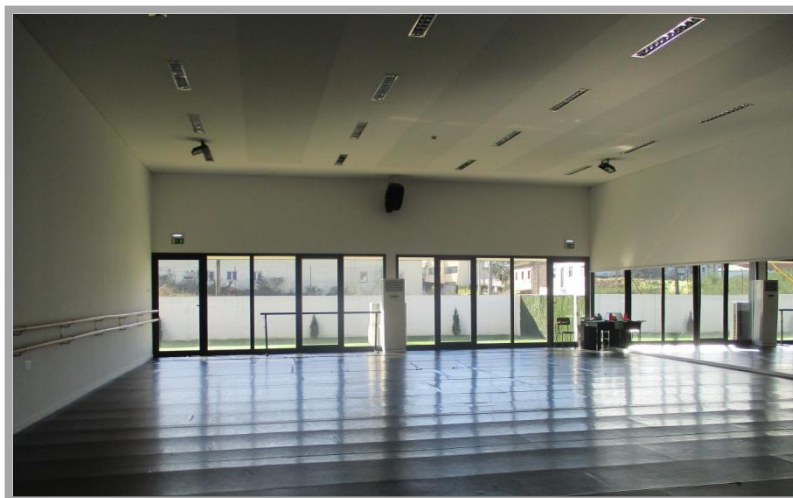
Ilustração 2 – Conservatório de Dança do Vale do Sousa



Imagem disponível em:

<https://www.facebook.com/CDVS.ConservatoriodeDanca/photos/a.1152618774784551.1073741828.1134597053253390/1157693297610432/?type=3&theater>, consultado no dia 26 de maio de 2017

Ilustração 3 – Estúdio A do CDVS



2. Caracterização da População

O Vale do Sousa é uma sub-região que engloba os concelhos de Castelo de Paiva, Felgueiras, Lousada, Paços de Ferreira, Paredes e Penafiel. Esta zona de cerca de 766, 80 Km² possui cerca de 442, 9 habitantes por km², sendo que cerca de 20% são jovens (Associação de Municípios do Vale do Sousa, s.d.).

Trata-se de uma zona com boa acessibilidade e a pouco mais de 20 km da cidade do Porto (Associação de Municípios do Vale do Sousa, s.d.).

3. Caracterização da Amostra

Uma vez que o vocabulário de TDC em foco são as ações de rotação, como veremos mais à frente no ponto 3.2 do Capítulo IV, este estudo foi aplicado em alunos que estavam a iniciar a aprendizagem destes movimentos.

Assim sendo, este estudo foi aplicado na turma do 2.º ano do ensino artístico especializado em dança, uma vez que se encontra a iniciar as ações de rotação em estudo e, deste modo, a aplicação do vídeo poderia ser pertinente para a sua análise e compreensão. A

turma em questão é composta por 14 alunos - 13 raparigas e 1 rapaz - com idades entre os 11 e os 12 anos de idade, e é bastante heterogénea quanto a experiência em TDC. Enquanto metade da turma iniciou a prática de dança nos cursos livres, três elementos iniciaram apenas no ano letivo de 2017/2018 e outros quatro iniciaram no ano letivo de 2016/2017.

Entre os 12 e os 16 anos de idade a criança encontra-se no Período Lógico Formal ou Abstrato. Nesta fase de desenvolvimento a criança é capaz de pensar logicamente, formulando hipóteses e encontrando soluções, as suas estruturas cognitivas encontram-se mais desenvolvidas e tornam-se aptas a aplicar o raciocínio lógico a todas as classes de problemas (Argento, 2009).

Importa mencionar que todos os encarregados de educação alunos da turma do 2º ano autorizaram a participação no estudo bem como os direitos de imagem conforme Anexo B.

Capítulo III – Objetivos

1. Objetivo geral

Este estudo tem como objetivo geral melhorar o desempenho dos alunos nas ações de rotação proporcionando-lhes mais uma ferramenta de análise e observação. Sendo uma parte importante da dança, as *pirouettes* e o *tour en l'air* constituem, não raras vezes, um fator de *stress* para os alunos de dança clássica por serem movimentos que requerem sistematização e paciência até serem realizados com sucesso. Assim sendo, pretende-se encontrar novas formas de motivação para o treino e reflexão deste tipo de movimentos de modo a melhorar o desempenho dos alunos e o seu autoconhecimento destes mesmos conteúdos.

Pretende-se, deste modo, perceber a utilidade da gravação em vídeo e posterior análise de ações de rotação, tais como as *pirouettes* e o *tour en l'air*, como ferramenta de aprendizagem e o seu efeito na motivação e autoeficácia dos alunos. Entende-se por autoeficácia, neste caso, a forma como o aluno se acha capaz de realizar os movimentos em questão e a motivação que o leva a comportar-se de determinada forma perante esses movimentos.

2. Objetivos específicos

Este estudo pretende averiguar, por um lado, o impacto do visionamento de ações de rotação, através da gravação em vídeo, no desempenho, na autoeficácia e na motivação dos alunos de TDC. As gravações em vídeo podem ser de bailarinos profissionais ou dos próprios alunos, procurando-se também perceber se uma é mais eficaz do que a outra.

Por outro lado, pretende-se observar a resposta dos alunos ao uso da gravação em vídeo nas aulas de TDC, ou seja, a sua aceitação e comportamento perante esta ferramenta.

Pretende-se, por fim, ver nos alunos um aumento da técnica nas ações de rotação.

Capítulo IV – Enquadramento Teórico

1. O Vídeo

O uso de tecnologia na área da educação tem vindo a crescer e a ser aceite como uma importante ferramenta de ensino, não apenas pelo fator motivacional mas também pela sua utilidade prática. Numa época em que o uso da internet e da tecnologia faz parte da vida quotidiana, é de facto importante que também o ensino acompanhe esta evolução tecnológica.

No que diz respeito à educação física, os autores do estudo *Student Perceptions of Video Communication in an Online Sport and Recreation Studies Graduate Course* (Atwater, Borup, Baker & West, 2017), em que o *feedback* através de vídeo e *skype* foi testado em 11 alunos, concluíram que o uso de vídeo aliado ao *feedback* do professor não só se mostrou benéfico como foi o método preferencial dos alunos por comparação à apreciação escrita.

Já no que diz respeito à educação artística, importa referir estudos tais como *The potential of Youtube for teaching and learning in the performing arts* (DeWitt, Alias, Siraj, Yaakub, Ayob & Ishak, 2013), que explora o uso do *website YouTube* como ferramenta educativa e que conclui que este pode ser um bom complemento ao ensino de artes performativas, e *The use of technology in movement and dance education: recent practices and future perspectives* (Daniaa, Hatziharistosa, Koutsoubaa & Tyrovola, 2011), que se centra nos aspectos cognitivos do uso de tecnologia no ensino de dança.

No caso específico do ensino de dança, o estudo *Integrating emerging technologies in teaching Ugandan traditional dances in K-12 schools in New York City* (Mabingo, 2015), baseado na Teoria Construtivista, aplicou ferramentas tecnológicas tais como plataformas *online*, *ipads*, *smartphones* e o *YouTube* ao ensino de uma dança tradicional do Uganda, concluindo que estas ferramentas aliadas à descoberta orientada desempenharam um papel fundamental na aprendizagem e interesse dos alunos. Um estudo que aplicou a gravação de vídeo ao ensino de TDC intitula-se *Streaming video to enhance students' reflection in dance education* (Leijen, Lam, Wildschut, Simons & Admiraal, 2009) e baseia-se na experiência que 15 alunos e 2 professores tiveram com o uso do vídeo e o *feedback* de pares numa aula de

composição coreográfica de TDC, concluindo que ambos são ferramentas úteis mas que não substituem a orientações dos professores.

Apesar de toda a pesquisa que aponta para o uso da tecnologia no ensino de dança como algo de positivo, importa reforçar que esta deve ser uma ferramenta de auxílio ao ensino e não uma substituição do papel do professor (Dania, Hatziharistos, Koutsouba & Tyrovola, 2011).

Esta pesquisa leva-nos a entender o vídeo como potencial instrumento complementar para professores e alunos na sua prática, desde que não se sobrepondo aos restantes métodos de leção. Se, por um lado, aprender uma coreografia exclusivamente através de um vídeo não nos parece de todo pedagógico, por outro, demonstrar a importância da expressão artística mostrando aos alunos exemplos de personagens em bailados clássicos pode ser uma forma de atingir o objetivo pretendido. A autora Maria João Alves (2015) refere no seu estudo *The use of video as self-evaluation in dance classes* que para os alunos serem capazes de avaliar as suas próprias capacidades têm de adquirir previamente o conhecimento necessário para o fazer e é aqui que o acompanhamento por parte do professor nessa análise é crucial para que o resultado seja positivo.

Finalmente, o artigo *Studying the Positive Influence of the Use of Video in Teaching & Learning Environments, Focusing on Registration of the Directions Where It Improves the PBL Effectiveness: A Systematic Literature Review* mostra-nos a crescente tendência para estudar o vídeo como ferramenta educativa, em resposta a uma das questões de investigação nele colocadas “What biographical references are relevant to the positive influence of the use of video in teaching & learning environments?” (Aronis, 2016), O gráfico apresentado abaixo demonstra o aumento de estudos nesta área entre os anos de 2003 e 2015.

Ilustração 4 – Aumento de estudos sobre tecnologia e educação

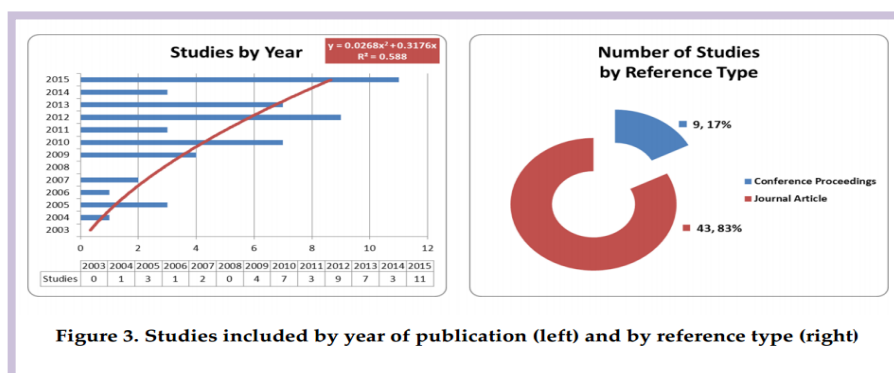


Imagem retirada de Themes in Science & Technology Education, 9(1), pág. 68, 2016

1.1 O vídeo no ensino de dança

O vídeo não é um elemento novo no ensino de TDC e muitas são as escolas nacionais e internacionais que o utilizam para, por exemplo, registar provas, espetáculos e apresentações. Na Escola de Dança da Ópera de Paris a análise de gravações com alunos é já uma prática comum, como se pode observar abaixo na ilustração 5.

Ilustração 5 – Imagens do documentário *Les enfants de la danse* de 1988



(Kublakhan Xanadu, 2017)

No ano letivo de 2017/2018 também o CDVS começou a fazer uma análise em aula do registo em vídeo das provas das várias disciplinas, pedindo ainda aos alunos uma auto avaliação anterior à publicação das notas dos professores (ilustração 4) e procurando, deste modo, perceber o quanto a autoeficácia dos alunos se aproxima da realidade.

Ilustração 6 – Análise do teste de TDC com os alunos do 2º ano do CDVS



No estudo *Streaming video to enhance students' reflection in dance education* (Leijen, Lam, Wildschut, Simons & Admiraal, 2009) é descrita a experiência de 15 alunos e 2 professores com a utilização do vídeo como instrumento de facilitação das atividades diárias de reflexão numa aula de composição coreográfica e numa aula de TDC. A aplicação do vídeo foi feita da seguinte forma: edição e visualização do vídeo de modo a facilitar a descrição dos alunos da sua própria prática; escrita de auto-avaliações *on-line* sobre as experiências captadas em vídeo e realização de *feedback* de pares *on-line* acerca da prática registada. No caso da composição coreográfica, oito alunos refletiram sobre o seu trabalho, que foi executado pelos seus colegas, na aula de TDC, e sete alunos refletiram sobre a sua própria prestação. Após a realização das tarefas de reflexão os resultados mostraram que os alunos de ambos os cursos consideraram o vídeo uma ferramenta eficaz para a autoanálise.

2. A Autoeficácia

O conceito de autoeficácia, criado por Bandura, é por ele definido como "people's beliefs about their capabilities to produce designated levels of performance that exercise influence over events that affect their lives"¹ (Bandura, 1994, pág. 71). Bandura e Adam (1977) acrescentam ainda que a autoeficácia de um indivíduo pode afetar a sua escolha de atividades e comportamentos, o esforço despendido e o tempo de persistência perante obstáculos e problemas.

No caso do ensino de dança, o *feedback* é um fator que influencia a motivação e autoeficácia dos alunos. O estudo intitulado *The Effect of Manipulated and Accurate Feedback on the Self-Efficacy of Dance Students* (García-Dantas & Quested, 2015) teve como objetivo principal estudar os efeitos do *feedback* manipulado, quer seja ele inflacionado ou deflacionado, comparando-o com o *feedback* correto e detalhado. Para esse efeito utilizaram uma amostra de 61 estudantes de Flamenco de um conservatório em Espanha, que realizaram três testes ao longo de uma hora. Os testes consistiram em observar e avaliar um passo de Flamenco que lhes havia sido ensinado no início do estudo. Os alunos foram divididos em

¹ O conceito de autoeficácia foi introduzido pela primeira vez por Bandura em 1977 (Pinto 2009).

quatro grupos: o primeiro recebeu *feedbacks* inflacionados, o segundo recebeu *feedbacks* corretos e detalhados, o terceiro recebeu *feedbacks* deflacionados e o quarto serviu de grupo de controlo não recebendo quaisquer *feedbacks* (García-Dantas & Quested, 2015). Os resultados demonstraram que os alunos dos primeiro e segundo grupos aumentaram a sua autoeficácia. Porém, estudos anteriores demonstram que uma autoeficácia inflacionada, a longo prazo, pode causar efeitos negativos como frustração e depressão (García-Dantas & Quested, 2015).

Importa ainda mencionar que o estudo *Effects of different online peer-feedback approaches on students' performance skills, motivation and self-efficacy in a dance course* (Hsia, Huang & Hwang, 2016), que teve como amostra 100 estudantes universitários inscritos numa aula de aeróbica, e que demonstra que o uso do vídeo aliado ao *feedback* de pares influencia positivamente a autoeficácia dos alunos de dança.

Ambos os estudos mencionados reforçam que, quanto mais informação, completa e correta, é recebida pelos alunos, mais eficaz será a análise que fazem do seu próprio trabalho e maior será a sua consciência dos elementos que têm a melhorar.

Segundo Jones (2009), a autoeficácia é ainda influenciada pela relação interpessoal professor/aluno, devendo os alunos ver no professor alguém que quer ajudá-los a atingir os seus objetivos.

Tendo demonstrado que a autoeficácia dos alunos é um fator determinante do seu desempenho, compreendemos então que a nossa prática enquanto docentes de dança deve ter sempre em conta a premissa de que devemos proporcionar aos nossos alunos o máximo de informação eficaz e individualizada.

3. A Dança Clássica

A escolha da TDC para este estudo prende-se com a sua complexidade, sendo que o vídeo poderá ser uma forma útil de captar cada pormenor de modo a que aquela possa ser analisada em toda a sua plenitude.

A dança clássica teve início no séc. XV nas cortes italianas, onde eram realizados espetáculos que incluíam, além de outras artes como a música e o canto, a dança (Bussel,

1994). Esta aparecia, predominantemente, em encenações de comédias gregas (Kerensky, 1981). No séc. XVIII, o rei Luís XIV importou para as cortes francesas este tipo de dança e criou a Academia Nacional de Música e Dança, conhecida hoje como a Ópera de Paris (Kerensky, 1981).

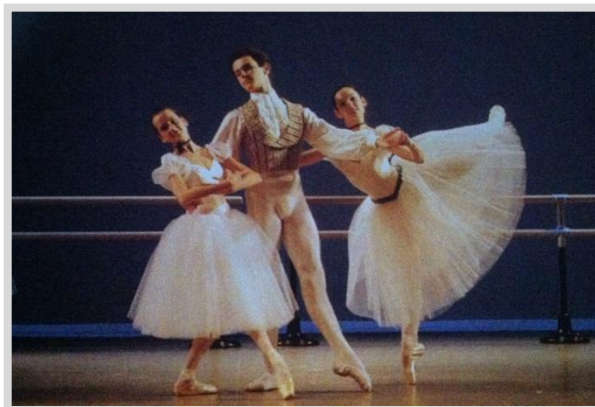
O primeiro grande teórico da dança clássica foi o francês Jean-Georges Noverre, que registou os princípios da dança clássica que viriam mais tarde a ser revistos pelo mestre de bailado Mikhail Fokine (Kerensky, 1981).

O mestre e coreógrafo Marius Petipa foi também uma grande influência na dança clássica na Rússia e em todo o mundo, tendo criado, no séc. XIX, grandes bailados que ainda hoje são dançados nos palcos das mais importantes companhias do mundo (Kerensky, 1981). Ainda nesta época não poderíamos deixar de mencionar nomes como Jules Perrot, coreógrafo do *Pas de Quatre*, Auguste Bournonville, responsável pelo florescimento do bailado na Dinamarca com criações como *La Sylphide*, e Arthur Saint-Léon, sendo o bailado *Coppélia* o seu trabalho mais famoso (Moartti & Sirvin, 1998).

No início do séc. XX o *ballet* russo invadiu o ocidente graças a Serge Diaghilev, que deu a conhecer Anna Pavlova e outros grandes nomes do bailado da época (Kerensky, 1981). Durante o séc. XX a dança clássica evoluiu e cresceu graças a nomes como George Balanchine, criador do New York City Ballet, e Léo Staats, professor e coreógrafo da Ópera de Paris (Moartti & Sirvin, 1998).

Em Portugal, o ensino de dança clássica teve início em 1836 com a criação do Conservatório Real de Lisboa, onde funcionava uma escola de música, uma escola de arte dramática e declamação e uma escola de dança, mímica e ginástica especial. Em 1977 foi criada em Lisboa a Companhia Nacional de Bailado que continua a levar aos palcos portugueses grandes criações clássicas (Santos, 2001). Ainda na época contemporânea importa mencionar a abertura da Academia de Dança de Setúbal, em 1983, e a abertura da Faculdade de Motricidade Humana e da Escola Superior de Dança, ambas em Lisboa, em 1986.

Ilustração 7 – *Le Conservatoire* de Bournonville.



Les Grands Ballets du Répertoire, pág. 19

3.1 O ensino da Técnica de Dança Clássica

A TDC exige uma constante prática e, mesmo a um nível profissional, o bailarino realiza aulas ao longo de toda a sua carreira. Deste modo, o papel do professor é determinante para o sucesso dos seus alunos e acarreta também uma responsabilidade acrescida na sua formação pessoal.

Segundo Warren (1989) o professor deve desempenhar quatro tarefas fundamentais: conduzir uma aula que seja fisicamente benéfica e instrutiva, apresentar críticas objetivas e construtivas acerca da técnica e do desempenho artístico da turma, encorajar a autodescoberta e o desenvolvimento individual de cada aluno e, finalmente, criar uma atmosfera positiva e inspiradora do conhecimento. Assim sendo, do mesmo modo que um bailarino procura melhorar a sua formação ao longo de toda a sua carreira, também o docente de dança deve aspirar sempre ao aumento do seu conhecimento profissional.

Até ao terceiro ano a marcação dos exercícios deverá ser feita em espelho, não só para tornar mais fácil para os alunos copiarem os movimentos como também é importante para o professor manter o contacto visual com a turma (Amorim, 2006).

Importa também alternar o posicionamento dos alunos no espaço, não só para se habituem às referências espaciais mas também para que o professor seja capaz de observar

toda a turma (Amorim, 2006). De modo a que o professor seja capaz de ver e corrigir todos os seus alunos é aconselhável trocar de filas regularmente.

O nível da turma deve ser definido pelos alunos mais dotados, embora nunca pondo de parte os alunos que têm mais dificuldades (Amorim, 2006).

3.2 O método Royal Academy of Dance (RAD)

A RAD foi fundada em 1920, altura em que se chamava Association of Teachers of Operatic Dancing of Great Britain, com o objetivo de melhorar a qualidade do ensino de dança no Reino Unido e, para o efeito, organizar e orientar a profissão do professor de dança clássica (Parker, 1995). Com Adeline Genée como presidente, no mesmo ano foi criado por Éduard Espinosa o primeiro programa e em 1921 foram realizados os primeiros exames (Parker, 1995).

Ilustração 8 – Vocabulário do primeiro programa apresentado por Éduard Espinosa à Association of Teachers of Operatic Dancing of Great Britain

<p>Positions: Five positions in which the weight of the body is evenly distributed on both feet. The fourth position may be <i>ouverte</i> or <i>croisée</i>.</p> <p>Exercises: Side Practice <i>Pliés, grand battements, battements tendus, battements en rond, ronds-de-jambe à terre, assemblés soutenus, battements frappés</i> and <i>battements sur le cou-de-pied, ronds-de-jambe en l'air, développées, fouettés ronds-de-jambe en tournant</i>, and exercises on the <i>demi pointe</i>.</p>	<p>Steps: <i>Pas marchés, glissades (devant, derrière, dessous, en avant, en arrière), assemblés (as glissades), jetés, échappés, ballonés, temps levés, pas de basque, pas de chat, pas de cheval, fouettés, pas de bourées, emboîtés, deboités, temps de flèche, temps de cuisse</i> and elementary <i>temps de pointes</i>.</p> <p>Simple Steps of Elevation: <i>Changements, soubresauts</i> and <i>sissones</i>.</p> <p>Petite Batterie: Simple <i>royale</i> and <i>entrechat quatre</i>.</p>	<p>Arms: First, second, third, fourth and fifth position.</p> <p>Centre Practice: Same as Side Practice with alternate feet and the use of both arms.</p> <p>Adage: <i>Dégagés, chassés, coupés, posés, attitudes, arabesques, détournés, fouettés, relevés, rotations, assemblés, soutenus en tournant</i>, preparations for <i>pirouettes, pirouettes sur le cou-de-pied</i>, exercises on the <i>demi-pointe</i> and <i>ports de bras</i>.</p>
---	--	--

(Parker, 1995, pág. 6)

No ano de 1930 a associação contava já com cerca de mil membros e em 1936 passou a chamar-se Royal Academy of Dancing depois de obter a Carta Real do Rei George V (Parker, 1995).

A hoje conhecida como Royal Academy of Dance² está presente em mais de sessenta países, entre eles Portugal. Os seus programas e exames estão em constante evolução, proporcionando também oportunidades de formação não só a alunos como também a professores.

O sistema de exames da RAD divide-se em vários níveis (Royal Academy of Dance [RAD], s.d.):

- Dance to Your Own Tune – destinado a crianças entre dois anos e meio e cinco anos de idade;
- Graus – que vão do grau 1 ao grau 8;
- Graus Vocacionais – destinados a alunos que pretendem seguir uma carreira na área da dança e que começam com o *Intermediate Foundation* e terminam com o *Advanced 2*.

Os alunos do 2.º ano do CDVS encontram-se em preparação para o exame de Intermediate Foundation cujo vocabulário pode ser consultado no Anexo C.

3.3 As Ações de Rotação

A rotação – *turner* – é um dos sete movimentos em dança e, no caso da dança clássica, está presente em inúmeros elementos sejam eles de *adage*, *allegro* ou de prática de centro. Independentemente das especificidades de cada passo em que a rotação esteja envolvida, existem fatores comuns que influenciam as ações: foco, postura, rotação externa e ação dos braços.

Segundo a autora Gretchen Warren (1989), as ações de rotação tradicionais da TDC podem ser divididas em três grupos: um grupo em que o peso do corpo é transferido de uma perna para a outra durante o movimento, como é o caso dos *chainés*; outro grupo em que a pose do corpo é mantida numa só perna durante a rotação, de que são exemplo as *pirouettes*

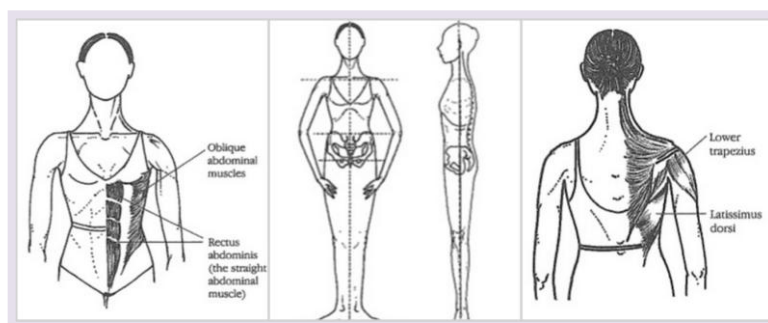
² Para mais informação sobre a RAD consultar <https://www.royalacademyofdance.org/>

en dehors em *retiré*; e outro grupo ainda em que o posicionamento do corpo se altera durante a ação de rotação, como acontece nos *fouettés ronds de jambe en tournant*.

O foco e a ação da cabeça durante as rotações influenciam não só os movimentos como a sua finalização correta. Numa *pirouette* a cabeça mantém-se a fixar um ponto quando o corpo começa a girar, virando-se depois rapidamente, mantendo o nível do queixo e voltando a focar o mesmo ponto antes que o corpo termine o movimento (Bussel, 1994). Sendo importante para a leção preparar o movimento da cabeça por si só antes de ensinar as ações de rotação, "*When first spotting, students can practice without doing pirouettes, simply by pivoting around in place on two feet, whipping the head around and re-focusing the eyes*"³(Warren, 1989, pág 38). Importa ainda mencionar a importância de isolar o movimento do pescoço do resto do corpo bem como de não criar demasiada tensão muscular deixando a cabeça mover livremente (Warren, 1989).

A postura na dança clássica envolve vários grupos musculares e articulações. A colocação do tronco inicia-se no seu centro, a pélvis deve ser corretamente posicionada através dos músculos abdominais oblíquos de modo a ficar perpendicular ao chão, a cinta escapular deve ser segura diretamente sobre a pélvis sendo as omoplatas sustentadas contra a parede torácica e mantidas para baixo pelo latíssimo dorsal (Ryman, 1997).

Ilustração 9 - Postura

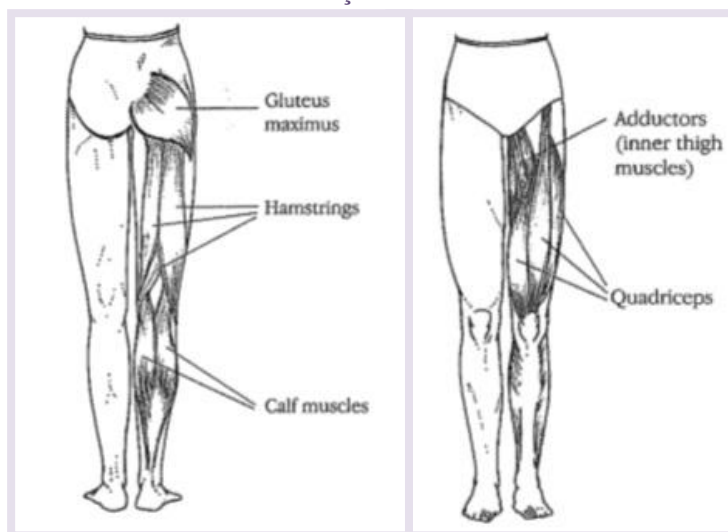


Imagens retiradas do livro *The Foundations of Classical Ballet Technique*, pág. 8

Importa ainda referir o *en dehors*, isto é, a rotação externa das ancas que é controlada pelo glúteo máximo, o rotator pequeno e pelos abdutores - através desta ação toda a perna roda e, conseqüentemente, o pé (Ryman, 1997).

³ "Numa fase inicial, os alunos podem praticar o foco sem executar as *pirouettes*, simplesmente girando no sítio em dois pés, chicoteando a cabeça e voltando a focar os olhos no ponto inicial" (Warren, 1989, pág 38, traduzido).

Ilustração 10 – En dehors



Imagens retiradas do livro, *The Foundations of Classical Ballet Technique*, pág. 9

Os braços deverão manter-se firmes, mas não rígidos, e a sua dinâmica e ação podem ser determinantes para o movimento que o corpo pretende realizar. No caso do *tour en l'air*, por exemplo, a começar em 4.^a *en avant*, o braço abre para 2.^a e ambos fecham simultaneamente em 5.^a *en avant* no momento do salto.

Este estudo irá focar-se em três ações de rotação: *pirouettes en dehors*, *pirouettes en dedans* e, no caso dos rapazes, *tour en l'air*. A escolha destes movimentos prende-se com o facto de serem de difícil visualização no espelho e de fazerem parte dos objetivos de lecionação para a turma em questão. No quadro seguinte encontra-se uma breve descrição técnica de cada uma destas ações de rotação bem como dos erros comuns de cada uma delas.

Quadro 1 - Ações de Rotação em estudo⁴

	<i>Pirouettes en dehors</i>	<i>Pirouettes en dedans</i>	<i>Tour en l'air</i>
Descrição técnica	<ul style="list-style-type: none"> - A <i>pirouette en dehors</i> é preparada com <i>demi-plié</i> (5.^a, 4.^a ou 2.^a posição); - Com um <i>relevé</i> na perna de suporte a perna de trabalho sobe para <i>retiré devant</i>; - Em simultâneo com o <i>relevé</i> os braços abrem para 2.^a e fecham em 1.^a; - A ação da cabeça (foco) é essencial para a rotação; - O giro acontece no sentido da perna de trabalho. 	<ul style="list-style-type: none"> - A <i>pirouette</i> é preparada com <i>demi-plié</i> em 5.^a ou em 4.^a <i>en fondu</i>; - Com um <i>relevé</i> na perna de suporte a perna de trabalho sobe para <i>retiré devant</i>; - Em simultâneo com o <i>relevé</i> os braços abrem para 2.^a e fecham em 1.^a; - A ação da cabeça (foco) é essencial para a rotação; - O giro acontece no sentido da perna de suporte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consiste num <i>changement en tournant</i> em que a rotação acontece no sentido da perna da frente; - O movimento inicia-se com um <i>demi-plié</i> com os braços em 3.^a (braço da frente é o mesmo da perna da frente), na impulsão o braço abre para 2.^a e ambos fecham simultaneamente em 1.^a no momento do salto; - A ação da cabeça (foco) é essencial para a rotação.
Erros comuns	<ul style="list-style-type: none"> - Pé desalinhado na posição de <i>pirouette</i>; - Não uso da cabeça; - Perda da postura; - Não uso do <i>relevé</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pé desalinhado na posição de <i>pirouette</i>; - Não uso da cabeça; - Perda da postura; - Perda do <i>en dehors</i>; - Não uso do <i>relevé</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Perda do controlo na receção do salto; - Dinâmica e acento errados; - Não uso da cabeça; - Perda da postura.

⁴ Para a elaboração deste quadro foi essencial a consulta dos seguintes autores: Ryman, 1997; Ryman, 2007 e Warren 1989.

Capítulo V – Metodologias de Investigação

1. Investigação-ação

Este estudo pretende utilizar o método de investigação-ação, no qual a pesquisa se encontra ao serviço da mudança (Oliveira & Ferreira, 2014). Neste tipo de investigação é essencial a compreensão da situação que serve de base à intervenção que o investigador pretende implementar.

Deste modo, é imperativo conhecer não só a amostra como a realidade em que esta está inserida, como, por exemplo, a demografia da turma, o seu *background*, a carga horária, o método de ensino e o seu vocabulário de TDC. Por outro lado, é essencial o conhecimento sobre as ações de rotação em TDC, permitindo assim a avaliação da evolução técnica dos alunos e de possíveis lacunas existentes no uso do espelho que o vídeo possa colmatar.

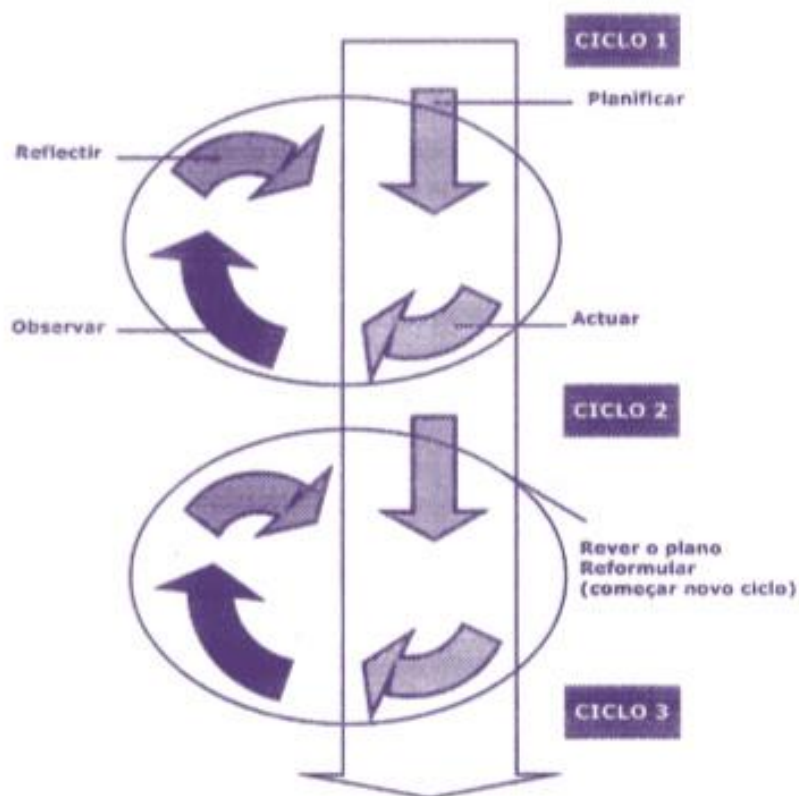
Conforme mencionado por Coutinho, Sousa, Dias, Bessa, Ferreira e Vieira (2009, pág. 356) "sempre que numa investigação em educação se coloca a possibilidade de proceder a mudanças, a investigação-ação regressa de imediato à ribalta para se afirmar como a metodologia mais apta".

Para este estudo pretende-se adotar o modelo desenvolvido por Kemmis (1989, cit. por Coutinho et al., 2009) que divide a investigação-ação em quatro momentos:

- Planificar com base numa informação crítica que se pretende modificar;
- Estabelecer um consenso para implementar o plano;
- Observar os efeitos da ação;
- Refletir sobre os resultados obtidos levando a uma nova planificação e ciclo de investigação-ação.

Na imagem abaixo pode ser observado de forma esquematizada o processo da investigação-ação segundo Kemmis (1989, cit. por Coutinho et al., 2009):

Ilustração 11 – Momentos da Investigação-ação



(Kemmis, 1989, cit. por Coutinho et al., 2009, pág. 369)

2. Instrumentos de recolha e análise de dados

2.1 Questionário

O questionário é uma forma de observação com recurso a inquérito e é também uma forma de recolha de dados primários, isto é, dados especificamente reunidos para o objetivo da pesquisa (Oliveira & Ferreira, 2014).

O inquérito por questionário pode ser definido como uma interrogação particular sobre uma determinada situação que engloba determinados indivíduos e que tem como objetivo generalizar os seus resultados (Ghiglione & Matalon, 2001 cit. por Oliveira & Ferreira, 2014). Para que um determinado resultado possa ser generalizado é necessário que as respostas sejam comparáveis. Assim sendo, o questionário deve ser formulado com grande atenção aos detalhes e de uma forma sistemática.

Para Oliveira & Ferreira (2014) a elaboração do questionário deve obedecer a três passos: em primeiro lugar, «*saber o que perguntar*», o que vai depender dos objetivos do estudo em questão; em segundo lugar, «*como perguntar*», uma vez que existem diversos tipos de perguntas que se adequam conforme a informação que se pretende obter; finalmente, «*quais as respostas*», já que existem vários tipos de respostas que exigem tratamentos diferentes do ponto de vista da análise de dados.

Neste caso, o questionário destina-se a avaliar a autoeficácia dos alunos, pré-teste e pós-teste, bem como a perceber os efeitos do uso do vídeo e a sua aceitação.

O questionário pré-teste consistiu em seis perguntas e foi igual para todos os alunos:

- Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica?
- Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança ?
- Numa escala de 0 a 20, quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors* ?
- Numa escala de 0 a 20, quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans* ?
- Numa escala de 0 a 20, quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air* ? (no caso dos rapazes)
- Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas ?

O questionário pós-teste foi diferenciado, havendo uma versão para os alunos que tiveram acesso aos seus próprios vídeos – grupo 1 – e outra para o grupo de controlo – grupo 2. O questionário para o grupo 1 incluiu as seguintes questões:

- Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?
- Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

- Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)
- Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?
- Observar vídeos de si próprio/a a realizar as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

O grupo 2 respondeu às seguintes questões:

- Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?
- Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?
- Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)
- Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

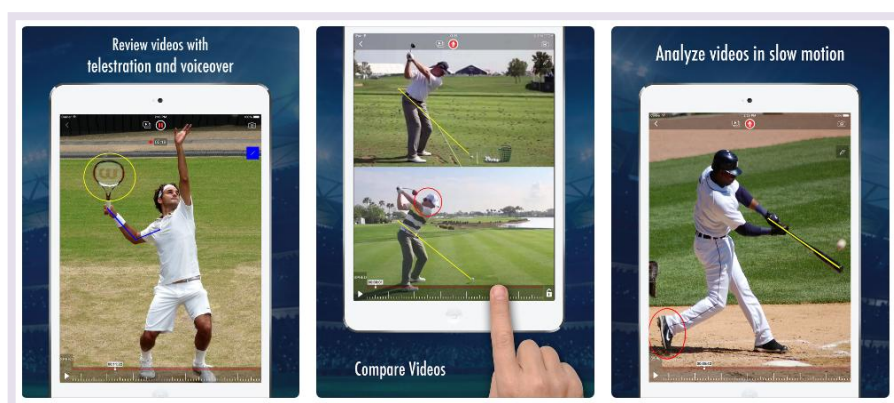
2.2 Meios Audiovisuais

O registo em vídeo é também uma ferramenta útil no contexto da investigação (Castro, 2012), para além de fazer parte do estudo em questão. O vídeo, além de ser aplicado como objeto de estudo, aparece também como uma forma de permitir ao investigador obter uma repetição da realidade e, deste modo, um análise detalhada captando pormenores que possam não ter sido registados na observação ao vivo (Castro, 2012).

Foram registadas as várias provas da turma do 2.º ano e ainda várias gravações das ações de rotação em estudo. O vídeo constituiu um instrumento de recolha de dados privilegiado uma vez que se tratou de um dos elementos em estudo. As gravações das ações de rotação foram feitas em tempo de aula bem como a sua visualização e análise por parte dos alunos.

Ainda relacionado com o vídeo foi também utilizada a aplicação *Slowmo*, criada pela Pico Brothers Ltd., que permite assistir, analisar e armazenar vídeos controlando a velocidade de reprodução.

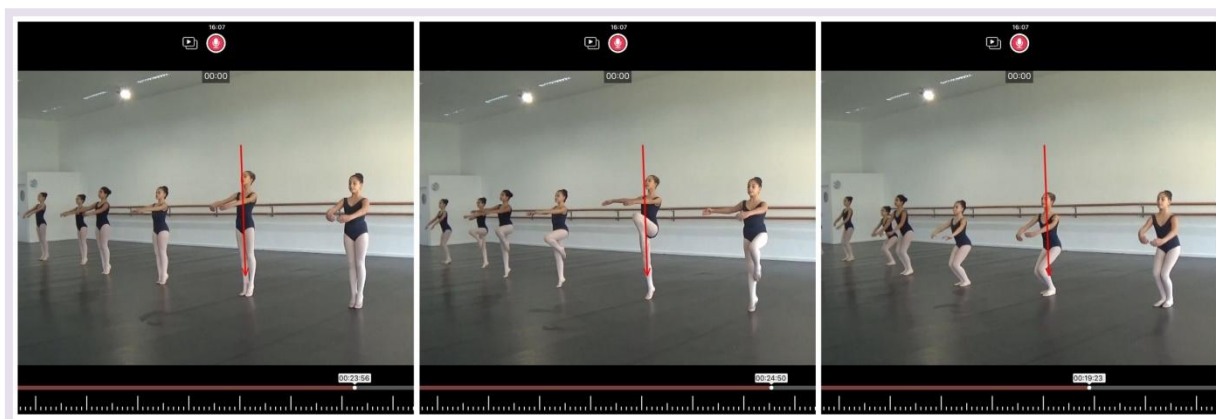
Ilustração 12 – Slowmo



(Apple, s.d.)

Esta aplicação permitiu aos alunos visualizar repetições em câmara lenta e ainda, graças à possibilidade de desenhar na tela, verificar a sua postura e capacidade de terminar o movimento no mesmo sítio onde o iniciaram, como se pode observar abaixo na ilustração 13.

Ilustração 13 – Exemplo de utilização da aplicação Slowmo



2.3 Escala de Autoeficácia para Bailarinos (AEBAI)

As escalas de medida são um instrumento que permite determinar as diferenças de grau ou intensidade face a determinada situação e são aplicáveis a áreas não cognitivas (Castro, 2012), como é o caso da autoeficácia.

A análise da autoeficácia dos alunos será baseada na AEBAI criada por Silva et al. (2015). Os itens elaborados por este estudo tiveram por base a experiência e pesquisa da autora Andressa Melina Becker da Silva, doutorada em Psicologia com pesquisa nas áreas da dança, educação física, psicometria e psicologia do desenvolvimento. Este método foi baseado na Escala de Autoeficácia para o Futebol (Ferreira, 2008, cit. por Silva et al., 2015) tendo relacionado as capacidades que levam o bailarino a obter um bom desempenho.

Esta escala foi testada em 410 bailarinos brasileiros, com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos, tendo por base a pergunta-chave: "O quanto você se sente capaz de realizar tal movimento?" (Silva et al., 2015, pág. 87).

A escolha da escala de resposta de 0 a 100% prende-se com o facto de ser mais fácil de compreender uma vez que os bailarinos estão habituados a essa contagem na avaliação escolar, tornando mais fácil e intuitiva a sua compreensão (Silva et al., 2015). Sendo que os alunos do CDVS estão habituados a uma avaliação de 0 a 20 parece-nos mais adequado utilizar essa escala.

Importa ainda referir que a análise dos juízes especialistas concluiu que esta escala é adequada a ser utilizada em bailarinos adolescentes (Silva et. al, 2015).

2.4 Diário de bordo

O diário de bordo consiste numa técnica narrativa em que o investigador recolhe observações, reflexões, interpretações, hipóteses e explicações de ocorrências (Castro, 2012).

Esta técnica permite ainda recolher notas de campo, quando se tratam de observações sobre práticas educativas, e memorandos analíticos, quando se tratam de notas pessoais destinadas a analisar a informação obtida com o objetivo de potenciar a reflexão (Castro, 2012).

No caso deste estudo, o registo no diário de bordo teve especial atenção à frequência dos exercícios com ações de rotação, suas apreciações e evolução dos alunos. O registo no diário de bordo focou-se também na frequência dos exercícios com ações de rotação, suas apreciações e evolução dos alunos. Para o efeito foi elaborada uma grelha de observação aberta bem como uma lista de verificação.

A grelha de observação aberta, que pode ser observada abaixo na tabela 1, baseou-se na tabela apresentada por Reis (2011, pág. 30) que mostra uma grelha de observação de fim aberto. A escolha deste tipo de registo prende-se com o facto de os alunos ainda não terem aprendido as ações de rotação em estudo, pelo que foi possível analisar não só a sua aprendizagem como também conhecer a turma, perceber a que estrutura de aula os alunos estão habituados, observar as capacidades técnicas de cada um e registar o vocabulário já aprendido de modo a planear as 40 horas de lecionação autónoma.

Tabela 1 – Grelha de observação aberta

Data:		Nº de alunos:	Duração:
9h00			
9h15			
9h30			
9h45			
10h00			
10h15			
Notas			

A divisão da tabela em períodos de 15 minutos prende-se com a questão prática de facilitar o registo cronológico de cada aula. Uma maior janela de tempo não permitiria

observar, por exemplo, o tempo dispendido nas ações de rotação. Por outro lado, períodos mais curtos poderiam não ser suficientes para registar um só exercício. A grelha de observação preenchida encontra-se disponível no Apêndice A.

Ainda na fase de observação estruturada, outro instrumento de registo utilizado foi a lista de verificação, que pode ser observada na tabela 2 que se destina a registar a presença ou ausência de elementos organizados por áreas. Esta lista foi elaborada tendo por base *The Foundations of Classical Ballet Technique* (Ryman, 1997) e *Dictionary of Classical Ballet Terminology* (Ryman, 2007) com o objetivo de registar os vários elementos que uma *pirouette* e um *tour en l'air* devem conter. As listas de verificação preenchidas encontram-se disponíveis no Apêndice B.

Tabela 2 – Lista de verificação⁵

Aluno n.º 1		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia			
	Ativação muscular dos glúteos			
	Ativação muscular abdominal			
	<i>Upper body</i> *			
	Alongamento do pescoço			
	Rotação externa das ancas			
Elevação	<i>Plié</i>			
	Uso do chão através do pé			
	¾ de ponta			
	Alinhamento do pé			
	Extensão máxima da perna de suporte			
	Rotação externa das ancas			
	Manutenção da postura			
	Transferência do peso			
	Equilíbrio			
Foco	Direção do olhar			
	Alinhamento da cabeça			
	Dinâmica da cabeça			
Finalização	<i>Plié</i>			
	Manutenção da postura			
	Rotação externa das ancas			
	Direção do olhar			

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

⁵ Considerou-se fundamental a consulta dos autores Ryman, 1997, Ryman, 2007 e Warren, 1989 para a elaboração desta lista de verificação.

2.5 Análise de documentos

A análise de documentos, tais como artigos, legislação, horários, planificações, registos de avaliação, manuais, fichas de trabalho, enunciados de exames, etc., poderá ser uma importante fonte de informação dependendo do objetivo do investigador face à mudança que se pretende implementar (Coutinho et al., 2009).

Neste caso, o programa de *Intermediate Foundation* do método RAD e a planificação anual do CDVS são exemplos de documentos oficiais essenciais à formulação da pesquisa.

Capítulo VI – Aplicação do Estudo

1. Planificação

A aplicação do plano de ação decorrerá ao longo de 6 semanas, embora o período de estágio seja mais longo, de modo a poder ser aplicado numa altura conveniente ao professor titular e à instituição, e pode ser subdividido em seis fases.

A primeira fase consiste na aplicação de uma aula que tenha como foco principal as ações de rotação em estudo, de modo a garantir que todos os alunos da turma compreendem a técnica dos movimentos. Nesta fase será ainda aplicado o questionário pré-teste, de modo a perceber a autoeficácia dos alunos face às ações de rotação.

A segunda fase consistirá na divisão da turma em dois grupos:

- Grupo 1 – este grupo terá acesso a gravações em vídeo feitas em aula onde poderão analisar o seu próprio desempenho nas ações de rotação em estudo;
- Grupo 2 – será o grupo de controlo, ou seja, apenas terá acesso a gravações de bailarinos profissionais, à utilização do espelho e à apreciação dos professores;

Ainda no decorrer desta fase serão feitas as gravações em aula necessárias à autoanálise do grupo 1.

A terceira fase será constituída pela análise das ações de rotação, ocasião em que os alunos irão refletir sobre o seu desempenho individual e, no caso do grupo 1, visualizarão os vídeos. As duas fases que se seguem darão lugar a uma nova gravação, nova visualização, no caso do grupo 1, seguidas de uma nova reflexão.

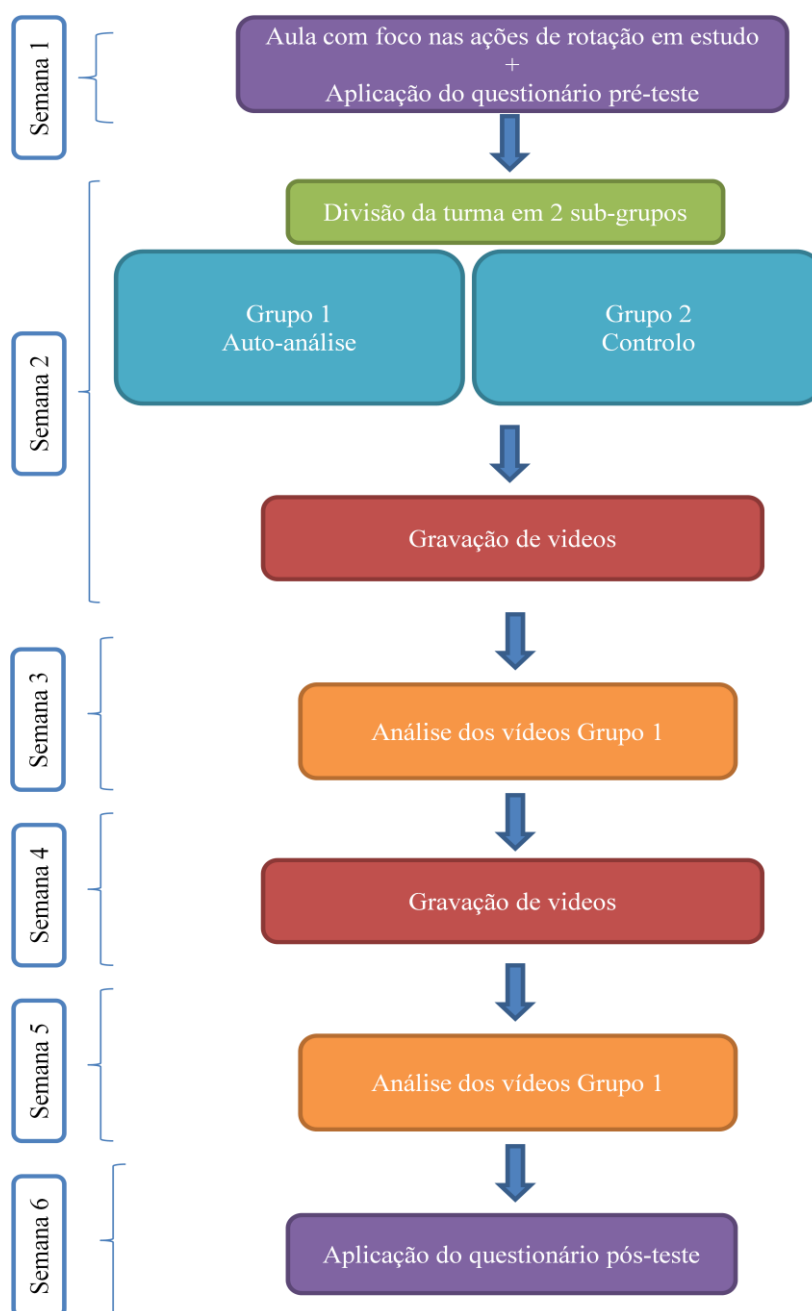
Finalmente, na sexta fase será aplicado o questionário pós-teste, de modo a perceber se houve lugar a alterações na autoeficácia dos alunos face às ações de rotação em estudo e qual a sua aceitação do uso do vídeo nas aulas de TDC.

Este estudo incluirá ainda uma série de planificações de aulas, com foco nas ações de rotação em estudo, respeitando a disponibilidade da escola cooperante bem como a sua

planificação anual. Deste modo, ao longo da fase de lecionação autónoma e de acordo com o vocabulário dos alunos, serão elaborados diversos planos de aula nos quais estarão presentes as várias secções de uma aula de TDC – barra, centro, *adage* e *allegro* – embora tendo como objetivo principal o desenvolvimento das ações de rotação que se aplicam à turma em questão.

2. Quadro síntese da aplicação do estudo

Quadro 2 - Cronograma da aplicação do estudo



3. Calendarização

O estágio será composto por 60 horas durante o período letivo de 2017/2018 e será adaptado ao horário e plano anual do CDVS.

As 60 horas podem ser subdivididas em quatro fases distintas:

- 8 horas de observação estruturada – Este será o momento de observar o nível dos alunos e o seu conhecimento do vocabulário em estudo. O registo no diário de bordo será o principal instrumento de recolha de dados;
- 8 horas de participação acompanhada – Esta fase será fundamental para perceber melhor as individualidades dos alunos e dar início à aplicação de exercícios destinados ao treino das ações de rotação em estudo;
- 40 horas de lecionação – Nesta fase terá lugar a lecionação de aulas com foco nas ações de rotação em estudo e será aplicado o plano descrito nos pontos anteriores;
- 4 horas de colaboração em outras atividades pedagógicas – A escolha das atividades será feita de acordo com as necessidades da escola cooperante.

Tendo em conta que os alunos do 2º ano do CDVS têm quatro aulas semanais de TDC com duração de 90 minutos cada (Anexo A, pág. xiv), segue-se uma planificação que prevê a observação, participação e prática de ensino duas vezes por semana.

Tabela 3 – Planificação do tempo de estágio

Mês	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Outubro		4h30	3h30 1h00	3h00	4h30 1h30
Novembro	1h30	1h30	1h30	1h30	
Dezembro	4h00	1h30			
Janeiro	1h30	1h30	1h30	1h30	1h30
Fevereiro	1h30		1h30	1h30	
Março	1h30	3h00	1h30		
Abril		1h30	1h30	1h30	1h30
Mai	1h30	1h30	1h30		
Julho	1h30	4h00			

	Observação estruturada
	Participação acompanhada
	Lecionação
	Colaboração em atividades

4. Observação

A fase de observação foi essencial para compreender a heterogeneidade da turma, quer em termos de experiência quer em termos das necessidades individuais de cada aluno. Se é um facto que alguns alunos demonstravam já no início do ano letivo um bom controlo da postura, outros ainda tinham dificuldade na colocação do tronco; se por um lado alguns alunos demonstravam a ação da cabeça necessária às ações de rotação em estudo, outros ainda necessitavam de mais tempo para sistematizar o movimento e a dinâmica em questão.

Assim sendo, a lista de verificação foi um elemento essencial não apenas para manter o foco da observação mas também para poder realizar uma análise de cada elemento de modo a que, na fase da lecionação partilhada e autónoma, as indicações fossem mais adequadas às necessidades gerais da turma e de cada aluno em particular⁶. O exemplo que pode ser visto na ilustração 14 mostra o resultado da observação de dois elementos da turma com diferentes níveis de experiência: o aluno n.º 8 iniciou a TDC apenas no presente ano letivo; já o aluno n.º 2 iniciou o seu percurso na dança há quatro anos, nos cursos livres do CDVS.

Ilustração 14 – Listas de verificação dos alunos 8 e 2

Aluno nº 8		Nunca	Por vezes	Sempre	Aluno nº 2		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia	X			Posicionamento da bacia				X
	Ativação muscular dos glúteos		X		Ativação muscular dos glúteos				X
	Ativação muscular abdominal		X		Ativação muscular abdominal				X
	Upper body *	X			Upper body *				X
	Alongamento do pescoço		X		Alongamento do pescoço		X		
	Rotação externa das ancas	X			Rotação externa das ancas				X
Elevação	Plié		X		Plié				X
	Uso do chão através do pé		X		Uso do chão através do pé				X
	¼ de ponta	X			¼ de ponta				X
	Alinhamento do pé		X		Alinhamento do pé		X		
	Extensão máxima da perna de suporte		X		Extensão máxima da perna de suporte				X
	Rotação externa das ancas		X		Rotação externa das ancas				X
	Manutenção da postura	X			Manutenção da postura				X
Foco	Transferência do peso	X			Transferência do peso		X		
	Equilíbrio		X		Equilíbrio		X		
	Direção do olhar	X			Direção do olhar				X
	Alinhamento da cabeça		X		Alinhamento da cabeça				X
Finalização	Dinâmica da cabeça	X			Dinâmica da cabeça		X		
	Plié	X			Plié				X
	Manutenção da postura	X			Manutenção da postura		X		
	Rotação externa das ancas		X		Rotação externa das ancas				X
	Direção do olhar	X			Direção do olhar				X

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Os alunos começaram por realizar *pirouettes en dehors* em paralelo e saltos com meia volta. Mesmo não se tratando dos elementos finais em estudo, estes movimentos foram essenciais para o progressão até às *pirouettes en dehors*, *pirouettes en dedans* e *tour en l'air*. Observou-se neste exercícios que alguns alunos demonstravam entusiasmo enquanto que

⁶ As listas de verificação podem ser encontradas no Apêndice B

outros se mostravam receosos e desanimados antes mesmo de tentarem realizar o que lhes era pedido. Pela análise da informação cedida pelo CDVS acerca da experiência dos alunos foi possível compreender esta disparidade de reações: os alunos que frequentaram os cursos livres haviam tido algum contacto com ações de rotação como, por exemplo, *picked-up galops* com uma volta completa – elemento do programa de exame de *Grade 3* da RAD (RAD, 2011), enquanto que outros se encontravam pela primeira vez a experienciar movimentos de giro.

Esta fase foi ainda importante para observar a estrutura de aula a que os alunos estão habituados e, deste modo, planear a lecionação autónoma e partilhada de acordo com os objetivos definidos para a turma pelo CDVS. Esta turma iniciará a preparação para o exame de *Intermediate Foundation* da RAD a realizar em novembro de 2018. Assim sendo, pretende-se que todo o vocabulário necessário seja lecionado no presente ano letivo o que, para o estudo em questão, inclui: *pirouette en dehors* de 4.^a posição em *demi-plié*, *pirouette en dedans* de 4.^a posição em *fondus* e, no caso dos rapazes, o *tour en l'air*.

A grelha de observação aberta explicada acima no ponto 2.4 do capítulo V permitiu, de um modo organizado, recolher o máximo de informação relevante para o estudo, tendo liberdade e espaço para informações adicionais consideradas pertinentes⁷. Na ilustração 15 podem ser observadas algumas notas inseridas na grelha de observação da aula do dia 9 de outubro de 2017. Nesta aula começou-se a perceber a estrutura de aula que era pretendida pelo CDVS no primeiro período do ano letivo, altura em que cerca de um terço do tempo seria dedicado a exercícios de condicionamento físico, bem como o tipo de exercícios que a turma estava na altura a realizar que diziam respeito às ações de rotação em estudo. Foi observado o comportamento dos alunos quando lhes foi pedido que realizassem o exercício de *pirouettes* e deu-se início à observação individualizada de cada um, de modo a perceber os seus pontos fortes e dificuldades.

⁷ As grelhas de observação encontram-se no Apêndice A

Ilustração 15 - Excerto da grelha de observação 1.

Notas	<ul style="list-style-type: none">- O objetivo principal desta aula foi a postura e colocação do tronco;- No que diz respeito às ações de rotação em estudo, esta aula foi importante para a compreensão da postura, do uso dos metatarsos (quer nos <i>relevés</i> quer nos saltos), equilíbrio (houve vários <i>balances</i> em ½ ponta), para as transferências de peso e para o uso da cabeça.- A aula não terminou com alongamentos porque os alunos foram de seguida para outra aula;- A professora explicou que esta turma responde melhor a uma aula dinâmica e com mudanças do uso do espaço;- No que diz respeito às ações de rotação as <i>pirouettes</i> em paralelo foram iniciadas no final do mês de setembro;- No que diz respeito à auto eficácia, quando a professora deixou de rodar livremente alguns pareciam quase ter medo de tentar mas, depois de rodar a primeira vez, pareceram divertidos e com vontade de tentar de novo;- Esta observação teve como objetivos principais:<ul style="list-style-type: none">• Conhecer a turma, trata-se uma turma em que 4 elementos iniciaram o ensino artístico apenas no presente ano, outros tinham iniciados no ano anterior e outros tinham já frequentado os cursos livres,• Perceber a que estrutura de aula estão habituados, a professora explicou que neste início de ano letivo a parte inicial da aula é reservada a exercícios de condicionamento físico de modo a aumentar a força e resistência;• Perceber a capacidade técnica dos alunos bem como o vocabulário já aprendido de modo a planear aulas futuras.
	<ul style="list-style-type: none">- A aluna nº 3 mostrou um excelente controlo dos metatarsos, ao contrário da generalidade da turma.- O aluno nº4 demonstrou ainda alguma fragilidade na manutenção da postura, em especial na finalização dos saltos e das ações de rotação.- A aluna nº 5 demonstra ainda bastante falta de controlo ao nível do <i>upper body</i> e do uso dos metatarsos- A aluna nº 7 tem tendência para fazer ½ ponta sem pousar o dedo mindinho no chão, prejudicando assim o alinhamento correto do pé.- A aluna nº 9 mostrou um bom controlo das transferências de peso quer da postura quer do alinhamento.- A aluna nº 13 tem tendência a perder o alinhamento das ancas em equilíbrios de um apoio.- A aluna nº 14 demonstrou uma boa manutenção da postura e qualidade de movimento.

4.1 Resultados da fase de observação

Entendemos pertinente mencionar os aspetos considerados mais relevantes em cada observação, bem como uma breve reflexão sobre cada aula.

A **1.ª aula** observada teve especial foco na postura e colocação do tronco, elementos essenciais para a realização das ações de rotação em estudo. Esta aula foi ainda importante para a compreensão do uso dos metatarsos, os *relevés* e os saltos, para as transferências de peso e para o uso da cabeça. No que diz respeito às ações de rotação foi realizado um exercício de *pirouettes en dehors* em paralelo. No caso desta primeira observação os objetivos principais foram:

- Conhecer a turma;
- Perceber a que estrutura de aula a que os alunos estão habituados;
- Perceber a capacidade técnica dos alunos bem como o vocabulário já aprendido de modo a planear aulas futuras.

Na **2.ª aula** desta fase de observação estruturada, e apesar de não terem sido realizados exercícios com as ações de rotação em estudo, estiveram presentes importante elementos técnicos que serão essenciais para a execução das mesmas. São eles o uso da meia ponta, o

uso da extensão máxima da perna de suporte e, no caso do *tour en l'air*, o uso do pé nos saltos e a manutenção da postura. Esta observação teve como objetivos principais:

- Dar início ao preenchimento da lista de verificação dos elementos técnicos das ações de rotação em estudo;
- Observar as capacidades técnicas dos alunos de modo a planear aulas futuras;
- Observar a resposta da turma às correções feitas pela professora.

A **3.ª aula** teve como objetivo a preparação para o teste que os alunos realizaram no dia 26 de outubro de 2017. No que diz respeito às ações de rotação foi importante o trabalho de *relevés* bem como a insistência da professora cooperante na importância da perna de suporte e da postura, e ainda do uso da extensão máxima das pernas nos saltos. Os objetivos principais desta observação foram:

- Continuar o preenchimento da lista de verificação dos elementos técnicos das ações de rotação em estudo;
- Observar as capacidades técnicas dos alunos de modo a planear aulas futuras;
- Observar a resposta da turma às correções feitas pela professora.

Na **4.ª aula**, manteve-se a preparação para o primeiro teste do ano letivo e foi notória no exercício de *pirouettes en dehors* em paralelo uma melhoria na ação do *relevé*. Alguns alunos mostravam já o uso do foco e também nos saltos a turma em geral mostrava maior elevação e bom uso do pé. Esta observação teve como objetivos principais:

- A continuação do preenchimento da lista de verificação dos elementos técnicos das ações de rotação em estudo;
- A observação da evolução dos alunos e do seu vocabulário;
- A observação da resposta da turma às correções feitas pela professora cooperante e a sua reação ao exercício de *pirouettes*.

Na **5.ª aula** a professora cooperante insistiu mais no uso da linha do olhar e no desenvolvimento do sentido de *performance* que os alunos devem demonstrar no teste. No que diz respeito às ações de rotação é de salientar a referência feita à importância de uma preparação correta nas *pirouettes en dehors*. Esta observação teve os seguintes objetivos principais:

- Continuar o preenchimento da lista de verificação dos elementos técnicos das ações de rotação em estudo;
- Observar a evolução dos alunos e do seu vocabulário;
- Observar a resposta da turma às correções feitas pela professora e a sua reação ao exercício de *pirouettes*.

Na 6.^a e última **aula** de observação estruturada foi feita uma revisão de todos os exercícios que seriam realizados no teste. A professora cooperante realizou menos correções por uma questão de gestão de tempo mas também para observar a turma e a sua memorização dos movimentos. Esta observação destinou-se a:

- Continuar o preenchimento da lista de verificação dos elementos técnicos das ações de rotação em estudo;
- Observar a evolução dos alunos com a repetição e sistematização dos mesmos exercícios.

5. Lecionação partilhada

Durante a fase de lecionação partilhada foram lecionados alguns exercícios que se destinavam ao teste que a turma realizou no dia 26 de outubro de 2017, nomeadamente o exercício de *pirouettes en dehors* em paralelo que pode ser consultado abaixo na ilustração 16.

Ainda durante esta fase de lecionação partilhada foram realizadas apreciações individuais dos alunos auxiliando a professora responsável.

Ilustração 16 - Exercício de *pirouettes* lecionado na fase de leção partilhada

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4 Início	Pés juntos, <i>en face</i>	<i>Bras bas</i>
1-4		
1-2	<i>Relevé</i>	1ª
3-4	<i>Relevé</i> com a perna direita em <i>retirè</i> paralelo	3ª com o braço direito à frente
5-6	<i>Pirouette en dehors</i> em paralelo para a direita	1ª
7-8	Estica	
1-8	% para o outro lado	
1-16	% tudo	

Ao longo da leção partilhada foi possível, de uma forma gradual, interagir com a turma e perceber as melhores estratégias e abordagens de modo a manter o entusiasmo e interesse dos alunos. Os *feedbacks* da professora responsável foram essenciais para uma transição suave até à leção autónoma. Exemplo disso foi a passagem do diário de bordo que pode ser encontrada no Apêndice A, datada de 30 de outubro de 2017, em que a professora explicou que esta turma não demonstra grande entusiasmo nos exercícios da barra e, portanto, estes devem ser dinâmicos e, por vezes, intercalados com exercícios do centro de modo a que os alunos mantenham o interesse e concentração.

Ainda nesta fase foi possível conhecer mais de perto a personalidade dos alunos e perceber os receios que alguns deles demonstravam relativamente ao exercício de *pirouettes* que teriam de realizar no teste do primeiro período. Foi também possível observar já alguns indícios da auto eficácia e da sua influência nestes exercícios: a entrada no diário de bordo datada de 25 de outubro de 2017, por exemplo, mostra a ansiedade de um dos elementos da turma ao questionar "E se eu não conseguir fazer este exercício, o que acontece?".

5.1 Resultados da fase de lecionação partilhada

Na **1.ª aula**, aquando da marcação do exercício de *pirouettes*, a turma em geral mostrou interesse ao colocar questões e ao repetir diversas vezes os movimentos até compreender o que era pedido. Uma das correções feita aos alunos foi relativa à manutenção do alinhamento da cabeça, algo que não pode ser visto no espelho por parte de quem executa o movimento. Na secção de *allegro*, apesar de não terem sido aplicados saltos com rotação, o foco quer no trabalho articular do pé quer na elevação quer na finalização é, por si só, um importante elemento para a realização do *tour en l'air* em aulas futuras.

A **2.ª aula** consistiu numa simulação do teste que os alunos iriam realizar no dia 26 de outubro de 2017. Importa, no entanto, destacar algumas correções feitas no final da aula relativas à manutenção do *en dehors* nos *classical walks*, ocasião em que o espelho se mostrou uma importante ferramenta de auxílio à lecionação uma vez que, neste movimento, os alunos conseguiam ver de imediato o resultado das indicações do professor.

Na **3.ª aula** foi realizado o primeiro teste do ano letivo e a turma em geral mostrou alguma ansiedade e preocupação. Os 30 minutos anteriores à prova foram reservados para o aquecimento e para questões. Um dos exercícios sobre o qual diversos elementos solicitaram auxílio foi precisamente o das *pirouettes en dehors* em paralelo - de facto este pareceu ser um dos elementos do teste que inspirou maior nervosismo por parte dos alunos.

Na **4.ª aula** importa mencionar a progressão realizada para as *pirouettes en dehors* de 4.ª posição, não só na posição de *retiré devant* presente num dos exercícios da barra mas também no exercício de preparação de *pirouettes en dehors* de 4.ª posição realizado no centro. Os alunos responderam bem à marcação do exercício de *pirouettes* mostrando interesse e motivação e colocando várias questões, essencialmente sobre como passar a perna de trabalho de 4.ª posição para *retiré devant* e como fechar atrás na finalização do movimento.

Na **5.ª aula** foi definido previamente com a professora cooperante que os objetivos seriam a posição de *pirouette* e a introdução do *relevé passé derrière*, bem como a realização de *changements* com $\frac{1}{2}$ volta de modo a continuar a progressão para o *tour en l'air*. Foi notória alguma dificuldade dos alunos em geral na realização correta da transferência do peso mantendo a postura e colocação do tronco tendo, por isso, sido investido algum tempo na

explicação de como manter o alinhamento pélvico ao passar de dois apoios para um. Importa ainda referir que alguns elementos da turma não foram ainda capazes de demonstrar com a música inicial o trajeto da perna de trabalho em contacto com a perna de suporte, impondo-se a necessidade da utilização de um andamento musical mais lento. É de salientar que a maioria da turma mostrava já uma compreensão da ação do *relevé*, demonstrando evolução desde a fase de observação estruturada. Foi ainda notória em alguns elementos da turma alguma frustração quando não foram capazes de realizar a tarefa proposta numa primeira tentativa, levando esta observação a uma reflexão acerca da influência da auto eficácia dos alunos na sua predisposição para realizar movimentos de forma repetida até atingir a sistematização necessária à progressão e evolução técnica.

Com base na lista de verificação foi possível realizar uma análise estatística dos dados de modo a perceber que elementos das ações de rotação necessitavam de maior cuidado para a turma em geral, uma vez que, mesmo havendo alunos com diferentes níveis de experiência na TDC, estes movimentos eram ainda muito recentes para todos. Ao tempo da observação a turma tinha iniciado as *pirouettes en dehors* em paralelo havia três semanas e o movimento ainda não se encontrava sistematizado. Na ilustração abaixo pode ler-se o resultado do preenchimento das listas de verificação.

Ilustração 17 – Análise estatística das listas de verificação da turma

Análise estatística da turma		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia	21%	43%	36%
	Ativação muscular dos glúteos	22%	64%	14%
	Ativação muscular abdominal	14%	57%	29%
	<i>Upper body</i> *	43%	36%	21%
	Alongamento do pescoço		64%	36%
	Rotação externa das ancas	7%	64%	29%
Elevação	<i>Plié</i>	21%	43%	36%
	Uso do chão através do pé	21%	50%	29%
	$\frac{3}{4}$ de ponta	14%	57%	29%
	Alinhamento do pé		86%	14%
	Extensão máxima da perna de suporte	7%	64%	29%
	Rotação externa das ancas	7%	64%	29%
	Manutenção da postura	36%	43%	21%
	Transferência do peso	21%	72%	7%
	Equilíbrio		100%	
Foco	Direção do olhar	7%	21%	72%
	Alinhamento da cabeça	7%	36%	57%
	Dinâmica da cabeça	36%	50%	14%
Finalização	<i>Plié</i>	14%	43%	43%
	Manutenção da postura	36%	57%	7%
	Rotação externa das ancas		79%	21%
	Direção do olhar	43%	14%	43%

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

O preenchimento das listas de verificação foi feito ao longo da observação e também através da análise do vídeo do teste do dia 26 de outubro de 2017. A repetida visualização do vídeo tornou este procedimento mais preciso e permitiu também esclarecer algumas dúvidas que persistiam da observação das aulas - por exemplo, no teste o exercício de *pirouettes en dehors* em paralelo foi realizado em dois grupos e, mesmo tendo observado o mesmo exercício em várias aulas, seria difícil verificar todos os elementos de sete alunos de cada vez. Deste modo, o vídeo revelou-se um importante elemento de recolha de dados nesta fase do estágio.

Em conclusão, os elementos que mereciam uma abordagem mais detalhada na fase de lecionação partilhada e autónoma seriam a postura, em especial o *upper body* e a sua manutenção durante a rotação e sua finalização, e a ação da cabeça, nomeadamente a dinâmica e direção do olhar ao terminar o movimento.

6. Lecionação Autônoma

A fase de lecionação autônoma consistiu na aplicação do estudo mas também na resposta aos objetivos estabelecidos pelo CDVS para a turma em questão. Deste modo foi necessário conciliar a preparação para as provas e apresentações com a lecionação do vocabulário estabelecido e a investigação-ação.

Esta conciliação foi facilitada não só pela colaboração do CDVS como também das professoras responsáveis e pela própria turma que, desde do início, mostrou interesse e entusiasmo pelo tema deste relatório. Passamos então a resumir a fase de lecionação autônoma destacando os pontos mais importantes relativamente ao estudo em questão bem como à lecionação de TDC.

6.1 Resultados da fase de lecionação autônoma

A 1.^a e 2.^a aulas destinaram-se à continuação da transmissão aos alunos dos elementos essenciais da postura clássica, bem como à introdução do movimento de *retiré passé derrière* de modo a realizar a progressão para as *pirouettes en dehors*. A prestação dos alunos nos exercícios que envolveram este movimento foi positiva e concluiu-se que o movimento de *retiré passé derrière* foi, de um modo geral, bem compreendido. No que diz respeito à postura foi utilizada a apreciação de pares, dividindo os alunos dois a dois de modo a que pudessem observar-se uns aos outros relativamente à manutenção do tronco durante a rotação.

Ainda na 1.^a aula foi realizada a entrega de classificações e visualização do vídeo da primeira prova do ano. Foi interessante observar a reação dos alunos ao vídeo - alguns mostraram alguma resistência dizendo “não quero ver” ou “deve estar horrível” mas, depois de analisar atentamente a sua prestação, foram capazes de identificar elementos a melhorar. Exemplo disso foi o comentário de uma aluna que mencionou “eu não sabia que os meus braços estavam assim”.

A 3.^a aula teve como principal objetivo a sistematização do movimento de *retiré passé devant* de modo a realizar a progressão para as *pirouettes en dedans* bem como a ação da cabeça. À semelhança das aulas anteriores os alunos foram colocados a pares de modo a

observarem o foco e dinâmica do olhar. Esta estratégia foi repetida uma vez que os resultados anteriores tinham sido positivos.

A **4.ª aula** foi dedicada à ação do *relevé* e equilíbrio. Deste modo, durante a barra o foco manteve-se no trabalho de pés, em especial no uso dos metatarsos, e nas transferências de peso. O exercício de *pirouettes en dehors* em paralelo foi realizado inicialmente sem rotação, de modo a que os alunos se pudessem concentrar mais no trabalho de pés e no equilíbrio.

Na **5.ª aula** o foco esteve no uso do *plié*, quer na iniciação quer na finalização das *pirouettes*, tendo a maioria dos alunos demonstrado um maior controlo na finalização das *pirouettes en dehors*.

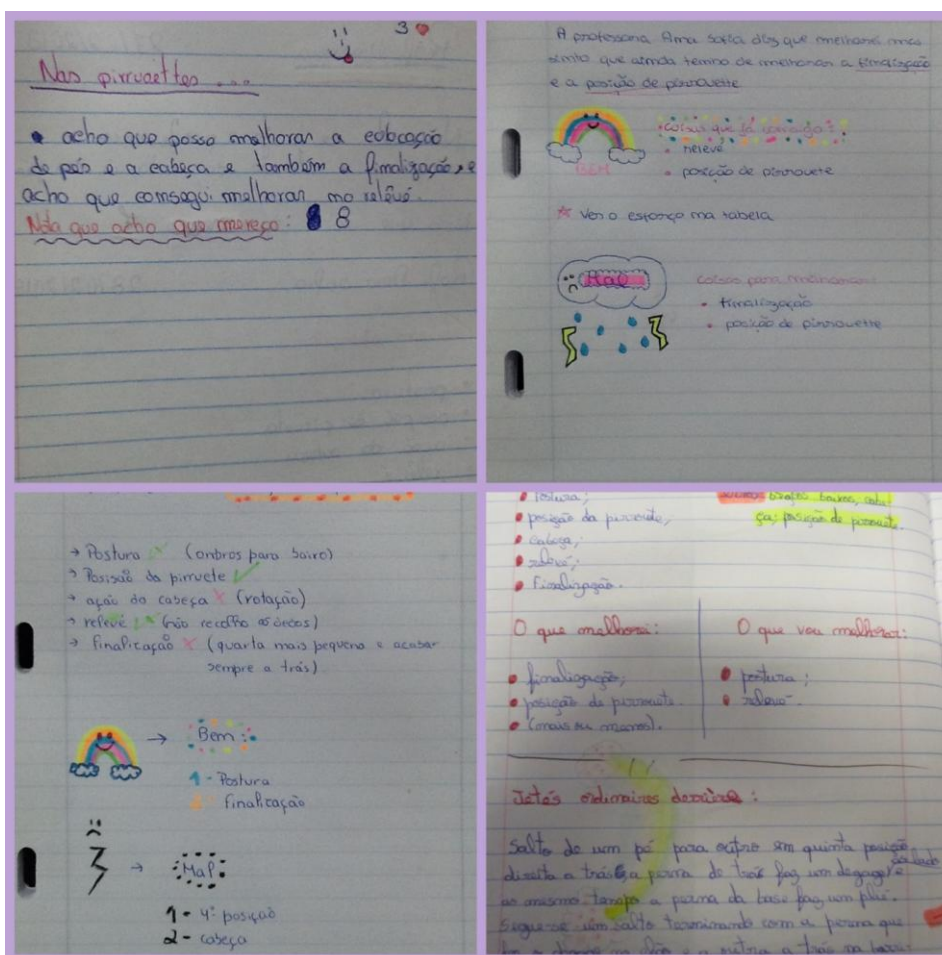
Na **6.ª aula** foi realizado um ensaio para a prova final do 1.º período, constituída por exercícios mais compostos, sem barra e com entradas e saídas coreografadas, e também pela dança tradicional que os alunos estiveram a estudar na disciplina de Projeto que, neste caso, foi o Regadinho. Entre as diversas correções individuais e gerais importa referir a ação da cabeça no exercício de *pirouettes en dehors*, que tinha sido já abordada em aulas anteriores, e ainda que alguns elementos da turma demonstraram receio quanto à sua prestação no exercício de *pirouettes*.

Na **7.ª aula** foi realizada a prova final do 1.º período, à qual os encarregados de educação tiveram a possibilidade de assistir, e a turma mostrou segurança quanto aos exercícios propostos.

A **8.ª aula** foi dedicada à revisão dos elementos essenciais às ações de rotação que foram abordados ao longo do 1.º período, que incluíram: a postura, o foco, o *relevé*, a trajetória da perna de trabalho (*retiré passé devant e derrière*) e o uso do *plié*. Importa mencionar que foi decidido em reunião de professores que os alunos deveriam levar para a aula um caderno destinado ao registo dos elementos importantes de cada aula, o que mais entendessem pertinente e o que os professores decidissem que devesse ser registado. Tratando-se aquela da última aula lecionada no 1.º período entendeu-se útil o registo dos elementos importantes acerca das ações de rotação em estudo que foram abordados ao longo deste tempo letivo.

Na 9.^a aula deu-se a introdução das *pirouettes en dehors* de 4.^a posição e do *changement* com ½ volta de modo a realizar mais tarde a progressão para o *tour en l'air*. Iniciou-se ainda nesta aula a introdução dos exercícios constantes do programa de *Intermediate Foundation* da RAD uma vez que foi decidido em reunião de professores que o objetivo para a turma em questão seria a realização deste exame em novembro de 2018. No exercício de *pirouettes* mostrou-se necessário relembrar alguns elementos lecionados no 1.º período e notou-se, na maioria dos alunos, alguma dificuldade na trajetória da perna de trabalho aquando da realização, pela primeira vez, das *pirouettes* de 4.^a posição. A introdução do *changement* com ½ volta teve uma resposta positiva por parte dos alunos tendo, neste exercício, o trabalho de pés como foco principal.

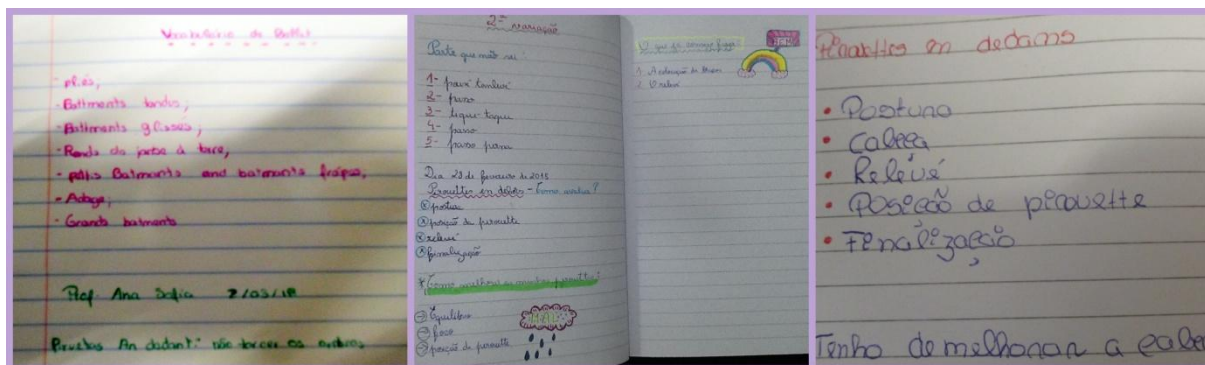
Ilustração 18 – Exemplos de registos dos alunos nos seus cadernos acerca das *pirouette en dehors*



Na 10.^a aula deu-se a continuação da leção das *pirouettes en dedans*, já iniciada em aulas anteriores pelas professoras responsáveis, sendo os elementos que representam

maior dificuldade para os alunos o foco e a iniciação do movimento em 4.^a *en fondu*. Importa referir que foram registados nos cadernos dos alunos os elementos relevantes acerca das *pirouettes en dedans*.

Ilustração 19 – Exemplos de registos dos alunos nos seus cadernos acerca das *pirouette en dedans*



A 11.^a aula foi ocupada com o preenchimento do questionário inicial, o sorteio dos dois grupos necessários a esta investigação-ação e a primeira gravação das *pirouettes en dehors*. Foi utilizado um *Ipad* de modo a facilitar a rápida visualização dos vídeos pelo grupo 1 bem como a utilização imediata do programa *SlowMo*. O grupo 2 foi dividido em grupos de dois e três elementos e procedeu à apreciação de pares bem como à visualização dos movimentos no espelho. O grupo 1 pôde de imediato visualizar as suas imagens em vídeo, de modo a perceber quais os elementos a melhorar. Foram ainda apreciados alguns vídeos de bailarinos profissionais em câmara lenta a realizar o movimento e os comentários dos alunos sobre o que estavam a ver foram maioritariamente sobre a ação da cabeça.

A 12.^a aula teve como principal objetivo a elevação, no caso das *pirouettes*, o *relevé* e, no caso do *tour en l'air*, o salto. No caso dos saltos o foco esteve não só na elevação mas também na manutenção do *en dehors* na finalização dos *changements*; o espelho teve aqui um papel fundamental para que os alunos pudessem observar a sua posição final do movimento.

A 13.^a aula foi dedicada à primeira gravação das *pirouettes en dedans* e, à semelhança da 11.^a aula, procedeu-se à gravação em vídeo, visualização por parte do grupo 1 e nova gravação. Foram também visualizados alguns vídeos de bailarinos profissionais a realizar o movimento e os comentários dos alunos sobre o que estavam a ver foram maioritariamente sobre a posição de 4.^a *en fondu* e o controlo durante a rotação.

Na **14.^a aula** foi realizado o primeiro teste do 2.º período. Tal como aconteceu nas provas anteriores, nos primeiros 30 minutos houve lugar a um aquecimento e ao esclarecimento das últimas dúvidas dos alunos antes de se dirigirem à sala onde foi realizado o teste. Em geral a turma demonstrou uma boa prestação embora alguns elementos tivessem ainda algumas falhas na memorização dos exercícios.

A **15.^a aula** teve como principal objetivo o *tour en l'air*. A maior dificuldade demonstrada foi a manutenção da postura e consequentemente a finalização do movimento, tendo sido registados no caderno do aluno os elementos lecionados.

Na **16.^a e 17.^a aulas** procedeu-se à segunda gravação das *pirouettes en dehors* e das *pirouettes en dedans*, visualização por parte do grupo 1 e nova gravação. O processo foi mais célere e organizado do que na primeira gravação. De novo, o grupo 2 foi colocado a pares e os alunos corrigiram-se uns aos outros enquanto o grupo 1 observava os seus próprios vídeos. Os alunos foram também convidados a observar os registos dos seus cadernos para lembrarem o que tinham escrito acerca deste movimento. Importa mencionar que foi também utilizada uma câmara de modo a captar imagens com melhor qualidade.

Na **18.^a aula** foi realizada a prova final do 2.º período na qual cada aluno demonstrou uma das variações do programa de *Intermediate Foundation* da RAD. Na sua maioria a turma estava segura nas variações apresentadas, embora alguns elementos tenham demonstrado ansiedade por dançarem pela primeira vez sozinhos numa prova.

Na **19.^a aula** foi realizada a gravação do *tour en l'air*. Uma vez que a turma tinha apenas um elemento masculino foi possível lecionar uma aula completa e apenas ocupar os últimos minutos com a gravação.

Na **20.^a aula**, por se tratar da última semana de aulas do 2.º período, foi realizada uma revisão de todo o programa de *Intermediate Foundation* antes das férias da Páscoa. Nos últimos 20 minutos da aula procedeu-se ao preenchimento do questionário final.

Na **21.^a aula**, foi lecionada a variação 1 do programa de *Intermediate Foundation*. Quanto aos restantes exercícios foi decidido em reunião de professores que a prova do 3.º período para esta turma seria uma aula composta por exercícios marcados no momento de modo a testar também a capacidade de reposta imediata dos alunos. Assim sendo, todas as

aulas do 3.º período, salvo raras exceções, como é o treino de variações de exame, teriam diferentes exercícios que os alunos deveriam memorizar no momento. Alguns elementos da turma demonstraram entusiasmo e esforço por memorizar os exercícios enquanto que outros mostraram algumas dificuldades.

A **22.ª aula** teve como objetivo principal o uso do *plié* nos exercícios de *allegro*, não só para a elevação dos saltos mas também como forma de atingir a velocidade necessária, por exemplo no *Allegro 2* de *Intermediate Foundation*. Tendo verificado em aulas anteriores que grande parte dos alunos não terminava, por exemplo, a *glissade* com *demi-plié*, a turma foi dividida em pares e os alunos observaram-se uns aos outros no exercício de *Allegro*, tendo assim compreendido a utilidade e importância da precisão deste movimento na qualidade e rapidez dos saltos. Importa mencionar que, em apenas uma semana, notou-se uma clara melhoria da maioria dos alunos na capacidade de memorização dos exercícios marcados durante a aula.

A **23.ª aula** foi dedicada ao ensaio para as *Solo performance awards* da RAD, prova que foi realizada na semana seguinte pela maior parte dos elementos da turma.

Na **24.ª aula** o objetivo foi o uso da respiração, elemento presente em quase todos os exercícios da aula mesmo que apenas numa introdução. Os alunos realizaram o *Port de bras* em dois grupos e puderam observar a diferença entre o uso e o não uso da respiração.

Na **25.ª aula** deu-se a iniciação ao trabalho de pontas. Foi realizada uma aula completa na primeira hora com maior foco no trabalho de pés e os últimos 30 min. foram reservados à iniciação ao trabalho de pontas com a ajuda da professora responsável.

A **26.ª aula** foi dedicada à continuação do trabalho de pontas, ainda apenas com exercícios na barra, sendo a correção mais generalizada nesta secção a manutenção do alinhamento do pé nos *rises* bem como o controlo da postura do tronco. Um elemento da turma realizou todos os exercícios no chão devido a uma lesão num pé, conforme a política praticada pelo CDVS.

A **27.ª aula** foi assistida pela Professora Doutora Vera Amorim no âmbito da disciplina de Estágio II. Toda a aula teve como foco principal as ações de rotação em estudo e é de destacar que os alunos demonstravam já um conhecimento dos elementos técnicos presentes

nestes movimentos - por exemplo, quando questionados acerca da diferença entre *pirouettes en dehors* e *en dedans*, vários elementos responderam corretamente. Importa referir também que a capacidade de memorização dos exercícios lecionados no momento da aula melhorou muito ao longo do 3.º período. Dois elementos da turma realizaram todos os exercícios no chão devido a lesões nos pés, conforme a política praticada pelo CDVS.

7. Aplicação do estudo

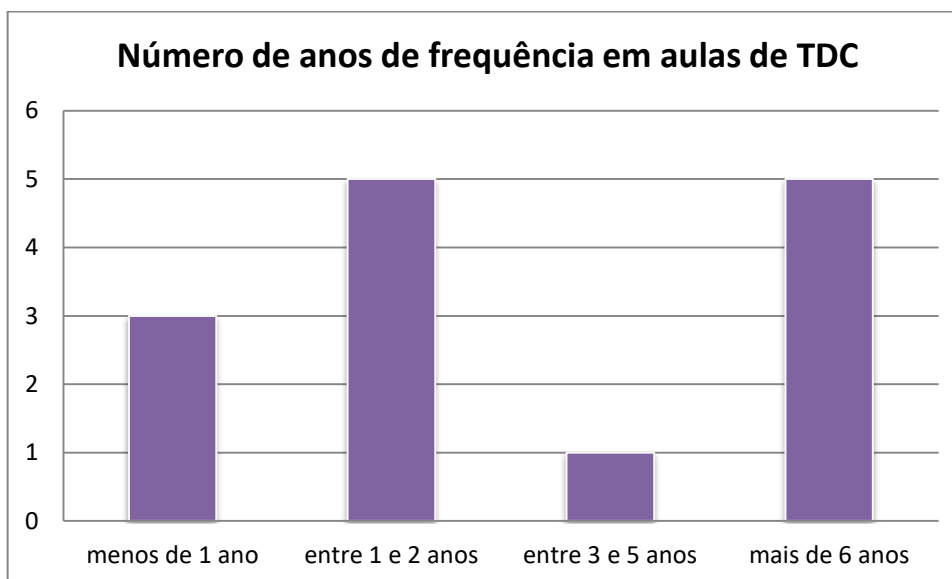
Passamos, neste ponto, à análise e apresentação dos resultados do estudo realizado, dividindo este ponto em três partes distintas: o questionário pré-teste, o questionário pós-teste e a autoeficácia dos alunos.

7.1 Questionário pré-teste

1) Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica?

Esta questão permitiu compreender a diferença de experiência em TDC entre os vários elementos da turma como pode se ver no gráfico abaixo.

Gráfico 1 – Respostas dos alunos à questão 1

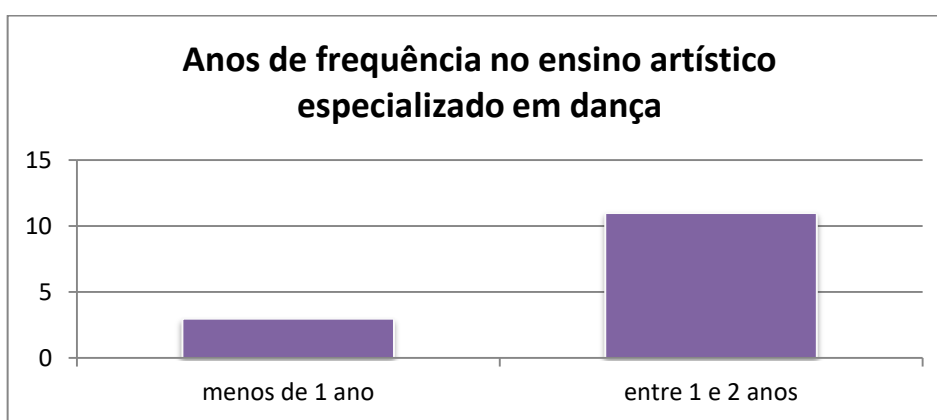


As respostas dos alunos mostram assim uma turma heterogénea em termos de experiência - o número de alunos que frequentam aulas de TDC por um período de tempo entre 1 e 2 anos é igual ao número de alunos que frequentam a mesma disciplina há mais de 6 anos, sendo que estes elementos representam 72% da turma. Importa ainda referir que 21% dos alunos apenas iniciou a TDC há menos de um ano.

2) Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança?

As respostas a esta questão podem ser analisadas no gráfico abaixo.

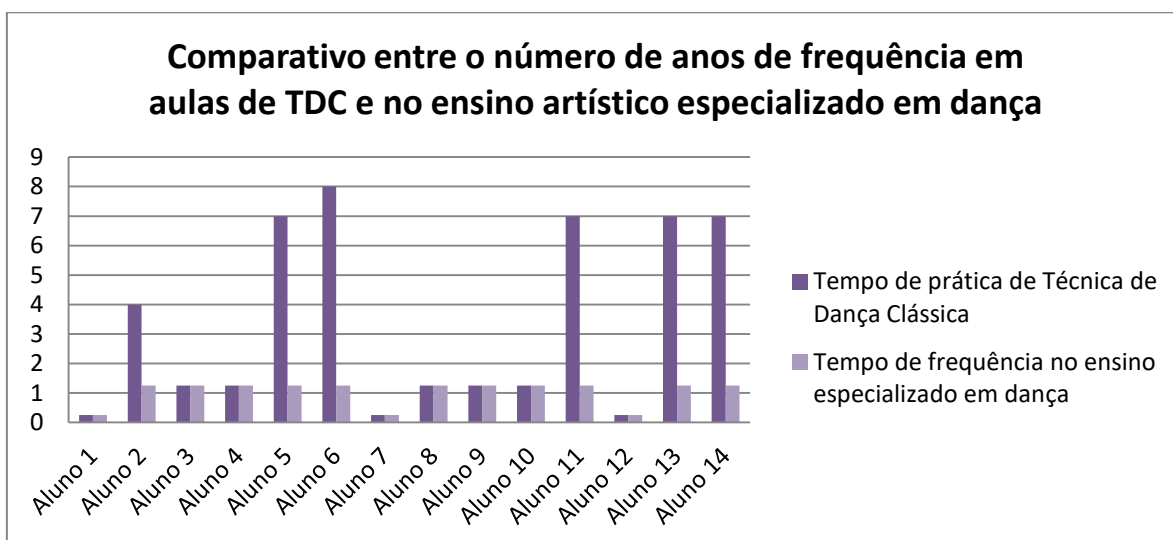
Gráfico 2 – Respostas dos alunos à questão 2



A diferenciação entre os elementos da turma não é tão notória como na questão anterior, uma vez que se encontram apenas no 2.º ano do ensino artístico especializado em dança. Ainda assim, foi importante para a lecionação a consciência de que três elementos integraram a turma apenas no presente ano letivo.

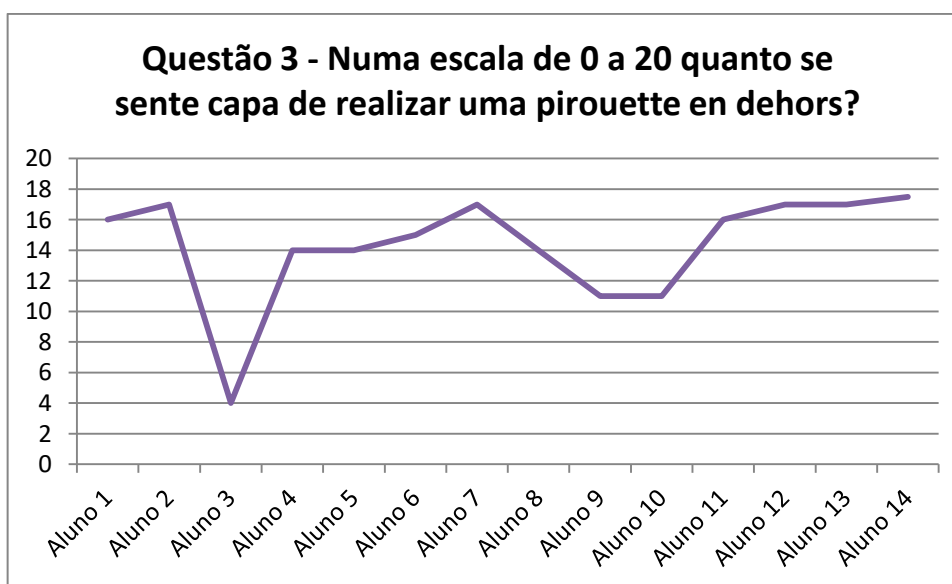
No gráfico seguinte pode-se ler a comparação entre o número de anos de frequência em aulas de TDC e o número de anos de frequência no ensino artístico especializado em dança de cada elemento da turma.

Gráfico 3 – Comparação das respostas dos alunos às questões 1 e 2



3) Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

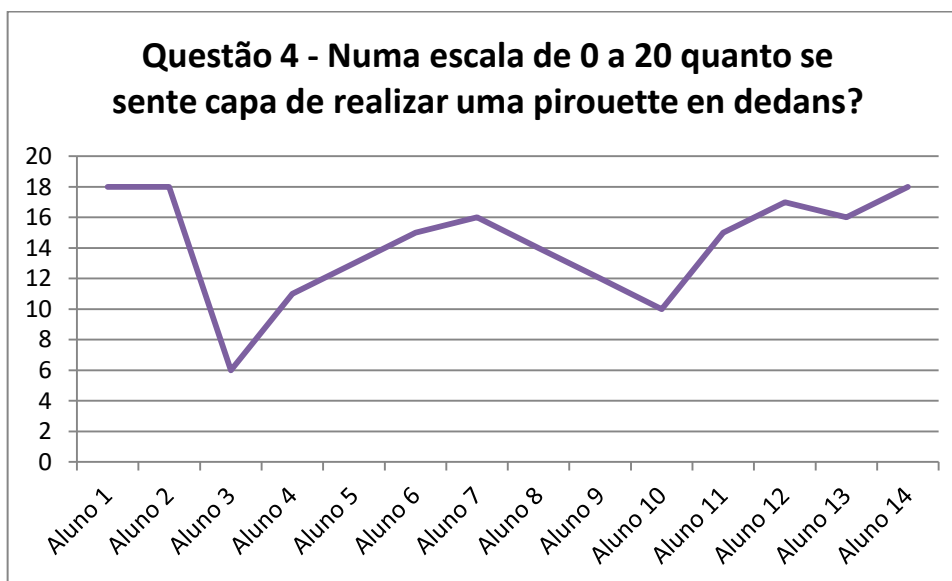
Gráfico 4 – Respostas dos alunos à questão 3



O gráfico acima demonstra a disparidade de respostas à questão 3, que varia entre os 4 e os 17, 5 valores. Importa mencionar que apenas um aluno respondeu 4 valores a esta questão - todos os outros elementos da turma tiveram respostas acima de 11 valores.

4) Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

Gráfico 5 – Respostas dos alunos à questão 4



O gráfico acima demonstra também uma grande amplitude de resposta a esta questão, variando entre os 6 e os 18 valores. Importa mencionar que apenas um aluno respondeu 6 valores a esta questão, sendo que os restantes elementos da turma tiveram respostas acima dos 10 valores.

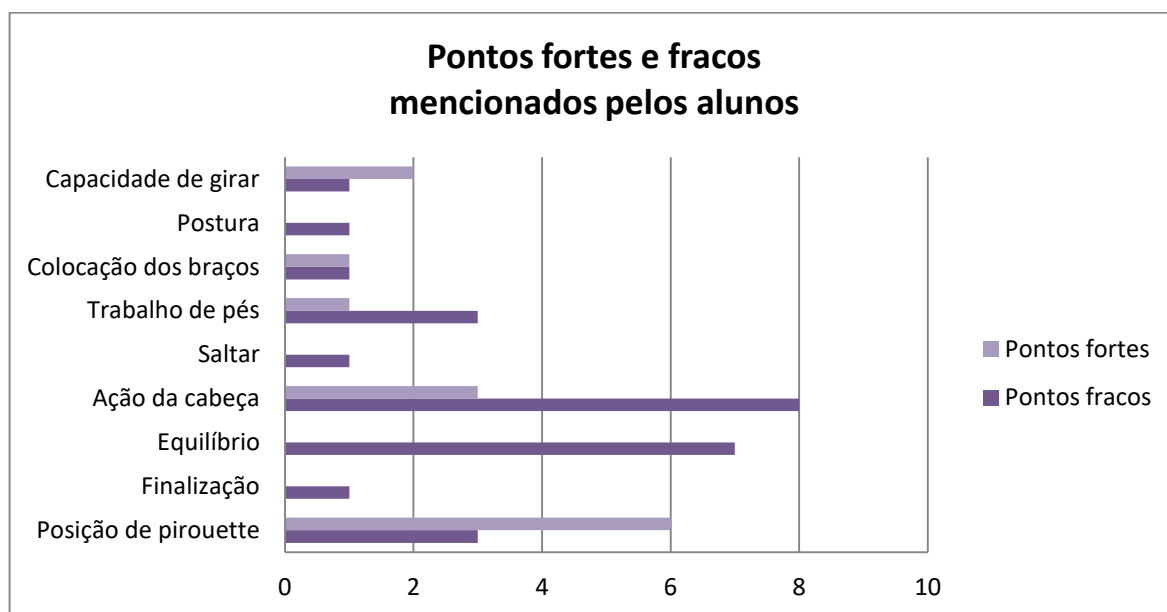
5) Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

A turma do 2º ano do CDVS tem apenas um elemento masculino tendo aquele respondido com um « 7 ».

6) Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?

Analisando as respostas dos alunos percebe-se que todos eles mencionaram pelo menos um elemento técnico relativo às ações de rotação. Nota-se também uma clara diferença entre o número de pontos fracos e fortes mencionados.

Gráfico 6 – Respostas dos alunos à questão 6



O ponto fraco mais mencionado pelos alunos é a ação da cabeça que é também, simultaneamente, o 2.º ponto forte mais mencionado.

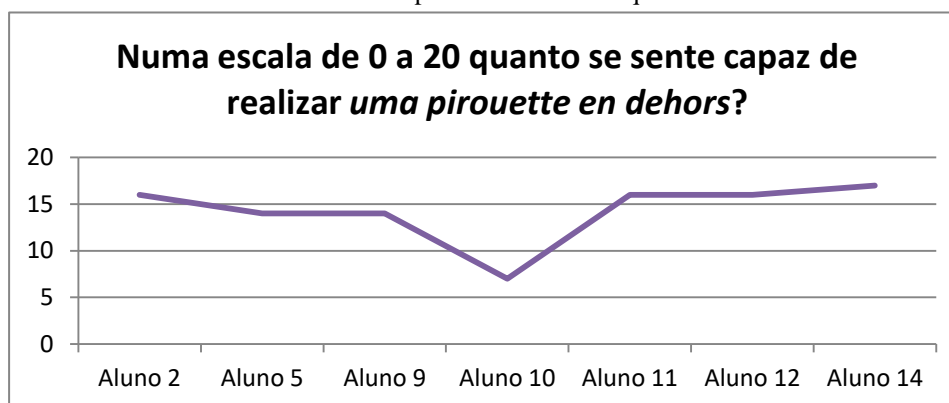
Importa também referir o « equilíbrio » por se tratar de um ponto fraco mencionado por metade dos alunos da turma, e ainda a posição de *pirouette* que foi mencionada por seis alunos.

7.2 Questionário pós-teste

7.2.1 Grupo 1 (7 alunos)

- 1) Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

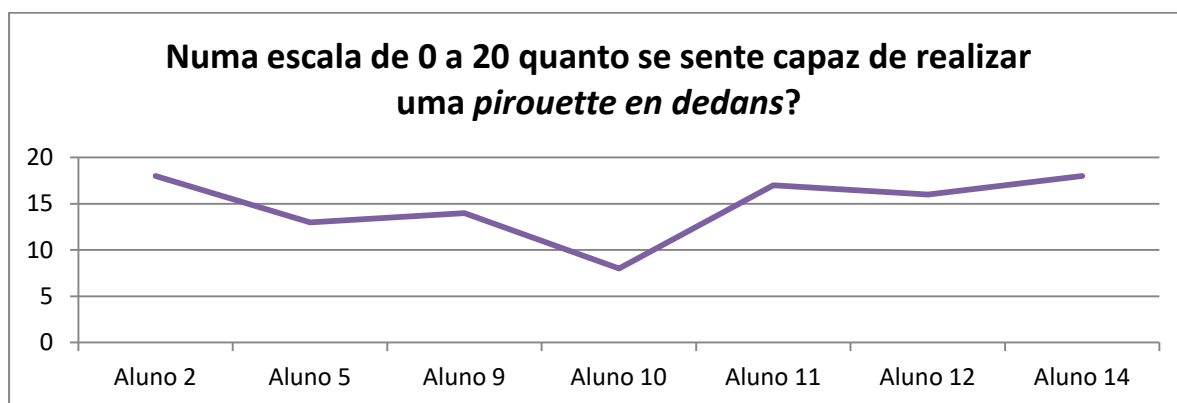
Gráfico 7 – Respostas dos alunos à questão 1



O gráfico 7 demonstra que as respostas à questão 1 variam entre os 7 e os 17 valores. Importa mencionar que apenas um aluno respondeu 7 valores a esta questão - todos os outros elementos do grupo 1 tiveram respostas acima de 14 valores.

2) Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

Gráfico 8 – Respostas dos alunos à questão 2



O gráfico 8 revela-nos as respostas à questão 2 que variam entre os 8 e os 18 valores. Importa também mencionar que apenas um aluno respondeu 8 valores a esta questão, todos os outros elementos da turma tiveram respostas acima de 13 valores.

3) Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

Esta questão não teve lugar a qualquer resposta uma vez que o único elemento masculino se encontrava no grupo 2.

4) Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

A esta questão 100% dos alunos do grupo 1 respondeu afirmativamente e podem observar-se abaixo as razões enunciadas, bem como o número de alunos que mencionou cada uma delas.

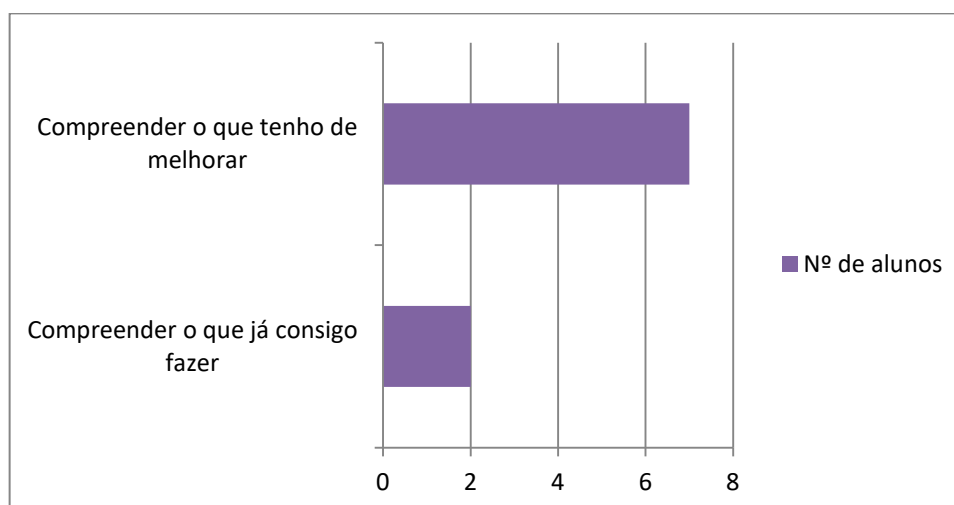
Gráfico 9 – Respostas dos alunos à questão 4



- 5) Observar vídeos de si próprio/a a realizar as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Também nesta questão a totalidade dos alunos do grupo 1 respondeu que sim, tendo as respostas sido muito semelhantes. Importa no entanto referir que todos os alunos mencionaram os seus próprios vídeos como importantes para compreenderem os seus próprios erros. Dois alunos mencionaram também que foi um modo de observarem os elementos que já conseguiam realizar.

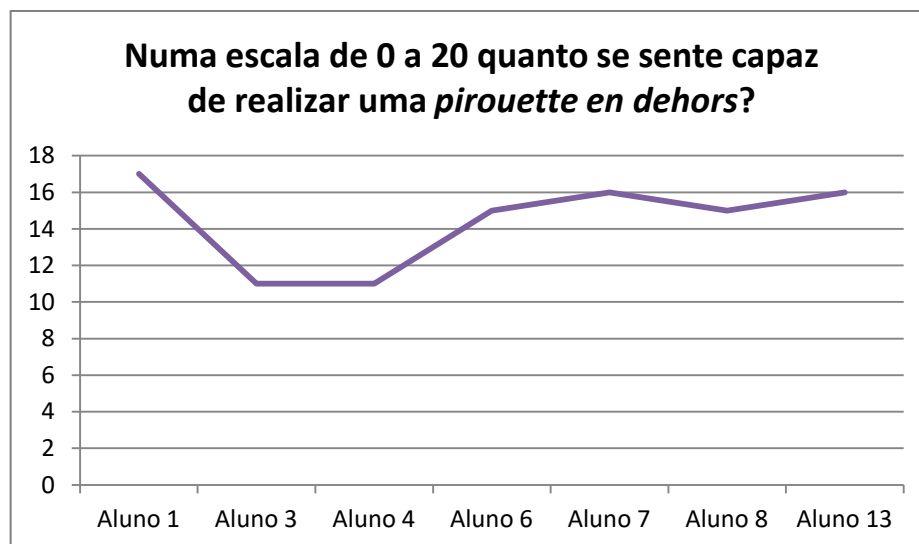
Gráfico 10 – Respostas dos alunos à questão 5



7.2.2 Grupo 2 (7 alunos)

- 1) Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

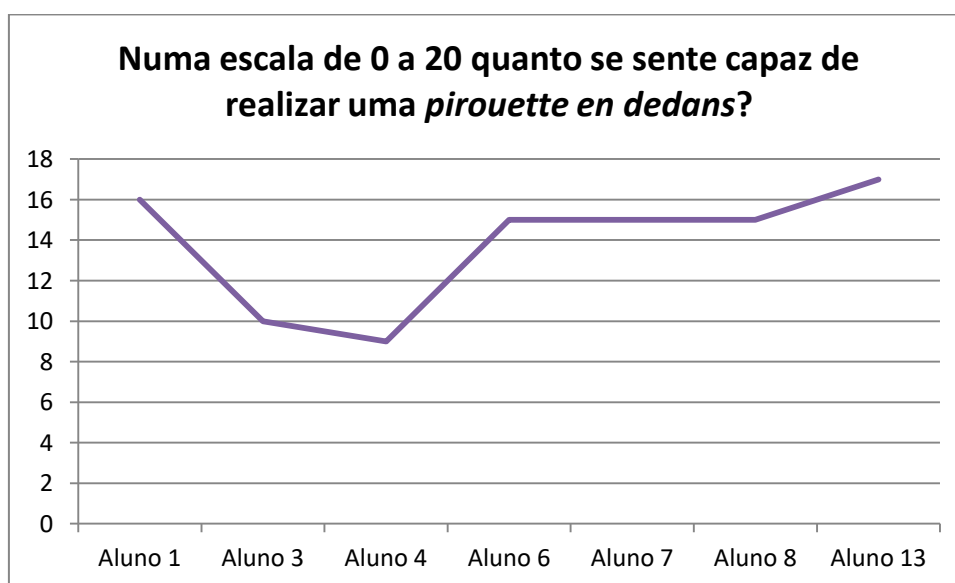
Gráfico 11 – Respostas dos alunos à questão 2



O gráfico acima demonstra as respostas à questão 1, que variam entre os 11 e os 17 valores.

- 2) Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

Gráfico 12 – Resposta dos alunos à questão 2



O gráfico acima mostra as respostas dos alunos do grupo 2 à questão 2, que variam entre os 9 e os 17 valores. Importa mencionar que apenas um aluno atribuiu a si próprio uma classificação negativa de 9 valores.

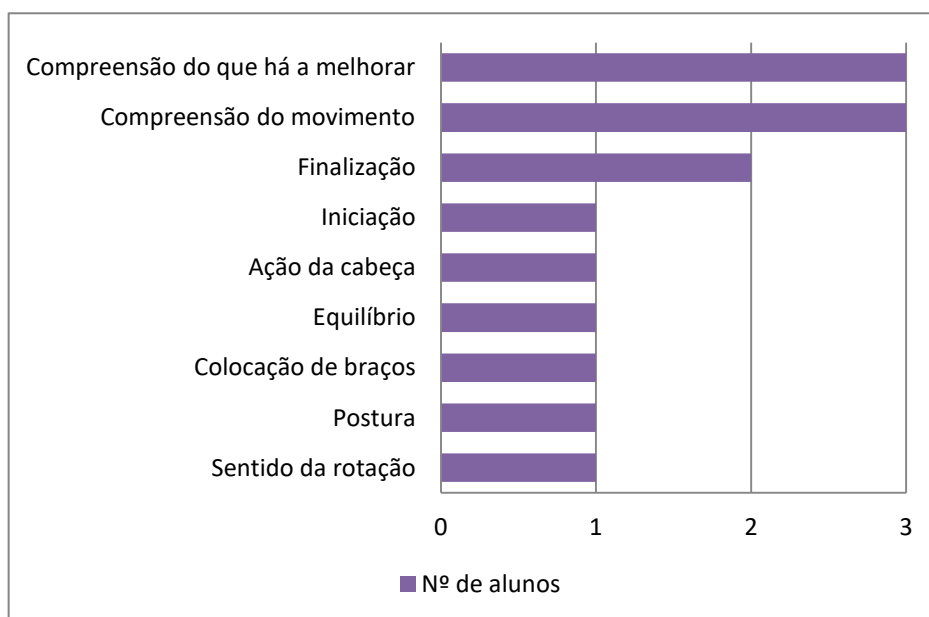
- 3) Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

Conforme já foi anteriormente referido, a turma do 2.º ano do CDVS tem apenas um elemento masculino tendo aquele respondido com um « 7 ».

- 4) Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Também no grupo 2 a resposta a esta questão foi afirmativa em todos os questionários. Podem ser observadas no gráfico seguinte as razões enunciadas bem como o número de alunos que mencionou cada uma delas.

Gráfico 13 – Respostas dos alunos à questão 4



7.3 Auto-eficácia

Através da avaliação da professora responsável, disponível no apêndice G, das ações de rotação captadas nos vídeos recolhidos no início e no final do estudo (respectivamente Vídeo A e Vídeo B ambos disponíveis no apêndice H), passaremos então a perceber se a autoeficácia dos alunos está, ou não, próxima da realidade.

Nos gráficos seguintes pode ver-se a autoavaliação do grupo 1 no questionário inicial e no questionário final em comparação com a avaliação que a professora responsável fez dos vídeos A e B.

Gráfico 14 – Avaliação do vídeo A *pirouettes en dehors* do grupo 1

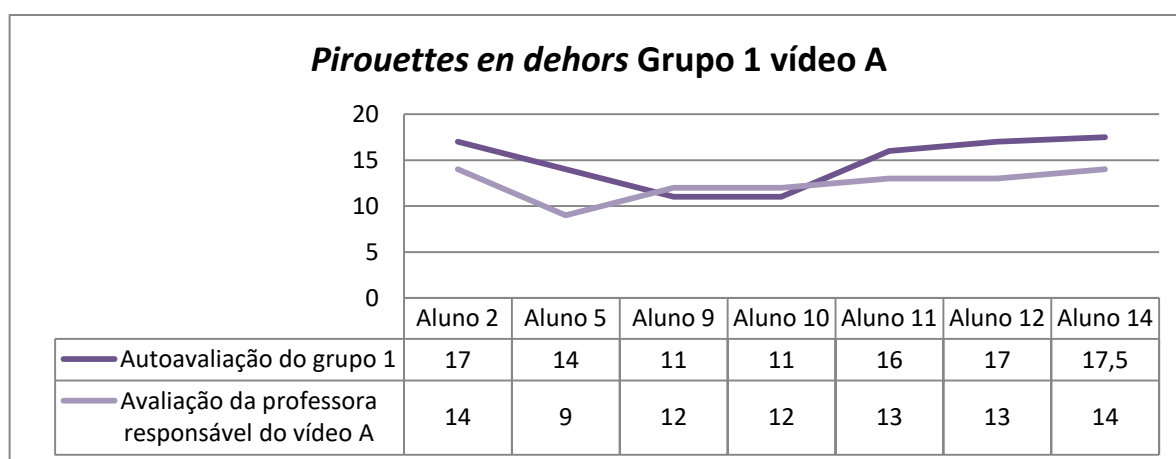
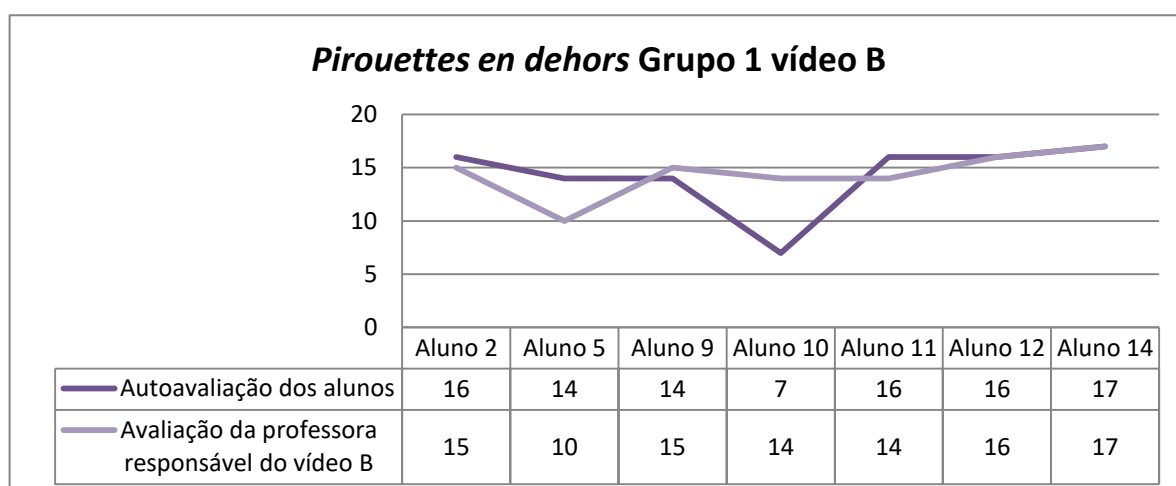


Gráfico 15 – Avaliação do vídeo B *pirouettes en dehors* do grupo 1



Tal como se pode aferir pela análise dos gráficos 14 e 15 a autoavaliação manteve-se no caso dos alunos 5 e 11, aumentou no caso do aluno 9 e diminuiu no caso dos alunos 2, 10, 12 e 14.

No que diz respeito à proximidade da autoeficácia dos alunos com a realidade, e comparando com a avaliação da professora responsável, no gráfico 14 as duas variáveis distam em média 2,9 valores, enquanto que no gráfico 15 distam em média apenas 1,7 valores.

No caso do grupo 2 também se verificam diversas oscilações como se pode ler nos gráficos 16 e 17.

Gráfico 16 - Avaliação do vídeo B *pirouettes en dehors* do grupo 2

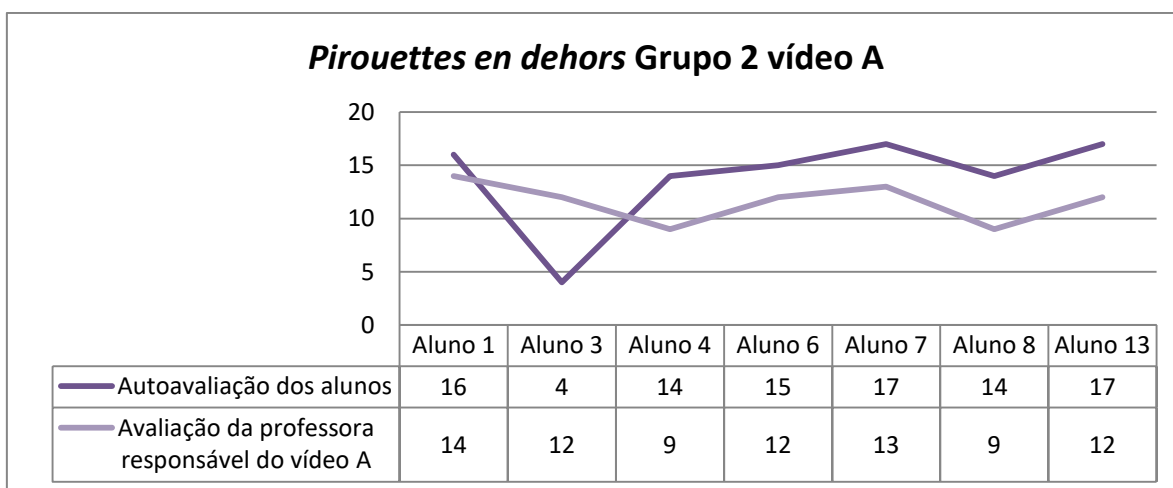
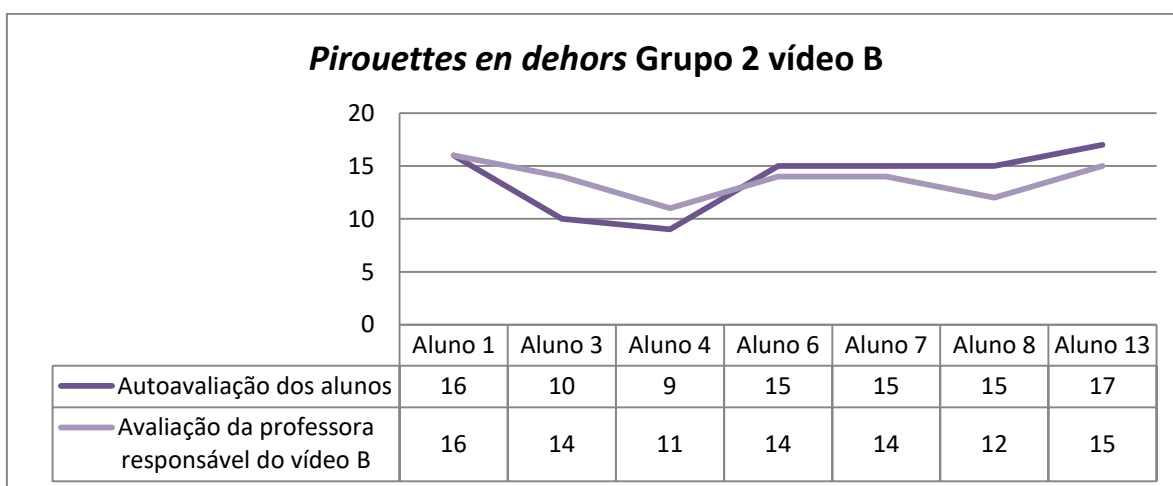


Gráfico 17 – Avaliação do vídeo B *pirouettes en dehors* do grupo 2



Conforme se pode analisar, a avaliação manteve-se no caso do aluno 6, aumentou no caso dos alunos 1, 3 e 8, e diminuiu no caso dos alunos 4, 7 e 13.

No que diz respeito à comparação entre a avaliação dos alunos do grupo 2 e da professora responsável, esta varia em média 4,5 valores no gráfico 16 e 1,8 valores no gráfico 17.

Gráfico 18 – Avaliação do vídeo A *pirouettes en dedans* do grupo 1

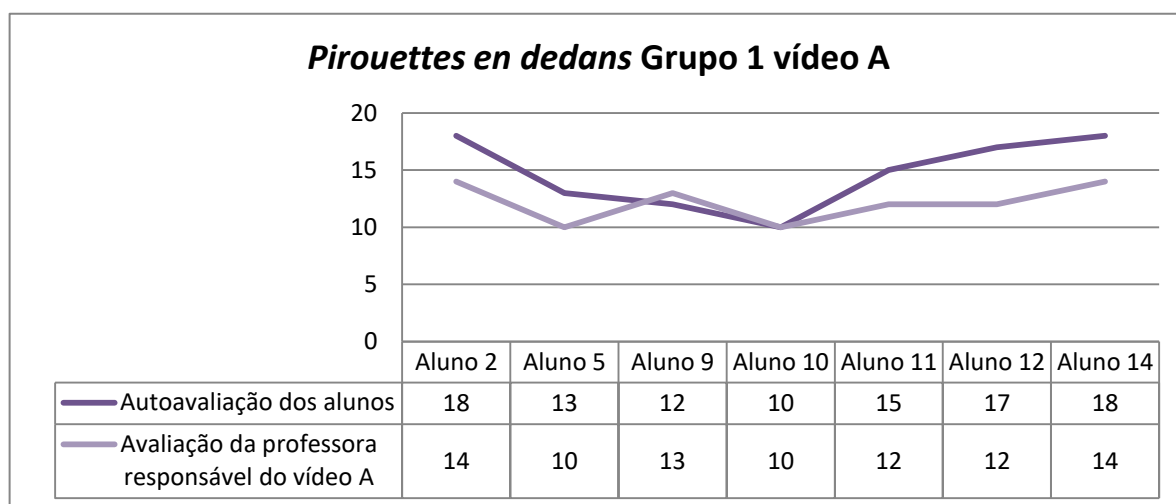
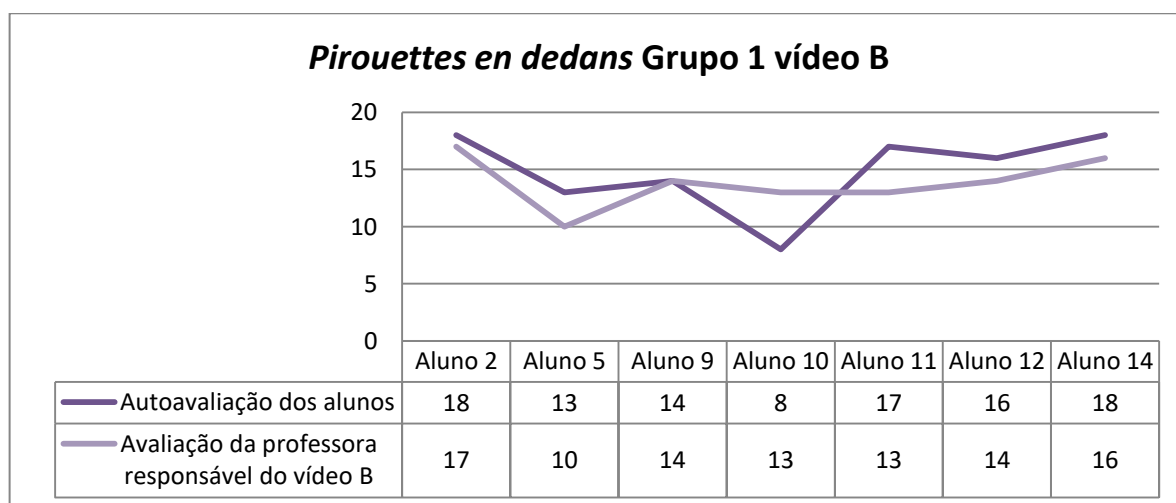


Gráfico 19 – Avaliação do vídeo B *pirouettes en dedans* do grupo 1



No que diz respeito às *pirouettes en dedans* os gráficos 18 e 19 mostram-nos que, no grupo 1, houve um aumento de autoeficácia no caso dos alunos 9 e 11, manteve-se no caso dos alunos 2, 5 e 14, e diminuiu no caso dos alunos 10 e 12. Em comparação com a avaliação da professora responsável a avaliação dos alunos varia em média 2,8 valores no gráfico 18 e em média 2,4 valores no gráfico 19.

Gráfico 20 – Avaliação do vídeo A *pirouettes en dedans* do grupo 2

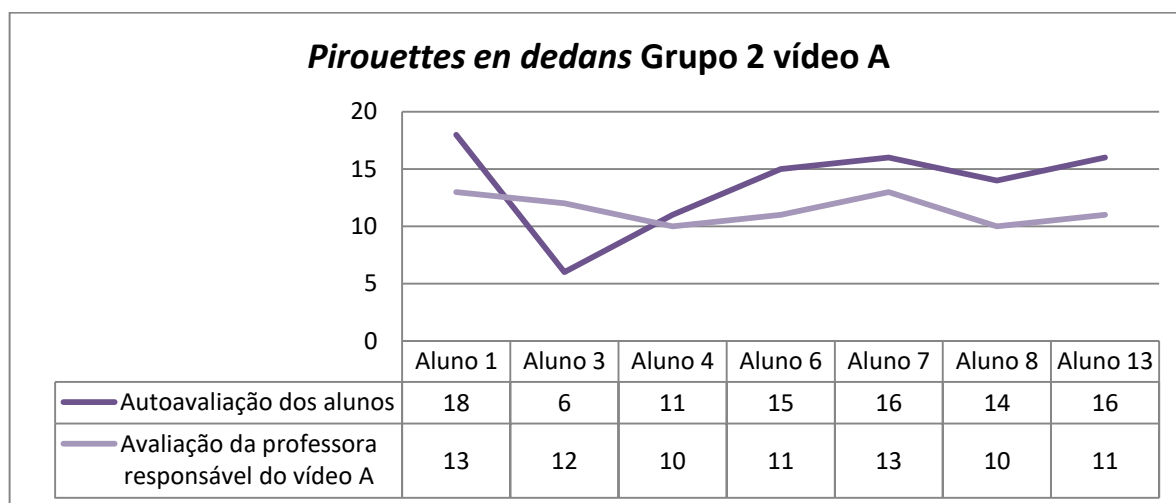
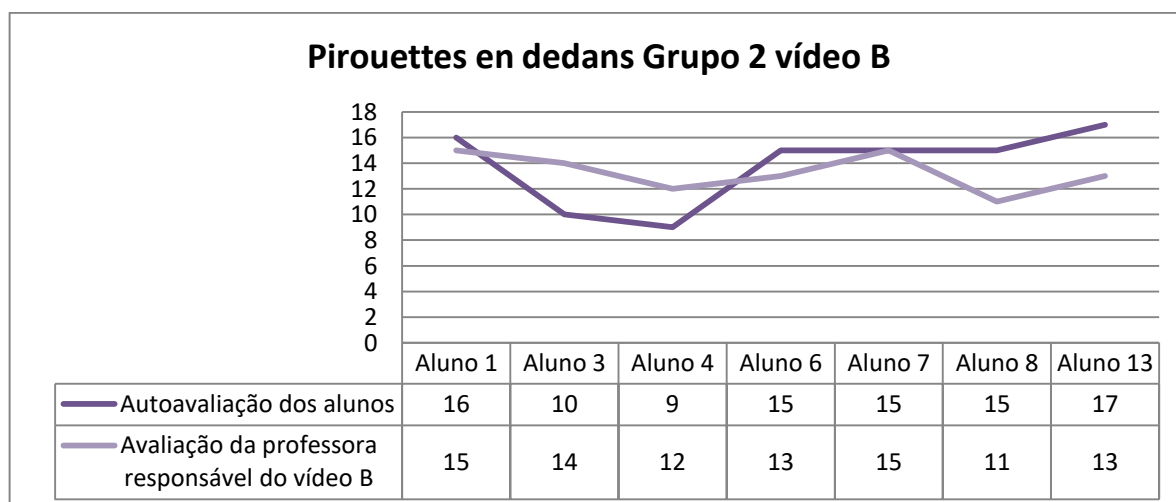


Gráfico 21 – Avaliação do vídeo B *pirouettes en dedans* do grupo 2



No caso do grupo 2 os resultados da autoavaliação das *pirouettes en dedans* pode ser lido nos gráficos 20 e 21. No caso dos alunos 3, 8 e 13 houve um aumento da autoeficácia, no caso do aluno 6 manteve-se e no caso dos alunos 1, 4 e 7 diminuiu. Comparando com a avaliação da professora responsável, a avaliação dos alunos do grupo 2 varia em média 4 valores no gráfico 20 e em média 2,5 valores no gráfico 21.

No caso do *tour en l'air*, a avaliação do aluno 4 manteve-se nos 7 valores variando em relação à avaliação da professora responsável em 3 valores em ambos os vídeos, A e B, uma vez que foram ambos avaliados em 10 valores.

8. Conclusões

8.1 Aceitação do uso do vídeo nas aulas de TDC

Passamos neste ponto a analisar a aceitação do uso do vídeo por parte dos alunos da turma do 2.º ano do CDVS, não só nas duas vertentes aplicadas neste estudo mas também na prática da escola cooperante de visualizar os vídeos das provas com os alunos de modo a analisar e avaliar, com a ajuda dos professores, a sua prestação.

Iniciamos então com a visualização das provas por parte dos alunos. Embora não tenha sido objeto deste estudo, considera-se importante mencionar esta vertente, até porque na fase de lecionação autónoma foi-nos dada a oportunidade de assistir às reações dos alunos aquando da visualização dos vídeos do 1.º teste do 1.º período. Conforme descrito no diário de bordo, disponível no Apêndice A, se, por um lado, os alunos mostraram algum receio de ver o vídeo, por outro provaram-se capazes de analisar a sua própria conduta e tecer comentários acerca do seu desempenho.

Em segundo lugar passamos à análise da aceitação por parte dos alunos da visualização de vídeos de bailarinos profissionais. No questionário final tanto o grupo 1 como o grupo 2 responderam à questão ‘Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?’ sendo que 100% das respostas foram afirmativas. De facto, quando era dito aos alunos que iriam visualizar um bailarino a realizar um *tour en l’air*, por exemplo, todos mostravam entusiasmo, mesmo os elementos femininos a quem este movimento não se aplica. Deste modo considera-se o uso do vídeo bem aceite por parte dos alunos.

Finalmente analisaremos a aceitação por parte dos alunos da visualização dos vídeos de si próprios. No questionário final o grupo 1 respondeu à questão ‘Observar vídeos de si próprio/a a realizar as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?’ tendo a totalidade dos alunos respondido afirmativamente. Deste modo conclui-se que a visualização dos seus próprios vídeos é bem aceite pelos alunos.

8.2 Utilidade do uso do vídeo nas aulas de TDC

No que diz respeito à utilidade do uso do vídeo, iniciamos a nossa análise sobre a visualização dos vídeos de bailarinos profissionais. Conforme foi mencionado no ponto anterior, todos os alunos consideraram pertinente para a sua compreensão e desempenho das ações de rotação em estudo a visualização de vídeos de bailarinos profissionais, enunciando as razões que podem ser observadas no gráfico abaixo.

Gráfico 22 – Razões enunciadas pelos alunos acerca da utilidade da visualização de vídeos de bailarinos profissionais das ações de rotação em estudo



A razão partilhada por 50% dos alunos foi a compreensão do movimento - o facto de poderem visualizar o vídeo uma multiplicidade de vezes, em diferentes velocidades, permitiu-lhes focarem-se em diferentes elementos, como se pode ver pelas restantes razões enunciadas.

Importa referir que o facto de os alunos mencionarem elementos técnicos das ações de rotação, tais como a finalização, a ação da cabeça ou a postura, leva-nos também a perceber que houve lugar à retenção da informação que lhes foi transmitida pelos professores acerca das ações de rotação. Deste modo, o vídeo também é útil para o professor, tornando-se uma forma de saber até que ponto as informações por si lecionadas são ou não retidas pelos alunos.

Uma das razões enunciadas foi o aumento da motivação, ainda que apenas tenha sido referido por um elemento da turma. Considera-se pertinente mencioná-lo uma vez que a motivação dos alunos é uma preocupação constante dos docentes e esta resposta leva-nos a crer que o vídeo poderá também ser uma ferramenta útil nesse sentido.

Passaremos agora à análise da utilidade da visualização, pelos alunos, dos vídeos de si próprio, o que, tal como foi mencionado no ponto anterior, é bem aceite pela totalidade dos alunos.

No gráfico 10, que vimos no ponto 7.2.1, pode-se ler que todos os alunos do grupo 1 mencionaram a compreensão dos seus erros como sendo uma razão válida para a utilidade da visualização dos seus próprios vídeos. É certo que, na dança, e especialmente numa fase de aprendizagem, muitas vezes a sensação do movimento não corresponde à realidade, e quando os alunos assistiam aos seus vídeos ficavam muitas vezes surpreendidos com o que viam. Por exemplo, o aluno 14 não tinha consciência de que a sua perna de trabalho não estava em contacto com a sua perna de suporte, da mesma maneira que não se apercebia que não havia lugar à extensão máxima da perna de suporte, como se pode ver nas imagens abaixo dos vídeos A e B das suas *pirouettes en dehors*.

Ilustração 20 – Aluno 14 Pirouettes en dehors



(lado esquerdo duas imagens do vídeo A, lado direito duas imagens do vídeo B)

Claramente nesta fase de aprendizagem existem ainda muitos elementos para corrigir, como é o caso dos braços que se podem ver em 3.^a posição em todas as imagens quando deveriam estar em 1.^a. No entanto, do primeiro para o segundo vídeo a aluna foi capaz de

corrigir a extensão da perna de suporte, bem como o contacto da perna de trabalho. Consideramos assim o vídeo como sendo uma ferramenta útil no sentido de facilitar o reconhecimento dos erros por parte dos alunos.

Finalmente, dois alunos do grupo 1 mencionaram como razão para a utilidade do uso do vídeo a compreensão do que já são capazes de fazer. Esta afirmação, ainda que corresponda apenas a 29% dos elementos do grupo 1, é de salientar, uma vez que pode também ser um importante contributo para a motivação dos alunos. Da mesma forma que, por vezes, não identificam os seus erros, também frequentemente não reconhecem os seus feitos.

8.3 Autoeficácia

No que diz respeito à autoeficácia dos alunos, podemos afirmar que tanto no grupo 1 como no grupo 2 se deu uma maior aproximação da avaliação da professora responsável. De facto, conforme vimos anteriormente, diversos estudos demonstram que quanto mais informação correta e detalhada os alunos detêm mais probabilidades existem de a sua autoeficácia se aproximar da realidade.

No que diz respeito às *pirouettes en dehors*, no questionário pré-teste apenas 6 alunos tiveram respostas que divergiam da avaliação da professora responsável entre 0 e 3 valores, já no questionário pós-teste este número aumentou para 10 alunos.

Também no caso das *pirouettes en dedans*, no questionário pré-teste apenas 6 alunos tiveram respostas que divergiam da avaliação da professora responsável entre 0 e 3 valores, e no questionário pós-teste este número aumentou para 9 alunos.

Comparando ambos os grupos deu-se uma maior aproximação da avaliação da professora no grupo 2 em que no questionário pré-teste 4 respostas divergiam da avaliação da professora responsável entre 0 e 3 valores, e no questionário pós-teste este número aumentou para 10 respostas. Já no grupo 1 no questionário pré-teste 8 respostas divergiam da avaliação da professora responsável entre 0 e 3 valores, e no questionário pós-teste este número aumentou para 10 respostas.

Não podemos afirmar neste caso que o vídeo dos próprios alunos influenciou a sua autoeficácia mas seria interessante em estudos futuros procurar dar resposta a esta questão, talvez com uma abordagem diferente, com um menor número de variáveis e com uma amostra maior.

Capítulo VII – Considerações finais

1. Dificuldades e novas questões

Após a conclusão da aplicação deste estudo surgiram diversas problemáticas que deverão ser tidas em conta para investigações futuras.

Em primeiro lugar, o tamanho da amostra não dá lugar a conclusões definitivas e passíveis de serem generalizadas. Também o facto de existirem variáveis tais como a mudança de sala de aula ou a diferença de experiência dos alunos poderão influenciar os resultados.

Em segundo lugar, fica a dúvida acerca da maturidade dos alunos para a realização de uma autoanálise correta e detalhada que nos permita recolher dados definitivos acerca da sua autoeficácia.

Em terceiro lugar, focando-nos agora no vídeo em si, a qualidade dos vídeos recolhidos no *Ipad* não foi a melhor, embora tenha facilitado a visualização imediata por parte dos alunos. Por outro lado, se a forma de captação dos vídeos tivesse sido o mais constante possível – atendendo ao espaço, forma de captação, perspectiva, distância e luz – seria possível uma avaliação mais detalhada dos mesmos.

Finalmente, pensando sobre a reação e desempenho dos alunos concluímos que, muitas vezes, ficavam constrangidos pelo simples facto de estarem a ser filmados, o que pode também manipular os resultados. Fica a dúvida se em alunos numa fase de aprendizagem mais avançada será possível a recolha de resultados mais precisos, uma vez que é certo e aceite que toda a turma ainda tem muito a melhorar quanto às ações de rotação em estudo. Teria ainda sido interessante filmar e analisar mais aprofundadamente a reação dos alunos ao vídeo, quer antes da gravação quer durante a sua visualização.

2. Reflexão final

Este relatório de estágio é o culminar de uma jornada iniciada no ingresso no Mestrado em Ensino de Dança. Esta aventura iniciou-se com a vontade de melhorar a prática docente e foi, de facto, uma oportunidade de imensa aprendizagem mas também de profunda autoanálise pessoal.

Conhecer outros docentes de dança e profissionais da área enriqueceu grandemente este caminho: todos os docentes da Escola Superior de Dança contribuíram de alguma forma para o balanço positivo que agora se faz. Também a partilha de informação e de experiências com os colegas do Mestrado em Ensino de Dança foi determinante para o resultado final que se apresenta neste relatório.

A elaboração deste estudo deve-se à experiência profissional da autora como professora de TDC e ao seu interesse pessoal pelo uso da tecnologia no ensino de dança. Se o uso do espelho é aceite como elemento que contribui para a aprendizagem em dança, bem como a apreciação do professor e o *feedback* de pares, também o uso do vídeo poderá auxiliar à reflexão por parte dos alunos e mesmo dos professores.

O conceito de autoeficácia constitui também um fator que influencia o desempenho dos alunos e merece, por isso, a atenção dos docentes de dança. Considera-se assim pertinente o estudo da autoeficácia no ensino artístico especializado em dança, bem como a compreensão dos fatores que a possam influenciar, sendo aceite, pelo que já foi antes mencionado, que este elemento psicológico está fortemente relacionado com o resultado que os alunos podem apresentar, apesar das suas capacidades físicas e técnicas.

Sendo o principal objetivo deste estudo melhorar o desempenho dos alunos nas ações de rotação, proporcionando-lhes mais uma ferramenta de análise e observação, procurámos através da gravação em vídeo dar aos alunos uma nova perspetiva e oportunidade para refletirem acerca do seu desempenho. Foi também importante perceber a aceitação e utilidade da gravação em vídeo para os alunos de TDC e o seu efeito na motivação e autoeficácia dos mesmos.

Por forma atingir os objetivos propostos não nos centrámos apenas no vídeo mas também na elaboração de aulas dedicadas a enaltecer os vários elementos presentes nas ações de rotação em estudo. Por outro lado, garantir que os alunos retinham os conhecimentos que lhes eram transmitidos, seja através de perguntas, avaliação de pares ou pelo registo nos seus cadernos, foi também uma das nossas preocupações principais ao longo deste processo.

Embora não comparáveis, entendemos pertinente avaliar o vídeo em duas vertentes diferentes - gravações dos alunos e de bailarinos profissionais. Estas são, cremos, duas formas válidas de utilizar a mesma ferramenta.

A aplicação deste estudo teve início com uma planificação detalhada sem a qual não teria sido possível. Não só a elaboração da calendarização mas também a reflexão prévia acerca das técnicas de recolha de dados tiveram um papel determinante na aplicação prática e, consequentemente no resultado final deste relatório.

Podemos assim concluir que o vídeo, nas suas várias vertentes, pode ser uma ferramenta útil para a lecionação da TDC. Concluimos ainda que, por forma a ser eficaz, deve existir uma planificação metódica por parte do docente, bem como um acompanhamento à análise feita pelos alunos. A elaboração deste estudo mostra-nos claramente que o papel do professor não deve nunca ser posto de parte pelo uso do vídeo ou de qualquer outro tipo de ferramenta tecnológica. No entanto, entende-se que todos os elementos que possam auxiliar o desenvolvimento e aprendizagem dos alunos merecem o seu lugar no ensino de dança e, como tal, a atenção dos professores.

Em conclusão, o trabalho de renovar conhecimentos antigos e procurar novos está longe de estar concluído, ficando agora a vontade de procurar mais informação que possa enriquecer a prática docente.

Referências

- Alves, M. J. (2015). *The use of video as self-evaluation in dance classes*. Consultado em maio 31, 2018 em <https://ausdance.org.au/publications/details/exploring-identities-in-dance>
- Amorim, V. (2006). Estudo Comparativo de duas Metodologias de Ensino da Dança Vocacional no Contexto da Técnica de Dança Clássica - Nível Elementar. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.
- Apple, s.d., *Slowmo*. Consultado em 07/03/2018 em <https://itunes.apple.com/us/app/slowmo-slowmo-video-analysis/id843274461?platform=ipad&preserveScrollPosition=true#platform/ipad>
- Argento, H. (1997). Teoria Construtivista. Consultado em fevereiro 11, 2018, do *website* Robertexto: http://www.robertexto.com/archivo5/teoria_construtivista.htm.
- Aronis, A. (2016). *Studying the positive influence of the use of video in teaching & learning environments , focusing on registration of the directions where it improves the PBL effectiveness : A systematic literature review*, 9(1), 59–77.
- Associação de Municípios do Vale do Sousa, s.d.. *O Vale do Sousa*. Consultado em 23/05/2017 em <http://www.valsousa.pt/valsousa/o-vale-do-sousa>.
- Atwater, C. R., Baker, R. E., Borup, J., & West, R. E. (2017). *Student perceptions of video communication in an online sport and recreation studies graduate course*. Sport Management Education Journal, 11, 3-12.(T2; AR=22%).
- Ballet In Form (2017). Advice for Pirouettes [Ficheiro em vídeo]. Disponível em: <http://balletinform.com/advice-for-pirouettes/>.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press.

Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.

Bandura, A., & Adam, N. E. (1977). Analysis of self efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287–308.

Bohmann, S. & Schupp, J. (2016). IT and communication technologies dominate adolescent downtime. *DIW Economic Bulletin*, 48, 558–567.

Bussel, D. (1994). *Os Jovens Bailarinos*. Londres: Dorling Kindersley Ltd..

Castro, A. (2012). *Características e finalidades da Investigação-Ação*. Alemanha: Coordenação do ensino do Português na Alemanha.

Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J., & Vieira, S. R. (2009). Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação E Cultura*. <https://doi.org/49418854>

Dania, A., Hatziharistos, D., Koutsouba, M., & Tyrovola, V. (2011). The use of technology in movement and dance education: Recent practices and future perspectives. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 3355–3361. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.295>

DeWitt, Alias, Siraj, Yaakub, Ayob & Ishak (2013). The Potential of Youtube for Teaching and Learning in the Performing Arts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 103, 1118–1126. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.439>

García-Dantas, A. & Quested, E. (2015), *The Effect of Manipulated and Accurate Feedback on the Self-Efficacy of Dance Students*. *Journal of Dance Medicine & Science*, Volume 19, 22-30.

Hsia, L., Huang, I. & Hwang, G. (2016). *Effects of different online peer-feedback approaches on students' performance skills, motivation and self-efficacy in a dance course*. Elsevier Ltd., *Computers & Education*, 96, 55- 71.

Jones, B. D. (2009). Motivating Students to Engage in Learning: The MUSIC Model of Academic Motivation. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 21(2), 272–285.

Kerensky, O. (1981). *The Guinness Guide to Ballet*. Middlesex: Guinness Superlatives Lda..

Kublakhan Xanadu. (2017, julho 16). *Les enfants de la danse 8* [Ficheiro em vídeo]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Q7S8eL7qL8s>

Leijen, Ä., Lam, I., Wildschut, L. & Simons, P. (2009). Difficulties teachers report about students' reflection: Lessons learned from dance education. *Teaching in Higher Education*, Vol. 14, No. 3, June 2009, 315-326. <https://doi.org/10.1080/13562510902898882>

Leijen, Ä., Lam, I., Wildschut, L., Robert-Jan Simons, P., & Admiraal, W. (2009). Streaming video to enhance students' reflection in dance education. *Computers and Education*, 52(1), 169–176. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2008.07.010>

Mabingo, A. (2015). *Integrating emerging technologies in teaching Ugandan traditional dances in K-12 schools in New York City*, 26(2), 313–335.

McMillan, J.H. & Hearn, J.. (2008). *Student self-assessment: The key to stronger student motivation and higher achievement*. Educational Horizons. 87. 40-49.

Moartti, J. & Sirvin, R. (1998). *Les Grands Ballet du Répertoire*, pág. 91. Montréal: Larousse-Bordas.

Oliveira, E. & Ferreira, P. (2014). Técnicas de Recolha de Dados. In Oliveira, E. & Ferreira, P., *Métodos de Investigação* (pp.174-199). Porto: Grupo Editorial Vida Económica.

Parker, D. (1995). *Royal Academy of Dancing: The First 75 Years*. London: The Royal Academy of Dancing.

Pinto, C. (2009). Características psicométricas da versão Portuguesa da Career Decision Self-Efficacy Scale–Short Form (CDSE–SF). *Psychologica*, (51), 209–226.

RAD (2011). *Graded Examinations in Dance, Class Awards and Solo Performance Awards: Grades 1-3*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Limited.

Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente*. Lisboa: Ministério da Educação - Conselho Científico para a Avaliação de Professores.

Royal Academy of Dance. (s.d.). *RAD Syllabi*. Consultado em março 11, 2018, em <https://www.rad.org.uk/achieve/exams/what-we-do/exams-offered-by-the-rad>

Roser, K., Schoeni, A., & Rössli, M. (2016). Mobile phone use, behavioural problems and concentration capacity in adolescents: A prospective study. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 219(8), 759–769.

Ryman, R. (1997). *The Foundations of Classical Ballet Technique*. Londres: Royal Academy of Dance.

Ryman, R. (2007). *Dictionary of Classical Ballet Terminology*. Londres: Royal Academy of Dance Enterprises Ltd..

Santos, S. J., 2001. *Companhia Nacional de Bailado 25 Anos*. Lisboa: Companhia Nacional de Bailado.

Silva, A. M. B., Luz, T. S. R., Afonso, R. de M., Araújo, M. F., Bittencourt, I. G., Carvalho, L. de F., & Enumo, S. R. F. (2015). Self-efficacy Scale for Dancers (SESD): Construction and validity evidence. *Revista Avaliação Psicológica*, 14(1), 83–88. <https://doi.org/10.15689/ap.2015.1401.09>

Warren, G. W. (1989). *Classical Ballet Technique*. Gainesville: University Press of Florida.

Apêndices

Apêndice A – Diário de bordo

Observação 1

Data: 09/10/2017 Nº de alunos: 14 Duração: 1h30	
9h00	<ul style="list-style-type: none">- Entrada na sala em corrida na ½ ponta e fazem uma vénia;- Alunos pousam o material e formam uma roda;- Aquecimento 1: Espreguiçar e mover as articulações separadamente (mãos, braços, ombros, pescoço, tronco, ancas, joelhos, pés), <i>bounces</i> sem e com uso do tronco, sentados no chão com pernas juntas e costas esticadas fletir e esticar os pés com uso de metatarsos, alongamentos no chão;- De pé e em filas já previamente fixadas, chamada;- Aquecimento 2: Caminhar a rodar braços para a frente e para trás, marchas e skips com braços (1ª de jazz, esticados para o teto, 2ª de jazz e esticados para o chão e depois em reverso), <i>bounces</i> sem e com uso do tronco e rises;
9h15	<ul style="list-style-type: none">- Relembrar elementos da postura clássica;- Aquecimento 3: 1-4 dançar o <i>twist</i>, 5-8 parar na postura clássica, % até ao fim da música;- Aquecimento 4: Sentados no chão sem sapatos, com pernas juntas e esticadas, pés fletidos, esticar pés 1-2, manter 3-4, ½ ponta e estica 5-6 7-8 1-2 3-4, fletir 5-6, manter 7-8, % tudo mais 3 vezes;- Aquecimento 5: Abdominais;
9h30	<ul style="list-style-type: none">- Aquecimento 6: Dorsais a pares;- Tirar fatos de treino e ir para a barra, alunos colocam-se por ordem ainda sem sapatos;- Exercício 1: com pés paralelos e depois em 1ª posição, <i>rise</i> 1-2, <i>demi-plié</i> em <i>rise</i> 3-4, pousa calcanhares 5-6, estica joelhos 7-8 % mais 3 vezes e % tudo em reverso;- Alunos calçam os sapatos e voltam a colocar-se na barra com uma corrida com <i>port</i>

	<p><i>de bras;</i></p> <ul style="list-style-type: none">- É comunicado aos alunos que a orientação na barra escolhida para iniciar os exercícios nesta aula é o lado esquerdo;- Exercício 2: 2 <i>demi-pliés</i> 1-8, <i>grand-plié</i> 1-4, <i>degagé</i> para 2ª posição 5-8, % em 2ª posição e fecha em 1ª, 1-8 <i>port de bras en avant</i> e <i>cambré</i>;- A professora foi dando várias indicações sobre a postura e colocação do tronco bem como acerca da qualidade dos <i>pliés</i>;
9h45	<ul style="list-style-type: none">- A professora pediu aos alunos para irem para o centro e realizaram um <i>grand-plié</i> em 1ª posição, de modo a testarem o equilíbrio e colocação do peso;- Exercício 3: 2 <i>battements tendus devant</i> com os braços em 3ª em oposição 1-4, <i>demi-plié</i> e troca o braço ao esticar 5-8, % com a outra perna, % tudo ao lado, % tudo atrás;- A professora voltou a insistir na qualidade dos <i>pliés</i> em especial na subida e corrigiu ainda o uso de metatarsos nos <i>battements tendus</i>;- O exercício foi repetido com maior consciência do uso dos pés e da dinâmica dos movimentos;
10h00	<ul style="list-style-type: none">- A professora pegou numa garrafa de água de um dos alunos e abriu-a, colocou-a em cima da cabeça de uma aluna que estava em 1ª posição e pediu-lhe para fazer um <i>battement glissé devant</i>, tanto a aluna como o resto a turma estavam muito divertidos com a situação mas compreenderam a manutenção do tronco e a sensação de crescer que devem manter ao longo do exercício;- Exercício 4: % exercício 4 com <i>battements glissés</i> com uma música diferente;- Notou-se um esforço geral para mostrar a manutenção do tronco ao longo do exercício;- Exercício 5: <i>battements lent devant</i> com os braços em 3ª em oposição 1-6, <i>demi-plié</i> e troca o braço ao esticar 7-8, % com a outra perna, % tudo ao lado, % tudo atrás;
10h15	<ul style="list-style-type: none">- Exercício 6: A pares, diagonal de passo e <i>grand battement devant</i> e depois passo com <i>grand battement</i> ao lado;- Exercício 7: 8 saltos em 6ª posição, % em 1ª, % em 2ª paralela; % em 2ª <i>en dehors</i>;- A professora explicou o uso dos metatarsos nos saltos e a dinâmica dos movimentos com o alunos sentados no chão a esticarem e fletirem os pés, de seguida

	<p>o exercício foi repetido e notou-se na generalidade um aumento da qualidade dos saltos;</p> <p>-Exercício 8: com os pés paralelos, 4 <i>relevés</i> 1-4, 4 <i>relevés</i> em <i>retiré</i> 5-8, 4 <i>pirouettes en dehors</i> 1-4, estica e espera 5-8, % para o outro lado;</p> <p>- A professora questionou os alunos sobre a ação da cabeça e embora a maioria saiba explicar como deve ser o movimento e o foco ainda não conseguem demonstrar no exercício;</p> <p>- Uma aluna explicou que “a cabeça é a última a sair e a primeira a aparecer”;</p> <p>- Neste exercício notou-se ainda a dificuldade na finalização da <i>pirouette</i>;</p> <p>- A professora deixou os alunos rodarem livremente a pensar só no foco e alguns já conseguiram mostrar melhor o uso da cabeça;</p> <p>- Exercício 9: Diagonal de passo <i>grand jeté en avant</i>;</p> <p>- Vénia e saída da sala.</p>
Notas	<p>- O objetivo principal desta aula foi a postura e colocação do tronco;</p> <p>- No que diz respeito às ações de rotação em estudo, esta aula foi importante para a compreensão da postura, do uso dos metatarsos (quer nos <i>relevés</i> quer nos saltos), equilíbrio (houve vários <i>balances</i> em ½ ponta), para as transferências de peso e para o uso da cabeça.</p> <p>- A aula não terminou com alongamentos porque os alunos foram de seguida para outra aula;</p> <p>- A professora explicou que esta turma responde melhor a uma aula dinâmica e com mudanças do uso do espaço;</p> <p>- No que diz respeito às ações de rotação as <i>pirouettes</i> em paralelo foram iniciadas no final do mês de setembro;</p> <p>- No que diz respeito à auto eficácia, quando a professora deixou de rodar livremente alguns pareciam quase ter medo de tentar mas, depois de rodar a primeira vez, pareceram divertidos e com vontade de tentar de novo;</p> <p>- Esta observação teve como objetivos principais:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conhecer a turma, trata-se uma turma em que 4 elementos iniciaram o ensino artístico apenas no presente ano, outros tinham iniciados no ano anterior e outros tinham já frequentado os cursos livres,• Perceber a que estrutura de aula estão habituados, a professora explicou que

	<p>neste início de ano letivo a parte inicial da aula é reservada a exercícios de condicionamento físico de modo a aumentar a força e resistência;</p> <ul style="list-style-type: none">• Perceber a capacidade técnica dos alunos bem como o vocabulário já aprendido de modo a planejar aulas futuras.
	<p>- A aluna nº 3 mostrou um excelente controlo dos metatarsos, ao contrário da generalidade da turma.</p> <p>- O aluno nº4 demonstrou ainda alguma fragilidade na manutenção da postura, em especial na finalização dos saltos e das ações de rotação.</p> <p>- A aluna nº 5 demonstra ainda bastante falta de controlo ao nível do upper body e do uso dos metatarsos</p> <p>- A aluna nº 7 tem tendência para fazer ½ ponta sem pousar o dedo mindinho no chão, prejudicando assim o alinhamento correto do pé.</p> <p>- A aluna nº 9 mostrou um bom controlo das transferências de peso quer da postura quer do alinhamento.</p> <p>- A aluna nº 13 tem tendência a perder o alinhamento das ancas em equilíbrios de um apoio.</p> <p>- A aluna nº 14 demonstrou uma boa manutenção da postura e qualidade de movimento.</p>

Observação 2

<p>Data: 11/10/2017 Nº de alunos: 14 Duração: 1h30</p>	
9h00	<p>- Entrada na sala em corrida na ½ ponta e fazem uma vénia;</p> <p>- Alunos pousam o material e formam uma roda;</p> <p>- Aquecimento 1: Em roda mover as articulações separadamente (mãos, braços, ombros, pescoço, tronco, ancas, joelhos, pés), corrida, caminhar a rodar os braços;</p> <p>- Aquecimento 2: A correr, quando a professora bate 1 palma os alunos fazem um agachamento em paralelo, quando a professora bate 2 palmas os alunos fazem um equilíbrio em retiré paralelo, quando a professora bate 3 palmas os alunos fazem um</p>

	salto livre e quando a música pára os alunos colocam-se em posição de prancha;
9h15	<p>- Exercício 1: 2 <i>demi-pliés</i> em 4 tempos com <i>demi seconde</i>, 2 <i>rises</i> em 4 tempos, 1 <i>grand plié</i> em 8 tempos, port de bras 1ª 2ª com <i>degagé</i> e pausa 2ª e desce o braço; % em 2ª e fecha em 1ª;</p> <p>- A professora realizou várias correções individuais e gerais relativas à postura e rotação externa;</p> <p>- Exercício 2: Preparação em 1ª espera 1, dá um passo com o pé de dentro 2 e coloca em 5ª o pé de fora 3 com braços em bras bas, espera 4, 1ª 5, 2ª 6, coloca mão na barra 7, espera 8, 1 <i>battement tendu</i> em 4 tempos, 2 <i>battements tendus</i> em 2 tempos, % <i>en croix</i>;</p> <p>- Exercício 3: De frente para a barra em 1ª posição 2 <i>battements glissés</i> ao lado 1-4, 3 <i>battements glissés</i> ao lado e espera 5-8, % outro lado, % tudo;</p> <p>- A professora insistiu na dinâmica dos movimentos e no uso do chão;</p>
9h30	<p>- Exercício 4: <i>Rond de jambe à terre en dehors</i> 1-4, fecha em 1ª 5, <i>demi-plié</i> e estica 6-7, cresce 8, % com a outra perna, % tudo <i>en dedans</i>;</p> <p>- A professora realizou diversas correções individuais à postura e ombros</p> <p>- Exercício 5: 3 <i>battements lent</i> em 8 tempos, <i>rise</i> vira para a barra em 8 tempos, % ao lado;</p> <p>- Insistência da professora na importância da extensão máxima da perna de suporte;</p> <p>- Exercício 6: % exercício 5 atrás com uma perna de cada vez;</p>
9h45	<p>- A professora lembrou a importância da transferência do peso e da manutenção da postura e realizou uma correção cinestésica a uma aluna de modo a mostrar o correto alinhamento da perna atrás;</p> <p>- Exercício 7: 3 <i>grand battements</i> 1-6, <i>rise</i> vira para a barra 7-8, % ao lado, % atrás;</p> <p>- Alunos correm para o centro e colocam-se em filas;</p> <p>- Exercício 8: <i>Temps lié en avant</i> 1-4, <i>temps lié a la seconde</i> 5-8, <i>temps lié en avant</i> 1-4, <i>full port de bras</i> 5-8, % outro lado, 8 <i>classical walks</i> lentos em roda;</p>
10h00	- A professora corrigiu a extensão da perna <i>derrière</i> nos <i>classical walks</i> bem como o uso da rotação externa das ancas;

	<p>- Exercício 9: com os pés paralelos, 4 saltos em 6ª posição, % em 1ª, % em 2ª; 4 <i>changements</i>;</p> <p>- A professora lembrou a importância do uso do pé em especial dos metatarsos que os alunos mostraram na repetição do exercício;</p>
10h15	<p>- Exercício 10: Em 4 grupos, 4 <i>soubresauts</i>, 4 <i>galops</i> para a frente com a direita, 4 <i>galops</i> para a frente com a esquerda, 4 <i>galops</i> de lado para a direita, 4 <i>galops</i> de lado para a esquerda e corrida com <i>port de bras</i>;</p> <p>- Vénia e saída da sala.</p>
Notas	<p>- A aula não terminou com alongamentos porque os alunos foram de seguida para outra aula;</p> <p>- No que diz respeito às ações de rotação apesar de não terem estado presentes nos exercícios esta aula foi importante para o uso da ½ ponta, para o uso da extensão máxima da perna de suporte, para o uso do pé nos saltos e manutenção da postura;</p> <p>- Esta observação teve como objetivos principais:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dar início ao preenchimento da lista de verificação dos elementos técnicos das ações de rotação em estudo,• Observar as capacidades técnicas dos alunos de modo a planear aulas futuras;• Observar a resposta da turma às correções feitas pela professora.
	<p>- A aluna nº 1 revela dificuldade em manter o alinhamento do pé nos <i>rises</i>.</p> <p>- A aluna nº 2 mostrou um bom uso dos metatarsos.</p> <p>- A aluna nº 6 não mantém a colocação correta dos ombros e costelas, mostrando dificuldade na s transferências de peso;</p> <p>- A aluna nº 7 demonstra boa postura embora por vezes perca o posicionamento das costelas.</p> <p>- A aluna nº 10 por vezes perde a rotação externa das ancas.</p> <p>- A aluna nº 12 demonstra um bom trabalho de pernas mas pode ainda melhorar a colocação das costas.</p> <p>- A aluna nº 14 mostrou um bom trabalho de transferências de peso.</p>

Observação 3

Data: 12/10/2017 Nº de alunos: 14 Duração: 1h30	
9h00	<ul style="list-style-type: none">- Entrada na sala e vénia;- Aquecimento a saltar à corda (os alunos levaram para a aula cordas e sapatilhas);- Alunos retiram fatos de treino e sapatilhas, colocam os sapatos de ½ ponta e vão em corrida para a barra;
9h15	<ul style="list-style-type: none">- Exercício 1: De frente para a barra <i>degagé devant</i> com a perna direita, <i>turn in, turn out turn in, turn out</i> e fecha, % com a esquerda, <i>demi-plié, rise</i>, estica e desce 4 vezes;- Exercício 2: 2 <i>demi-pliés</i> em 4 tempos com <i>demi seconde</i>, 2 <i>rises</i> em 4 tempos, 1 <i>grand plié</i> em 8 tempos, port de bras 1ª 2ª com <i>degagé</i> e pausa 2ª e desce o braço; % em 2ª e fecha em 1ª;- A professora voltou a fazer várias correções individuais e gerais relativas à postura e rotação externa;- Exercício 3: Preparação em 1ª espera 1, dá um passo com o pé de dentro 2 e coloca em 5ª o pé de fora 3 com braços em bras bas, espera 4, 1ª 5, 2ª 6, coloca mão na barra 7, espera 8, 1 <i>battement tendu</i> em 4 tempos, 2 <i>battement tendus</i> em 2 tempos, % <i>en croix</i>;
9h30	<ul style="list-style-type: none">- Exercício 4: Começa em 1ª 1-2 e preparação 1ª, 2ª 3-4, <i>battement glissé</i> ao lado 1-2, % 3-4, 3 <i>battements glissés</i> e espera 5-8, % 3x, <i>degagé</i> ao lado, fecha em 5ª à frente em <i>demi-plié</i> e <i>relevé</i> em 5ª;- A professora fez uma correção geral à dinâmica e a repetição do exercício de frente para a barra mostrou uma melhoria em todos os alunos;- Exercício 5: <i>Rond de jambe à terre en dehors</i> 1-4, fecha em 1ª 5, <i>demi-plié</i> e estica 6-7, cresce 8, % com a outra perna, % tudo <i>en dedans</i>;- A professora realizou várias correções individuais à transferência do peso;
9h45	<ul style="list-style-type: none">- Exercício 6: 3 <i>battements lent</i> em 8 tempos, <i>rise</i> vira para a barra em 8 tempos, %

	<p>ao lado;</p> <ul style="list-style-type: none">- Exercício 7: % exercício 5 atrás com uma perna de cada vez;- A professora voltou a enfatizar a importância manutenção da extensão máxima na perna de suporte e da postura;
10h00	<ul style="list-style-type: none">- Exercício 7: 3 <i>grand battements</i> 1-6, <i>rise</i> vira para a barra 7-8, % ao lado, % atrás;- A professora fez uma correção geral sobre a dinâmica e o controlo na descida;- Alunos correm para o centro e colocam-se em filas;- Exercício 8: <i>Temps lié en avant</i> 1-4, <i>temps lié a la seconde</i> 5-8, <i>temps lié en avant</i> 1-4, <i>full port de bras</i> 5-8, % outro lado, 8 <i>classical walks</i> lentos em roda;- A professora pediu ao alunos para se lembrarem do controlo do tronco durante os <i>classical walks</i>;
10h15	<ul style="list-style-type: none">- Exercício 9: com os pés paralelos, 4 saltos em 6ª posição, % em 1ª, % em 2ª; 4 <i>changements</i>;- A professora mandou sentar e mostrar no chão a extensão máxima que vão mostrar no ar que mostraram depois na repetição do exercício;- Exercício 10: Espera 1-2, 1ª 2ª 3-4, <i>sissonne dessus</i> &1, estica <i>demi-plié</i> &2, % outro lado 3-4, <i>battement fondu</i> atrás 5, <i>pas de bourrée dessous</i> &6, 2 <i>changements</i> 7-8;- Exercício 11: Em 2 grupos, 4 <i>soubresauts</i>, 4 <i>galops</i> para a frente com a direita, 4 <i>galops</i> para a frente com a esquerda, 4 <i>galops</i> de lado para a direita, 4 <i>galops</i> de lado para a esquerda e corrida com <i>port de bras</i>;- Alunos alongam individualmente;- Vénia e saída da sala.
Notas	<ul style="list-style-type: none">- O objetivo principal desta aula foi a preparação para o teste que os alunos irão realizar no dia 26/10/2017;- No que diz respeito às ações de rotação foi importante o trabalho de relevés bem como a insistência n importância da perna de suporte e da postura bem como para o uso da extensão máxima das pernas nos saltos;- Esta observação teve como objetivos principais:<ul style="list-style-type: none">• Continuar o preenchimento da lista de verificação dos elementos técnicos das ações de rotação em estudo,

	<ul style="list-style-type: none"> • Observar as capacidades técnicas dos alunos de modo a planear aulas futuras; • Observar a resposta da turma às correções feitas pela professora.
	<p>- A aluna nº 3 por vezes perde o alinhamento anca/joelho/pé durante os <i>pliés</i>.</p> <p>- O aluno nº 4 não usa a extensão máxima das pernas e pés e não mantém a postura na finalização dos exercícios.</p> <p>- A aluna nº 5 não finaliza os exercícios;</p> <p>- A aluna nº 8 demonstra ainda dificuldade na manutenção da postura e rotação externa das ancas.</p> <p>- A aluna nº 9 revela uma melhoria no trabalho de braços mostrando no geral uma colocação correta.</p> <p>- A aluna nº 11 demonstra um bom controlo no trabalho de pés e pernas.</p> <p>- A aluna nº 13 demonstra uma boa colocação da postura.</p>

Observação 4

<p>Data: 16/10/2017 Nº de alunos: 12 Duração: 1h30</p>	
9h00	<p>- Entrada na sala em corrida na ½ ponta e <i>révérence</i>;</p> <p>- Alunos pousam o material e formam uma roda;</p> <p>- Aquecimento 1: Alunos colocam sapatilhas e saltam à corda em roda e depois cada um escolhe como que continuar a saltar;</p> <p>- De pé e em filas já previamente fixadas, chamada;</p> <p>- Aquecimento 2: Articulação de pés, abdominais e dorsais;</p>
9h15	<p>- Aquecimento 3: Alongamentos;</p> <p>- Alunos tiram fatos de treino e dirigem-se à barra;</p> <p>- Exercício 1: Com pés paralelos, espera 1-2, coloca mãos na barra 3-4, <i>demi-plié</i>,</p>

	<p><i>rise</i> em <i>demi-plié</i>, estica joelhos e desce, % mais 2 vezes, <i>rise</i> e 1ª posição, % em 1ª;</p> <p>- A professora insistiu na finalização do exercício com a postura e linha do olhar corretas;</p>
9h30	<p>- Exercício 2: 2 <i>demi-pliés</i> em 4 tempos com <i>demi seconde</i>, 2 <i>rises</i> em 4 tempos, 1 <i>grand plié</i> em 8 tempos, port de bras 1ª 2ª com <i>degagé</i> e pausa 2ª e desce o braço; % em 2ª e fecha em 1ª;</p> <p>- A professora fez uma correção verbal geral relativamente ao alinhamento anca/joelho/pé em todos os <i>pliés</i> e pediu aos alunos para se olharem no espelho de modo a perceberem se o conseguem manter ou não;</p> <p>- Exercício 3: Preparação em 1ª espera 1, dá um passo com o pé de dentro 2 e coloca em 5ª o pé de fora 3 com braços em bras bas, espera 4, 1ª 5, 2ª 6, coloca mão na barra 7, espera 8, 1 <i>battement tendu</i> em 4 tempos, 2 <i>battement tendus</i> em 2 tempos, % <i>a la seconde</i> e <i>derrière</i>, <i>degagé</i> ao lado 1-2, <i>demi-plié</i> 3-4, <i>relevé</i> 5-6, vira para a barra em 1ª 7-8, 2 <i>battements glissés</i> ao lado 1-4, 3 <i>battements glissés</i> ao lado e espera 5-8, % outro lado;</p> <p>- A professora corrigiu o alinhamento do <i>battement tendu derrière</i> a uma aluna e voltou a falar na importância da finalização dos exercícios;</p>
9h45	<p>- Exercício 4: <i>Rond de jambe à terre en dehors</i> 1-4, fecha em 1ª 5, <i>demi-plié</i> e estica 6-7, cresce 8, % com a outra perna, % tudo <i>en dedans</i>;</p> <p>- A professora foi fazendo algumas correções cinestésicas aos alunos de modo a mostrarem o máximo da sua rotação externa;</p> <p>- Exercício 5: 3 <i>grand battements</i> 1-6, <i>rise</i> vira para a barra 7-8, % ao lado, % atrás;</p> <p>- A professora organizou a corrida da barra para duas filas no centro como deverão fazer no teste do dia 26/10/2017 insistindo na postura, braços e extensão das pernas na corrida;</p>
10h00	<p>- Exercício 6: <i>Temps lié en avant</i> 1-4, <i>temps lié a la seconde</i> 5-8, <i>temps lié en avant</i> 1-4, <i>full port de bras</i> 5-8, % outro lado, 8 <i>classical walks</i> lentos em roda;</p> <p>- A professora introduziu o 1º <i>arabesque a terre</i> e, além da explicação verbal e demonstração;</p> <p>- Exercício 7: <i>relevés</i> 1, <i>relevés</i> em <i>retiré</i> 2, <i>pirouettes en dehors</i> 3, estica 4, % para o outro lado;</p> <p>- A professora fez uma correção verbal geral sobre o uso de foco e os alunos</p>

	<p>tentaram novamente mostrar o uso da cabeça;</p> <p>- De registar que a turma em geral demonstra entusiasmo ao saber que vai fazer um exercício de <i>pirouettes</i>;</p>
10h15	<p>- Exercício 9: com os pés paralelos, 4 saltos em 6ª posição, % em 1ª, % em 2ª; 4 <i>changements</i>;</p> <p>- A professora organizou o exercício de maneira a ser realizado em dois grupos para o teste e treinou mais duas vezes até que os alunos percebessem a dinâmica;</p> <p>- Exercício 11: Em 2 grupos, 4 <i>soubresauts</i>, 4 <i>galops</i> para a frente com a direita, 4 <i>galops</i> para a frente com a esquerda, 4 <i>galops</i> de lado para a direita, 4 <i>galops</i> de lado para a esquerda e corrida com <i>port de bras</i>;</p> <p>- Alunos alongam individualmente;</p> <p>- Vénia e saída da sala.</p>
Notas	<p>- O objetivo principal desta aula foi a preparação para o teste do dia 26/10/2017;</p> <p>- No que diz respeito às ações de rotação notou-se nas <i>pirouettes</i> em paralelo um melhor uso do <i>relevé</i> e alguns alunos começam a mostrar o uso da cabeça, também nos saltos a turma em geral mostra maior elevação e trabalho de pés;</p> <p>- Esta observação teve como objetivos principais:</p> <ul style="list-style-type: none">• Continuar o preenchimento da lista de verificação dos elementos técnicos das ações de rotação em estudo,• Observar a evolução dos alunos e do seu vocabulário;• Observar a resposta da turma às correções feitas pela professora e a reação ao exercício de <i>pirouettes</i>.
	<p>- A aluna nº 1 ainda tem dificuldade em compreender a colocação dos braços e mãos tendo questionado a professora sobre como melhorar e revelou um grande esforço e interesse.</p> <p>- A aluna nº2 mostra um excelente controlo da rotação externa embora tenha ainda dificuldade na colocação dos ombros e cabeça.</p> <p>- A aluna nº 7 tem ainda dificuldade na sustentação dos braços ao longo dos exercícios.</p> <p>- A aluna nº 9 por vezes não mantém a postura abdominal ao longo dos exercícios.</p> <p>- A aluna nº 13 mostra dificuldade na manutenção do alinhamento do tronco nas transferências de peso.</p>

Observação 5

Data: 18/10/2017 Nº de alunos: 14 Duração: 1h30	
9h00	<ul style="list-style-type: none">- Entrada na sala em corrida na ½ ponta e <i>révérence</i>;- Alunos pousam o material e formam uma roda;- Aquecimento 1: Alunos colocam sapatilhas e saltam à corda em roda e depois cada um escolhe como que continuar a saltar;- De pé e em filas já previamente fixadas, chamada;- Aquecimento 2: Articulação de pés e pernas (sentados no chão)- Aquecimento 3: abdominais, dorsais e alongamentos;
9h15	<ul style="list-style-type: none">- A professora combina com os alunos a entrada na sala para o teste do dia 26/10/2017 e alunos treinam duas vezes com a música (entrada com corrida e <i>révérence</i> em duas filas);- A professora lembra os alunos que a colocação das costas é essencial para que possam segurar corretamente os braços durante a corrida, bem como o uso da linha do olhar;- Exercício 1: Com pés paralelos, espera 1-2, coloca mãos na barra 3-4, <i>demi-plié</i>, <i>rise</i> em <i>demi-plié</i>, estica joelhos e desce, % mais 2 vezes, <i>rise</i> e 1ª posição, % em 1ª, <i>degagé devant</i> 1-2 <i>turn in</i>, <i>turn out</i>, <i>turn in</i>, <i>turn out</i> e fecha, % com a perna esquerda, % tudo <i>a la seconde</i>;- A professora insistiu no uso dos ¾ de ponta e na extensão máxima das pernas nos <i>degagés</i>;
9h30	<ul style="list-style-type: none">- Exercício 2: 2 <i>demi-pliés</i> em 4 tempos com <i>demi seconde</i>, 2 <i>rises</i> em 4 tempos, 1 <i>grand plié</i> em 8 tempos, port de bras 1ª 2ª com <i>degagé</i> e pausa 2ª e desce o braço; % em 2ª e fecha em 1ª;- A professora mencionou aos alunos a importância do movimento ser contínuo e da

	<p>utilização de todos os tempos musicais;</p> <ul style="list-style-type: none">- Mencionou ainda o uso da linha do olhar que deve seguir a mão durante todo o exercício;- Exercício 3: Preparação em 1ª espera 1, dá um passo com o pé de dentro 2 e coloca em 5ª o pé de fora 3 com braços em <i>bras bas</i>, espera 4, 1ª 5, 2ª 6, coloca mão na barra 7, espera 8, 1 <i>battement tendu</i> em 4 tempos, 2 <i>battement tendus</i> em 2 tempos, % <i>a la seconde</i> e <i>derrière</i>, <i>degagé</i> ao lado 1-2, <i>demi-plié</i> 3-4, <i>relevé</i> 5-6, vira para a barra em 1ª 7-8, 2 <i>battements glissés</i> ao lado 1-4, 3 <i>battements glissés</i> ao lado e espera 5-8, % outro lado;- A professora fez várias correções cinestésicas à postura e uso da extensão das pernas durante o exercício;
9h45	<ul style="list-style-type: none">- Exercício 4: <i>Rond de jambe à terre en dehors</i> 1-4, fecha em 1ª 5, <i>demi-plié</i> e estica 6-7, cresce 8, % com a outra perna, % tudo <i>en dedans</i>, <i>port de bras</i> 2ª, 5ª, 1ª, mãos na barra, 2ª, 5ª, 1ª e <i>bras bas</i>;- A professora explicou que os alunos devem manter a rotação externa mesmo depois de a perna passar por <i>a la seconde</i> e no caso do <i>rond de jambe en dedans</i> devem mostrar a rotação máxima ainda antes de chegar <i>a la seconde</i>;- Exercício 5: 3 <i>grand battements</i> 1-6, <i>rise</i> vira para a barra 7-8, % ao lado, % atrás;- A professora relembra o alinhamento da perna no <i>grand battement derrière</i>;- Alunos realizaram a corrida para o centro que tinham aprendido na aula anterior mas tiveram de repetir uma vez que numa primeira tentativa alguns alunos cometeram erros;
10h00	<ul style="list-style-type: none">- Exercício 6: <i>Temps lié en avant</i> 1-4, <i>temps lié a la seconde</i> 5-8, <i>temps lié en avant</i> 1-4, <i>full port de bras</i> 5-8, % outro lado, 8 <i>classical walks</i> lentos em roda e 1º <i>arabesque a terre</i>, 8 <i>classical walks</i> lentos em roda e 1º <i>arabesque a terre</i>;- A professora lembrou a importância da linha do olhar no <i>arabesque</i> e fez algumas correções cinestésicas à altura e posicionamento dos braços;- Exercício 7: <i>relevé</i> 1, <i>relevé</i> em <i>retiré</i> 2, <i>pirouette en dehors</i> 3, estica 4, % para o outro lado e terminam com os braços em <i>demi-bras</i>;- A professora fez uma correção verbal geral para que tenham cuidado com o <i>plié</i> que antecede a <i>pirouette</i>;- De registar que a turma em geral demonstra entusiasmo ao saber que vai fazer um

	exercício de <i>pirouettes</i> ;
10h15	<p>- Exercício 8: com os pés paralelos, 4 saltos em 6ª posição, % em 1ª, % em 2ª; 4 <i>changements</i>;</p> <p>- Os alunos realizaram o exercício já em dois grupos conforme tinha sido transmitido na aula anterior;</p> <p>- Exercício 9: <i>sissonne dessus</i>, estica e <i>demi-plié</i> 1-2, <i>sissonne dessus</i>, estica e <i>demi-plié</i> 3-4, <i>fondu</i> e <i>pas de bourrée dessous</i> 5-6, 2 <i>changements</i> 7-8, % tudo para o outro lado;</p> <p>- A professora lembrou que o <i>sissonne</i> tem deslocação e que se trata de um salto de 2 pés;</p> <p>- Vénia e saída da sala.</p>
Notas	<p>- O objetivo principal desta aula foi a finalização da preparação para o teste do dia 26/10/2017;</p> <p>- A aula não terminou com alongamentos porque os alunos foram de seguida para outra aula;</p> <p>- A professora insistiu mais no uso da linha do olhar para que os alunos desenvolvam o sentido de <i>performance</i> que devem demonstrar no teste;</p> <p>- No que diz respeito às ações de rotação foi importante a professora mencionar a importância de uma preparação correta nas <i>pirouettes</i>;</p> <p>- Esta observação teve como objetivos principais:</p> <ul style="list-style-type: none">• Continuar o preenchimento da lista de verificação dos elementos técnicos das ações de rotação em estudo,• Observar a evolução dos alunos e do seu vocabulário;• Observar a resposta da turma às correções feitas pela professora e a reação ao exercício de <i>pirouettes</i>.
	<p>- A aluna nº 3 mostrou alguma dificuldade na execução dos <i>sissones</i>.</p> <p>- O aluno nº4 tem dificuldade em demonstrar o máximo da extensão das pernas nos saltos devido à falta de elevação.</p> <p>- A aluna nº 5 demonstra dificuldade em manter a postura abdominal ao longo dos exercícios, mostrou uma boa elevação nos exercícios de saltos;</p> <p>- A aluna nº 8 releva ainda dificuldade no trabalho de pés e na colocação das mãos;</p> <p>- A aluna nº 9 revelou um bom sentido de <i>performance</i> tendo usado a expressão</p>

	facial bem como a linha do olhar durante toda a aula. - A aluna nº 12 mostrou um grande esforço por manter a postura e performance ao longo de toda a aula.
--	--

Observação 6

Data: 19/10/2017 Nº de alunos: 14 Duração: 30 min.	
9h00	- Entrada na sala em corrida na ½ ponta e <i>révérence</i> ; - Alunos pousam o material e formam uma roda; - Aquecimento 1: Alunos colocam sapatilhas e saltam à corda em roda e depois cada um escolhe como que continuar a saltar; - De pé e em filas já previamente fixadas, chamada; - Aquecimento 2: Articulação de pés, abdominais e dorsais;
9h15	- Alunos pousam os fatos de treino e simulam a entrada na sala da aula de teste; - Exercício 1: 1-16 primeira fila entra em corrida com <i>port de bras bras bas</i> , 1ª, 2ª, colocam-se em <i>classical pose</i> , realizam duas vénias e correm para os seus lugares na barra, % segunda fila; - Exercício 2: Com pés paralelos, espera 1-2, coloca mãos na barra 3-4, <i>demi-plié</i> , <i>rise</i> em <i>demi-plié</i> , estica joelhos e desce, % mais 2 vezes, <i>rise</i> e 1ª posição, % em 1ª, <i>degagé devant</i> 1-2 <i>turn in</i> , <i>turn out</i> , <i>turn in</i> , <i>turn out</i> e fecha, % com a perna esquerda, % tudo <i>a la seconde</i> ; - Exercício 2: 2 <i>demi-pliés</i> em 4 tempos com <i>demi seconde</i> , 2 <i>rises</i> em 4 tempos, 1 <i>grand plié</i> em 8 tempos, <i>port de bras</i> 1ª 2ª com <i>degagé</i> e pausa 2ª e desce o braço; % em 2ª e fecha em 1ª; - Alunos realizam o exercício para os dois lados da barra;
Notas	- O objetivo principal desta aula foi a passagem de todos os exercícios do teste do dia 26/10/2017;

	<ul style="list-style-type: none">- A professora fez menos correções de modo a dar tempo para passar todos os exercícios do teste e passar mais tempos nos que ainda necessitam maior trabalho;- Esta observação teve como objetivos principais:<ul style="list-style-type: none">• Continuar o preenchimento da lista de verificação dos elementos técnicos das ações de rotação em estudo,• Observar a evolução dos alunos com a repetição dos mesmos exercícios.
	<ul style="list-style-type: none">- A aluna nº 1 mostrou uma melhoria no alinhamento dos pés no trabalho em ½ ponta.- O aluno nº 4 demonstrou uma melhoria no trabalho de extensão de pernas.- A aluna nº 5 por vezes perde o alinhamento anca/joelho/pé nos <i>pliés</i>.- A aluna nº 8 mostra alguma fragilidade na memorização dos exercícios.- A aluna nº 11 tem tendência para inclinar a bacia para trás nos <i>pliés</i>.- A aluna nº 14 demonstrou uma boa manutenção do alinhamento anca/joelho/pé.

Diário de bordo

Lecionação Partilhada Aula 1 – 19/10/2017

A aula iniciou-se com um aquecimento com cerca de 15 min. de duração, seguiu-se a simulação de entrada na sala para o teste que será realizado no dia 26 de outubro.

Seguiu-se a secção da barra composta pelos seguintes exercícios:

- Articulação de pés;
- *Pliés (demi-pliés e grand pliés em 1ª e 2ª)*;
- *Battements tendus e battements glissés (battements tendus em todas as direções e battements glissés a la seconde)*;

- *Rond de jambe à terre (en dehors e en dedans)*;

- *Relevé lent* (em todas as direções);

- *Grand battements* (em todas as direções);

Nesta secção ajudei na realização de correções individuais tais como postura, alinhamento de pés e pernas, manutenção do em dehors nos *rond de jambe à terre* e controlo da finalização dos *grands battements*.

Seguiu-se a secção de centro com os seguintes exercícios:

- *Port de bras*;

- *Pirouettes en dehors* em paralelo;

- *Temps lié, classical walks e arabesque à terre*;

Nesta secção mantive a ajuda nas correções individuais, nomeadamente no alinhamento dos braços no 1º *arabesque*, e realizei a marcação do exercício de *pirouettes* que me tinha sido previamente ensinado pela professora responsável. Alguns alunos colocaram dúvidas relativamente ao posicionamento do *retiré* e aos braços do exercício e, em geral, a turma pareceu à vontade para colocar questões. Ainda no exercício de *pirouettes* tanto eu como a professora responsável insistimos mais na ação e dinâmica da cabeça. Uma das correções foi relativa à manutenção do alinhamento da cabeça e verifiquei que, não raras vezes, os alunos não sentem a verticalidade do pescoço e é um exemplo de algo que não pode ser visto no espelho por parte de quem executa o movimento.

Seguiu-se a secção de *allegro* com os seguintes exercícios:

- *Petit allegro*;

- *Sissonnes e pas de bourrées*;

- *Galops*;

Nesta fase da aula e em conjunto com a professora responsável o foco esteve da articulação dos pés nos saltos e, no caso dos *galops* e dos *sissonnes*, na manutenção do *en*

dehors. Embora não tenham sido aplicados saltos com rotação o trabalho articular, quer na elevação quer na finalização, é, por si só, um importante elemento para a realização do *tour en l'air*.

A aula terminou com alongamentos e a vénia que os alunos irão realizar no teste.

Exercícios lecionados:

Música	<i>Pirouettes en dehors</i> em paralelo	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4 Início 1-4	Pés juntos, <i>en face</i>	<i>Bras bas</i>
1-2	<i>Relevé</i>	1ª
3-4	<i>Relevé</i> com a perna direita em <i>retirè</i> paralelo	3ª com o braço direito à frente
5-6	<i>Pirouette en dehors</i> em paralelo para a direita	1ª
7-8	Estica	
1-8	% para o outro lado	
1-16	% tudo	

Diário de bordo
Lecionação Partilhada Aula 2 – 25/10/2017
A aula iniciou-se com um aquecimento com cerca de 20 min. de duração, seguiu-se uma simulação do teste de dia 26 de outubro, composto pelos seguintes elementos:
Secção da barra
- Articulação de pés;
- <i>Pliés (demi-pliés e grand pliés em 1ª e 2ª);</i>
- <i>Battements tendus e battements glissés (battements tendus em todas as direções e battements glissés a la seconde);</i>
- <i>Rond de jambe a terre (en dehors e en dedans);</i>
- <i>Relevé lent (em todas as direções);</i>
- <i>Grand battements (em todas as direções);</i>
Secção de centro
- <i>Port de bras;</i>
- <i>Pirouettes en dehors em paralelo;</i>
- <i>Temps lié, classical walks e arabesque a terre;</i>
Secção de <i>allegro</i>
- <i>Petit allegro;</i>
- <i>Sissonnes e pas de bourrées;</i>
- <i>Galops;</i>

- Vénia.
Após cerca de 50 min. da simulação a professora responsável entendeu pertinente a repetição de dois exercícios:
- <i>Temps lié, classical walks e arabesque a terre;</i>
- <i>Sissonnes e pas de bourrées.</i>
Nesta repetição procedemos a apreciações gerais e individuais dos alunos. No caso do primeiro exercício o maior foco foi na manutenção do <i>en dehors</i> durante os <i>classical walks</i> em especial na perna que fica <i>degagé derrière</i> , neste movimento os alunos puderam verificar no espelho a rotação da perna atrás. Já no caso dos <i>sissonnes de côté</i> a professora responsável falou na importância de iniciar o salto em dois apoios e procedemos à observação e correção individual de cada aluno uma vez que alguns elementos da turma ainda estavam a iniciar o salto em um apoio.

Diário de bordo

Lecionação Partilhada Aula 3 – 26/10/2017

Os alunos dirigiram-se a uma sala diferente da qual realizaram o teste e, a pedido da professora responsável, marquei o aquecimento que durou cerca de 15 min.:

- Em duas filas no centro e com os pés juntos alternadamente $\frac{1}{2}$ ponta, *demi-pliés e rises*, corrida à volta da sala, caminhar a rodar os braços enquanto regressam às duas filas;
- Sentados os alunos realizam 30 abdominais, colocam-se em prancha durante alguns segundos e realizam 20 dorsais;
- Seguiram-se alguns alongamentos.

Nos restantes 15 min. antes do teste os alunos tiveram a oportunidade de tirar dúvidas comigo e com a professora cooperante. Dois alunos pediram-me uma apreciação dos

seus *sissonnes* uma vez que na aula anterior ainda tinham dificuldade em iniciar o salto em dois apoios e observei ambos corrigindo a deslocação lateral e o raspar do pé na finalização do movimento até fechar em 5ª posição. Três alunos pediram-me ajuda nas *pirouettes* uma vez que ainda sentiam dificuldade na finalização do movimento, em dois deles esta dificuldade prendia-se com o facto de não estarem a realizar a ação da cabeça e noutro com a falta de controlo dos braços.

Seguiu-se a realização do teste com um júri e nos restantes minutos da aula os alunos puderam alongar individualmente.

Diário de bordo

Lecionação Partilhada Aula 4 – 30/10/2017

Neste dia os alunos tiveram, excecionalmente, duas aulas seguidas de TDC e, deste modo, a fase de aquecimento e condicionamento físico foi mais demorada do que seria numa aula de 90 min..

A aula teve início com o mover das várias articulações em separado (mãos, braços, ombros, pescoço, tronco, ancas, joelhos, pés) seguindo-se uma corrida. Os alunos colocaram depois as sapatilhas e pegaram nas cordas de saltar. Foram realizados vários exercícios com as cordas (saltar no lugar, saltar com deslocação e saltar a pares). A utilização das cordas foi decidida em reunião com os vários professores da escola como uma forma de estimular o condicionamento físico de uma forma divertida. Depois de pousarem as cordas os alunos regressaram ao centro e realizaram um circuito elaborado pela professora cooperante em que realizavam exercícios de abdominais, dorsais, prancha e flexões e equilíbrio. Seguiram-se alguns alongamentos e os alunos retiraram os fatos de treino para se dirigirem à barra.

A professora cooperante explicou que esta turma não demonstra grande entusiasmo nos exercícios da barra e, portanto, estes devem ser dinâmicos e, por vezes, intercalados com exercícios do centro de modo a que os alunos mantenham o interesse e concentração. Uma das estratégias utilizadas durante a barra foi, no final de um exercício, os alunos darem

uma corrida à volta da sala e regressarem à barra para o exercício seguinte.

A barra foi composta por:

- *Pliés (demi-pliés e grand pliés em 1ª, 2ª e 5ª);*
- *Battements tendus e battements glissés (battements tendus e battements glissés em todas as direções);*
- *Rond de jambe a terre (en dehors e en dedans com port de bras en avant);*
- *Developpés devant e a la seconde;*
- *Battements frappés;*
- *Grand battements (em todas as direções).*

Na barra ajudei a professora cooperante a realizar diversas correções individuais, nomeadamente na introdução dos *grand pliés* em 5ª posição. Lecionei o exercício de *developpés* de modo a reforçar a posição do *retiré devant* que seria também utilizada no exercício de centro de preparação de *pirouettes* em *en dehors*.

No centro foram lecionados os seguintes exercícios:

- *Port de bras;*
- *Battements tendus e battements glissés;*
- Exercício de preparação de *pirouettes en dehors* de 4ª posição;
- *Grand battements;*
- *Adage;*
- *Petit allegro;*
- *Médio allegro;*
- *Grand Allegro.*

No centro mantive a ajuda nas correções individuais tais como, alinhamento e colocação

dos braços, uso dos metatarsos e alinhamento dos pés, controlo do tronco e postura. Lecionei nesta fase o exercício de preparação para as *pirouettes en dehors* de 4ª posição uma vez que faz parte dos objetivos para esta turma realizar o exame de *Intermediate Foundation* da RAD em novembro de 2018 e é um movimento que está incluído no vocabulário. Os alunos responderam bem à marcação do exercício e colocaram várias questões, essencialmente sobre como passar a perna de trabalho de 4ª posição para *retiré devant* e como fechar atrás na finalização do movimento.

A aula terminou com a realização de alongamentos a pares que ajudei a demonstrar em colaboração com a professora cooperante.

Exercícios lecionados:

Música	<i>Developpés devant e a la seconde</i>	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
3/4 Início	De lado para a barra, 5ª posição pé direito à frente	Mão esquerda na barra e braço direito <i>bras bas</i>
1-4		<i>Demi-seconde, bras bas</i>
1-2	<i>Retiré devant</i>	1ª
3-4	<i>Developpé devant</i>	2ª
5-6	<i>Degagé devant</i>	
7-8	Fecha em 5ª	<i>Bras bas</i>
1-2	<i>Rise</i>	1ª
3-4	Virar para a barra	Mãos na barra

5-6	Fechar em 5ª	
7-8	Esperar	
1-16	% <i>a la seconde</i>	
1-32	% tudo para o outro lado	

Música	Exercício de preparação de <i>pirouettes en dehors</i> de 4ª posição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4 Início 1-4	5ª posição, <i>en face</i>	<i>Bras bas</i>
&1-2	<i>Batement tendu a la seconde</i> a fechar atrás	1ª, 2ª
3-4	<i>Degagé derrière</i> e 4ª posição	3ª com o braço direito à frente
5-6	<i>Relevé passé devant</i>	1ª
7-8	Fecha atrás em <i>demi-plié</i> e estica	
1-8	% para o outro lado	
1-16	% tudo	

Diário de bordo

Lecionação Partilhada Aula 5 – 31/10/2017

Nesta aula foi definido previamente com a professora cooperante que os objetivos seriam a posição de *pirouette* e a introdução do *relevé passé derrière*, uma vez que já tinha sido introduzido o *relevé passé devant*, e a realização de *changements* com ½ volta de modo continuar a progressão para o *tour en l'air*, importa referir que tinham sido já realizados *changements* com ¼ de volta.

A aula iniciou-se com um aquecimento que incluiu:

- Exercícios de articulação de pés (passagem por meia ponta, com pés alternados e em simultâneo nos dois pés, e rotação dos tornozelos);
- *Degagés* com rotação *en dehor* e *en dedans*;
- Alongamento de costas à frente e ao lado;
- Rotação dos braços para a frente e para trás;
- Exercícios de abdominais e dorsais;
- *Demi-pliés* em paralelo e em 1ª posição.

Seguiu a secção da barra que foi composta pelos seguintes exercícios:

- *Pliés* (*demi-pliés* e *grand pliés* em 1ª, 2ª e 5ª);
- *Battements tendus* e *battements glissés* (em todas as direções);
- *Rond de jambe à terre* (*en dehors* e *en dedans* com *port de bras forward*);
- *Developpés devant* e *a la seconde*;
- *Relevé passé devant* e *derrière*;
- *Grand battements* (em todas as direções).

Na barra alguns exercícios tinham já sido realizados na aula anterior, tornando a marcação mais rápida. Lecionei o exercício de *developpés devant* e *a la seconde*, que tinha marcado

na aula de 30 de outubro de 2017, bem como o exercício de *relevé passé devant* e *derrière*, essencial para a realização de *pirouettes en dehors* e *en dedans*. Notei nos alunos em geral alguma dificuldade em realizar a correta transferência do peso sem perder a postura e colocação do tronco tendo, por isso, passado algum tempo a explicar como manter o alinhamento das ancas ao passar de dois apoios para um. Por outro lado, também alguns alunos não foram capazes de demonstrar com a música inicial o trajeto da perna de trabalho em contacto com a perna de suporte e o exercício foi depois repetido com uma música um pouco mais lenta. Importa ainda salientar que quase toda a turma já compreende a ação do pé de suporte no *relevé*, mostrando já uma boa evolução em relação à fase de observação estruturada.

A aula continuou com a secção de centro que incluiu:

- *Port de bras*;
- *Battements tendus* e *relevé passé devant*;
- *Adage*;
- *Petit allegro*;
- Médio *allegro* (que incluiu changements com ½ volta);
- *Grand Allegro*.

No centro lecionei os *battements tendus* e *relevé passé devant* de modo a continuar o trabalho de preparação para as *pirouettes en dehors* de 4ª posição, neste exercício o foco foi a trajetória da perna em contacto com a perna de suporte, uma vez que na barra alguns alunos ainda demonstraram alguma dificuldade, na finalização do exercício e a correcta transferência do peso que já tinha sido mencionada antes. Noto que os alunos, em geral, procuram compreender o movimento em pormenor e colocam cada vez mais questões à medida que os movimentos se tornam mais complexos. Importa ainda mencionar que, alguns elementos demonstram frustração quando não são capazes de realizar o que lhes é pedido na primeira tentativa, tentei de uma forma positiva explicar que estes exercícios acarretam uma dificuldade acrescida, que combinam diversos movimentos diferentes e que, pela sua complexidade, é natural que demorem mais tempo a serem interiorizados e

sistematizados ao ponto de serem executados corretamente. Este tipo de situações leva-me a refletir sobre a forma como a auto eficácia dos alunos afeta a sua predisposição para realizarem os movimentos as vezes necessárias para evoluírem sem desistirem por que acreditam que não vão conseguir atingir os seus objetivos.

A aula não terminou com alongamentos uma vez que os alunos tiveram uma aula de seguida na qual iriam alongar.

Exercícios lecionados:

Música	<i>Relevé passé devant e derrière</i>	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
4/4	De frente para a barra, 5ª posição pé direito à frente	<i>Bras bas</i>
Início		
1-4		Mãos na barra
1-2	<i>Relevé em 5ª</i>	
3-4	<i>Relevé devant</i>	
5-6	<i>Relevé passé derrière</i>	
7-8	Estica	
1-8	% com a esquerda	
1-16	% em reverso	
Música	<i>Battements tendus e relevé passé derrière</i>	

	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4 Início	<i>En face</i> , 5ª posição com o pé direito à frente	<i>Bras bas</i>
1-4		1ª, 2ª
1-2	<i>Battement tendu devant</i>	
3-4	<i>Battement tendu a la seconde</i> a fechar atrás	
5-6	<i>Degagé derrière</i> e <i>demi-plié</i> em 4ª	3ª com o braço direito à frente
7-8	<i>Relevé passé devant</i> e fecha 5ª atrás	1ª
1-8	% com a esquerda	
1-16	% tudo	

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 1 – 02/11/2017

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula foi destinada à entrega das classificações do 1º teste do 1º período bem como à visualização do vídeo da prova, no tempo restante procedeu-se à continuação da transmissão aos alunos dos elementos essenciais da postura clássica, essencial para a realização das ações de rotação em estudo, bem como da introdução do movimento de

retiré passé derrière de modo a realizar a progressão para as *pirouettes en dehors*.

Exercícios lecionados:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battement fondu e Retiré passé devant e derrière*;
- *Grand battement*;
- *Port de bras e Retiré passé derrière*;
- *Petit Allegro*;
- *Grand Allegro*;
- Alongamentos e *Révèrence*.

Reflexão:

A aula iniciou-se com a entrega de classificações e visualização do vídeo da prova, que ocupou cerca de 45min. da aula. Foi interessante observar a reação dos alunos ao vídeo, alguns diziam “não quero ver” outros “deve estar horrível” mas no final acabaram por se concentrar e estiveram a analisar atentamente a sua prestação. Um comentário que me chamou a atenção foi o de uma aluna que mencionou “eu não sabia que os meus braços estavam assim” e também de um outro elemento da turma que referiu “eu pensava que os meus ombros estavam direitos”.

Seguiram-se 10 min. de aquecimento e condicionamento físico e continuou com os exercícios mencionados. Foram utilizados cerca de 10 min. da aula para a lecionação do movimento de *retiré passé derrière* de modo a transmitir aos alunos o máximo de informação correta e detalhada e isso refletiu-se na boa prestação dos alunos no exercício de *Battement fondu e Retiré passé devant e derrière* bem como no exercício

de *Port de bras* e *Retiré passé derrière*.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 2 – 08/11/2017

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula teve como principal objetivo a sistematização do movimento de *retiré passé derrière* bem como a manutenção da postura no exercício de *Pirouettes en dehors* em paralelo.

Exercícios lecionados:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battement fondu* e *Retiré passé devant e derrière*;
- *Grand battement*;
- *Port de bras* e *Retiré passé derrière*;
- *Pirouettes en dehors* em paralelo;
- *Petit Allegro*;
- *Grand Allegro*;
- *Révérance*.

Reflexão:

A aula teve início com cerca de 15 min. de aquecimento e condicionamento físico continuando com os exercícios mencionados, não foram realizados alongamentos uma vez que os alunos tiveram de seguida outra aula. Foram utilizados cerca de 5 min. da aula para lembrar o movimento de *retiré passé derrière*, os alunos tiveram a oportunidade de colocar as suas dúvidas e a correção mais geral neste movimento foi a manutenção do *en dehors* da perna de trabalho e o alinhamento do pé de trabalho.

No caso da manutenção da postura no exercício de *Pirouettes en dehors* em paralelo, e uma vez que os alunos já conheciam o exercício, foram colocados a pares e puderam observar uns nos outros se eram ou não capazes de manter a postura durante a rotação. Neste exercício foram realizadas diversas correções sendo que a coordenação e colocação dos braços revelou-se uma forte influência na capacidade de manutenção da postura por parte dos alunos bem como o posicionamento do *upper body*.

Nota:

Um aluno assistiu à aula por falta de material.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 3 – 15/11/2017

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula teve como principal objetivo a sistematização do movimento de *retiré passé devant* de modo a realizar a progressão para as *pirouettes en dedans* bem como a ação da cabeça no exercício de *Pirouettes en dehors* em paralelo.

Exercícios lecionados:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battement Glissé*;
- *Battement fondu e Retiré passé devant e derrière*;
- *Grand battement*;
- *Port de bras e Retiré passé derrière*;
- *Pirouettes en dehors* em paralelo;
- *Petit Allegro*;
- *Grand Allegro*;
- Alongamentos e *Révèrence*.

Reflexão:

A aula iniciou-se com 20 min. de aquecimento e condicionamento físico continuando com os exercícios mencionados, embora ainda tenha sido necessária a marcação dos exercícios já lecionados a captação por parte dos alunos foi mais rápida tendo sido possível introduzir mais um exercício do plano de aula 1. Foram utilizados cerca de 5 min. da aula para relembrar o movimento de *retiré passé devant*, tendo-me focado quer no exercício de *Battement fondu e Retiré passé devant e derrière* quer no exercício de *Port de bras e Retiré passé derrière* na importância da transferência correta do peso do corpo de modo a manter a postura pélvica.

No caso da ação da cabeça no exercício de *Pirouettes en dehors* em paralelo, voltei a utilizar a estratégia de colocar os alunos a pares, uma vez que tinha funcionado bem na aula anterior, e puderam observar-se uns aos outros focando a sua atenção no

alinhamento, dinâmica, iniciação e finalização do foco.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 4 – 22/11/2017

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula teve como principal objetivo a ação do *relevé* e equilíbrio no exercício de *Pirouettes en dehors* em paralelo.

Exercícios lecionados:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battement Glissé*;
- *Battement fondu* e *Retiré passé devant e derrière*;
- *Grand battement*;
- *Port de bras* e *Retiré passé derrière*;
- *Battement Tendu*, *Battement Glissé* e *Grand battement*;
- *Pirouettes en dehors* em paralelo;
- *Petit Allegro*;
- *Allegro*;
- *Grand Allegro*;

- Alongamentos e *Révérence*.

Reflexão:

A aula teve início com 10 min. de aquecimento e condicionamento físico continuando com os exercícios mencionados, nesta aula apenas foi necessária a marcação de alguns exercícios já lecionados e foram introduzidos os últimos exercícios do plano de aula 1. Durante a barra o foco da aula manteve-se no trabalho de pés, em especial no uso dos metatarsos, e nas transferências de peso.

No caso da ação de *relevé* no exercício de *Pirouettes en dehors* em paralelo, lembrei aos alunos os elementos técnicos deste movimento e a importância da transferência correta do peso. Foi realizado o exercício primeiro sem rotação, de modo a que os alunos se pudessem concentrar mais no trabalho de pés, e depois com rotação.

O *Allegro* demonstrou-se um bom exercício para o uso do foco e, embora alguns elementos da turma tivessem demonstrado dificuldades na sua execução, todos acharam desafiante e mostraram entusiasmo não só devido ao exercício mas também à escolha musical.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 5 – 29/11/2017

Presenças: 12

Objetivo da aula:

Esta aula teve como principal objetivo o uso do *plié* no exercício de *Pirouettes en dehors* em paralelo.

Exercícios lecionados:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battement Glissé*;
- *Battement fondu e Retiré passé devant e derrière*;
- *Grand battement*;
- *Port de bras e Retiré passé derrière*;
- *Battement Tendu, Battement Glissé e Grand battement*;
- *Pirouettes en dehors* em paralelo;
- *Petit Allegro*;
- *Allegro*;
- *Grand Allegro*;
- Alongamentos e *Révèrence*.

Reflexão:

A aula teve início com 15 min. de aquecimento e condicionamento físico continuando com os exercícios mencionados, nesta aula apenas foi necessária a marcação de alguns exercícios já lecionados e nalguns deles, como é o caso do exercício de *Battement fondu e Retiré passé devant e derrière*, nota-se uma melhoria generalizada devido à sistematização dos movimentos em causa.

No caso do uso do *plié* no exercício de *Pirouettes en dehors* em paralelo, expliquei aos alunos a importância deste movimento para o início e finalização da rotação e, na maioria dos casos, os alunos foram capazes de terminar a *pirouette* com maior controlo.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 6 – 06/12/2017

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula destinou-se ao ensaio do teste de final do 1º período.

Exercícios lecionados:

- Entrada;
- *Port de bras*;
- *Adage*;
- *Petit allegro, allegro e pirouettes en dehors* de 5ª posição;
- *Grand Allegro*;
- *Révérence*;
- Dança tradicional Regadinho.

Reflexão:

A aula teve início com 10 min. de aquecimento e condicionamento físico continuando com os exercícios mencionados.

Foi decidido em reunião de professores que a prova final seria constituída por exercícios mais compostos, sem barra e com entradas e saídas coreografadas. Os alunos já conheciam os exercícios, que tinham sido previamente lecionados pelas professoras responsáveis, tendo apenas algumas dúvidas quanto aos tempos musicais e às

introduções. Fará também parte da prova a dança tradicional que os alunos estiveram a estudar na disciplina de Projeto que, neste caso, é o Regadinho.

Foram realizadas diversas correções individuais e gerais, destacando-se a ação da cabeça no exercício de *pirouettes en dehors* que já tinha sido trabalhada na aula de 22/11/2017. Alguns elementos da turma demonstraram alguma ansiedade quanto à sua prestação no teste neste exercício em particular.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 7 – 07/12/2017

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula destinou-se ao teste de final do 1º período.

Exercícios:

- Entrada;
- *Port de bras*;
- *Adage*;
- *Petit allegro, allegro e pirouettes en dehors* de 5ª posição;
- *Grand Allegro*;
- *Révérence*;
- Dança tradicional Regadinho.

Reflexão:

A aula teve início com 15 min. de aquecimento e condicionamento físico continuando com mais 15 min. destinados a responder às últimas dúvidas dos alunos antes de se dirigirem à sala onde foi realizado o teste.

O teste correu muito bem e a turma, na sua grande maioria, mostrou-se segura relativamente aos exercícios em causa. É de destacar que os encarregados de educação têm a possibilidade de assistir à prova final de cada período letivo.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 8 – 13/12/2017

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula teve como principal objetivo relembrar os elementos essenciais às ações de rotação em estudo que foram abordados ao longo do 1º período, foram eles: a postura, o foco, o *relevé*, a trajetória da perna de trabalho (*retiré passé devant e derrière*) e o uso do *plié* na iniciação e finalização do movimento de rotação.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battement Glissé*;
- *Battement fondu e Retiré passé devant e derrière*;
- *Grand battement*;

- *Port de bras e Retiré passé derrière*;
- *Battement Tendu, Battement Glissé e Grand battement*;
- *Pirouettes en dehors* em paralelo;
- *Petit Allegro*;
- *Allegro*;
- *Grand Allegro*;
- Alongamentos e *Révérence*.

Reflexão:

A aula iniciou-se com 10 min. de aquecimento e condicionamento físico continuando com os exercícios mencionados. Nesta aula a maioria das músicas utilizadas tinham a temática do Natal.

É de destacar que ficou decidido em reunião de professores que cada aluno deverá levar para a aula o seu diário, onde deve registar os elementos importantes de cada aula, o que entender pertinente e o que os professores decidirem que deve ser registado.

Sendo esta a última aula que lecionei no 1º período entendi pertinente realizar uma revisão dos elementos das ações de rotação abordados ao longo deste período letivo de modo a garantir a sua memorização por parte dos alunos. Os alunos registaram os elementos importantes acerca das *pirouettes* nos seus cadernos.

Seguindo os conselhos das professoras cooperantes realizei pela primeira vez o exercício das *pirouettes en dehors* do plano de aula 1 em *en dehors* a iniciar em 5ª posição. A resposta dos alunos foi boa embora tenham tido maior dificuldade em demonstrar a trajetória da perna e em manter o foco do que quando realizavam o exercício em paralelo, considerei esta reação normal uma vez que é um movimento novo e ainda não se encontra sistematizado.

No *Allegro* a turma demonstrou uma boa melhoria e todos foram capazes de realizar o exercício embora a maior correção tenha sido a manutenção do foco nos *petit jetés* com meia volta.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 9 – 03/01/2018

Presenças: 13

Objetivo da aula:

Esta aula teve como principal objetivo a introdução das *pirouettes en dehors* de 4ª posição e do *changement* com ½ volta de modo a realizar mais tarde a progressão para o *tour en l'air*.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Rond de jambe à terre*;
- *Grand battement*;
- *Port de bras*;
- *Center practice and pirouettes en dehors*;
- *Allegro 1*;
- *Tour en l'air* (apenas com ½ volta);
- *Allegro 3* (apenas a primeira parte do exercício);

- *Révérance*.

Reflexão:

A aula iniciou-se com 30 min. de aquecimento e condicionamento físico uma vez que em reunião de professores foi decidido que nas primeiras duas semanas após a interrupção do Natal o tempo dedicado a esta parte da aula seria maior.

Iniciei nesta aula a introdução dos exercícios constantes do programa de *Intermediate Foundation* uma vez que foi decidido em reunião de professores que o objetivo é que a turma memorize todo o programa até ao final do ano letivo de modo a realizar o exame em novembro de 2018. Alguns exercícios mais extensos como é o caso do *Rond de Jambe à terre*, do *Port de bras* e *Grand Allegro* não ficaram ainda concluídos.

No exercício de *pirouettes en dehors* foi necessário relembrar alguns elementos lecionados no 1º período tais como a trajetória da perna de trabalho, o foco e o uso do *plié* em especial na finalização do movimento. Os alunos realizaram pela primeira vez as *pirouettes* de 4ª posição e notou-se alguma dificuldade na trajetória da perna de trabalho.

A introdução do *changement* com ½ volta teve uma resposta positiva por parte dos alunos, neste exercício o trabalho de pés foi o foco principal.

Os alunos registaram os elementos importantes da aula nos seus cadernos.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 10 – 10/01/2018

Presenças: 13

Objetivo da aula:

Esta aula teve como principal objetivo as *pirouettes en dedans*.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Rond de jambe à terre*;
- *Petit battements and battements frappés* (apenas a primeira parte do exercício e no dobro do tempo);
- *Grand battement*;
- *Port de bras*;
- *Center practice and pirouettes en dehors*;
- *Pirouettes en dedans*;
- *Allegro 1*;
- *Tour en l'air* (apenas com ½ volta);
- *Grand Allegro* (apenas a primeira parte do exercício);
- *Révérance*.

Reflexão:

A aula iniciou-se com 20 min. de aquecimento e condicionamento físico e continuou com os exercícios acima mencionados.

No exercício de *pirouettes en dedans*, que os alunos já tinham começado a aprender com as professoras cooperantes, as maiores dificuldades foram o foco e a iniciação do movimento em 4ª *en fondu*. Os alunos registaram os elementos importantes acerca das *pirouettes en dedans* nos seus cadernos.

Nesta aula foram ainda realizadas algumas passagens da coreografia destinada a uma apresentação do dia 27/01.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 11 – 17/01/2018

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula teve como principal objetivo o preenchimento do questionário inicial e a primeira gravação das *pirouettes en dehors*.

Exercícios:

- *Pirouettes en dehors* de 4ª posição;
- Alongamentos e *Révérénce*.

Reflexão:

A aula iniciou-se com o preenchimento do questionário inicial que demorou cerca de 20 min., seguiram-se 20 min. de aquecimento e condicionamento físico e procedeu-se depois à realização dos exercícios acima mencionados.

Nesta aula procedeu-se à gravação das *pirouettes en dehors*, visualização por parte do grupo 1 e nova gravação.

Foram também visualizados alguns vídeos de bailarinos profissionais em câmara lenta a realizar o movimento e os comentários dos alunos sobre o que estavam a ver foram maioritariamente sobre a ação da cabeça.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 12 – 24/01/2018

Presenças: 13

Objetivo da aula:

Esta aula teve como principal objetivo a elevação, o *relevé* no caso das *pirouettes* e o *changement* no caso da preparação para o *tour en l'air*.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battements fondus*;
- *Petit battements and battements frappés*;
- *Grand battement*;
- *Port de bras*;
- *Center practice and pirouettes en dehors*;
- *Pirouettes en dedans*;

- *Allegro 1*;
- *Tour en l'air* (apenas com ½ volta);
- *Allegro 2* (apenas a primeira parte do exercício);
- *Révérance*.

Reflexão:

A aula iniciou-se com 15 min. de aquecimento e condicionamento físico e continuou com os exercícios acima mencionados.

A elevação esteve presente no *relevé* do exercício de *pirouettes en dehors*, no exercício de *pirouettes en dedans* e também no exercício de *Petit battements and battements frappés*.

No caso dos saltos o foco esteve não só na elevação mas também na manutenção do *en dehors* na finalização dos *changements*, o espelho foi aqui um elemento fundamental para que os alunos pudessem observar as suas 5^{as} posições ao terminar o movimento.

Nesta aula já foi possível a introdução de novos exercícios uma vez que os alunos tinham já memorizado alguns exercícios e foram feitas também algumas passagens da coreografia destinada à apresentação do dia 27/01.

Os alunos registaram os elementos importantes da aula nos seus cadernos.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 13 – 31/01/2018

Presenças: 13

Objetivo da aula:

Esta aula teve como principal objetivo a primeira gravação das *pirouettes en dedans*.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battement Glissé*;
- *Rond de jambe à terre*;
- *Adage*;
- *Grand battement*;
- *Center practice and pirouettes en dehors*;
- *Pirouettes en dedans*;
- *Allegro 3* (primeira parte);
- *Révérance*.

Reflexão:

A aula iniciou-se com 10 min. de aquecimento e condicionamento físico e continuou com os exercícios acima mencionados.

Nesta aula procedeu-se à gravação das *pirouettes en dedans*, visualização por parte do

grupo 1 e nova gravação.

Foram também visualizados alguns vídeos de bailarinos profissionais em câmara lenta a realizar o movimento e os comentários dos alunos sobre o que estavam a ver foram maioritariamente sobre a posição de 4ª *en fondu* e o controlo.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 14 – 07/02/2018

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula destinou-se ao 1º teste do 2º período.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battement Glissé*;
- *Rond de jambe à terre*;
- *Adage*;
- *Grand battement*;
- *Port de bras*;
- *Center practice and pirouettes en dehors*;
- *Allegro 1*;
- *Allegro 3*

- *Révérance.*

Reflexão:

A aula teve início com 15 min. de aquecimento e condicionamento físico continuando com mais 15 min. destinados a responder às últimas dúvidas dos alunos antes de se dirigirem à sala onde foi realizado o teste.

A prestação da turma foi boa embora alguns elementos tivessem ainda algumas falhas na memorização dos exercícios.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 15 – 21/02/2018

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula teve como principal objetivo o *tour en l'air*.

Exercícios:

- *Plié;*
- *Battement Tendu;*
- *Battements fondus;*
- *Adage;*
- *Center practice and pirouettes en dehors;*
- *Allegro 1;*

- *Tour en l'air*;
- Variação feminina 2 de *Intermediate Foundation*;
- Variação masculina 1 de *Intermediate Foundation*;
- *Révérence*.

Reflexão:

A aula iniciou-se com 15 min. de aquecimento e condicionamento físico e continuou com os exercícios acima mencionados.

Na introdução do *tour en l'air* a maior dificuldade demonstrada pelo único elemento masculino da turma foi a manutenção da postura e conseqüentemente a finalização do movimento. O aluno escreveu no seu caderno os elementos mais importantes do movimento.

Seguindo o conselho das professoras responsáveis as alunas realizaram também o exercício de *tour en l'air* e a resposta da maioria foi de entusiasmo.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 16 – 28/02/2018

Presenças: 13

Objetivo da aula:

Esta aula teve como principal objetivo a segunda gravação das *pirouettes en dehors*.

Exercícios:

- *Plié*;

- *Battement Tendu*;
- *Battement Glissé*;
- *Rond de jambe à terre*;
- *Adage*;
- *Grand battement*;
- Alongamentos e *Révérance*.

Reflexão:

A aula iniciou-se com 10 min. de aquecimento e condicionamento físico e continuou com os exercícios acima mencionados.

Nesta aula procedeu-se à segunda gravação das *pirouettes en dehors*, visualização por parte do grupo 1 e nova gravação.

O processo foi mais célere e organizado do que na primeira gravação, o grupo 2 foi colocado a pares e corrigiram-se uns aos outros enquanto o grupo 1 observava os seus próprios vídeos. Os alunos foram também convidados a observarem os registos dos seus cadernos para lembrarem o que tinham escrito acerca deste movimento.

Diário de bordo
Lecionação Autónoma Aula 17 – 07/03/2018
Presenças: 14
Objetivo da aula:
Esta aula teve como principal objetivo a segunda gravação das <i>pirouettes en dedans</i> .

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battement fondu*;
- *Petit battements and battements frappés*;
- *Adage*;
- *Grand battement*;
- Alongamentos e *Révérence*.

Reflexão:

A aula iniciou-se com 10 min. de aquecimento e condicionamento físico e continuou com os exercícios acima mencionados.

Nesta aula procedeu-se à segunda gravação das *pirouettes en dedans*, visualização por parte do grupo 1 e nova gravação.

Manteve-se o processo da aula anterior, o grupo 2 foi colocado a pares e corrigiram-se uns aos outros enquanto o grupo 1 observava os seus próprios vídeos. Os alunos foram de novo convidados a observarem os registos dos seus cadernos para lembrarem o que tinham escrito acerca deste movimento.

Procedeu-se ainda à gravação das *pirouettes en dehors* de dois elementos, um porque não esteve presente na aula anterior e outro porque esteve a assistir devido a problemas de saúde.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 18 – 14/03/2018

Presenças: 13

Esta aula destinou-se ao teste de final do 2º período.

Exercícios:

- Entrada;
- Variação feminina 2 de *Intermediate Foundation*;
- Variação masculina 1 de *Intermediate Foundation*;
- *Révérance*.

Reflexão:

A aula teve início com 15 min. de aquecimento e condicionamento físico continuando com mais 15 min. destinados a responder às últimas dúvidas dos alunos antes de se dirigirem à sala onde foi realizado o teste.

Na sua maioria a turma estava segura nas variações apresentadas embora alguns elementos tenham demonstrado ansiedade por dançarem pela primeira vez sozinhos numa prova.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 19 – 15/03/2018

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula teve como objetivo principal a gravação do *tour en l'air*.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battements glissés*;
- *Rond de jambe à terre*;
- *Adage*;
- *Grand battement*;
- *Center practice and pirouettes en dehors*;
- *Pirouettes en dedans*;
- *Adage*;
- *Allegro 1*;
- *Tour en l'air*;
- *Allegro 3*;
- Alongamentos e *Révérance*.

Reflexão:

A aula teve início com 10 min. de aquecimento e seguiram-se os exercícios acima mencionados.

No final da aula, enquanto as alunas alongavam foi feita a gravação, visualização e nova gravação do *tour en l'air*.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 20 – 21/03/2018

Presenças: 14

Esta aula teve como objetivo principal a revisão de todo o programa de *Intermediate Foundation* e o preenchimento do questionário final.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battements glissés*;
- *Rond de jambe à terre*;
- *Battement fondu*;
- *Petit battements and battements frappés*;
- *Adage*;
- *Grand battement*;
- *Port de bras*;

- *Center practice and pirouettes en dehors*;

- *Pirouettes en dedans*;

- *Adage*;

- *Allegro 1*;

- *Allegro 2*;

- *Allegro 3*;

- *Tour en l'air*;

- Alongamentos e *Révérence*.

Reflexão:

A aula teve início com 5 min. de aquecimento e seguiram-se os exercícios acima mencionados.

Por se tratar da última semana de aulas do 2º período foi realizada uma aula mais corrida, sem muitas paragens para correções, de modo a fazer uma revisão de todo o programa de *Intermediate Foundation* antes das férias da Páscoa.

Os últimos 20 min. da aula foram reservados ao preenchimento do questionário final.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 21 – 11/04/2018

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula teve como objetivo principal a variação 1 do programa de *Intermediate Foundation*.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu e Battements glissés*;
- *Rond de jambe à terre e Battement fondu*;
- *Developpés en croix*;
- *Grand battement*;
- *Port de bras*;
- *Pirouettes en dehors*;
- *Pirouettes en dedans*;
- *Petit Allegro*;
- *Allegro*;
- *Variation 1*;
- Alongamentos e *Révérance*.

Reflexão:

A aula teve início com 15 min. de aquecimento e seguiram-se os exercícios acima mencionados.

Foi decidido em reunião de professores que a prova do 3º período para esta turma será uma aula livre, ou seja, exercícios marcados no momento da prova de modo a testar a capacidade de reposta imediata dos alunos. Deste modo todas as aulas do 3º período, salvo raras exceções como é o treino de variações de exame, terão diferentes exercícios que os alunos deverão memorizar no momento.

Cheguei à conclusão que alguns exercícios mais compostos, como foi o caso do *Rond de jambe à terre* e *Battement fondu*, eram demasiado compostos e simplifiquei-os no momento da aula. Alguns elementos da turma mostram entusiasmo e esforço por memorizar os exercícios enquanto que outros apenas os realizam se tiverem um colega pelo qual podem seguir o movimento.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 22 – 18/04/2018

Presenças: 14

Esta aula teve como objetivo principal o uso do *plié* nos exercícios de *allegro*.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu* e *Pirouettes en dehors*;
- *Battement fondu*;
- *Developpés* e arabesque en l'air;
- *Grand battement*;

- *Port de bras*;
- *Pirouettes en dehors*;
- *Pirouettes en dedans*;
- *Petit Allegro*;
- *Allegro*;
- *Grand Allegro*;
- Alongamentos e *Révérénce*.

Reflexão:

A aula teve início com 15 min. de aquecimento e seguiram-se os exercícios acima mencionados.

De acordo com a decisão em reunião de professores o esquema de aulas com exercícios marcados no momento até à prova.

Em apenas uma semana nota-se uma clara melhoria na capacidade de memorização da maioria dos alunos, tentei também nesta aula simplificar alguns exercícios e diminuir a velocidade de outros.

A escolha do objetivo da aula prende-se com a necessidade de uso do *plié* não só para a elevação dos saltos mas também para atingirem a velocidade necessária, por exemplo no *Allegro 2* de *Intermediate Foundation*. Tendo verificado na aula anterior que grande parte dos alunos não terminava por exemplo a *glissade* com *demi-plié* perdendo assim tempo para o salto seguinte. Coloquei a turma a pares e observaram-se uns aos outros no exercício de *Allegro* tendo assim compreendido a utilidade e importância da precisão deste movimento na qualidade e rapidez dos saltos.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 23 – 02/05/2018

Presenças: 14

Esta aula teve como objetivo o ensaio para as *Solo performance awards* da RAD.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu e Battements glissés*;
- *Rond de jambe à terre e Battement fondu*;
- *Developpés en croix*;
- *Grand battement*;
- Ensaio dos solos;
- Alongamentos e *révérence*.

Reflexão:

A aula teve início com 15 min. de aquecimento e seguiram-se os exercícios acima mencionados.

Uma vez que na semana seguinte a maioria dos alunos da turma irá realizar as provas da RAD em *Solo performance award*, os alunos treinaram os seus solos depois da barra.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 24 – 09/05/2018

Presenças: 12

Objetivo da aula:

Esta aula teve como objetivo o uso da respiração.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu e Battements glissés*;
- *Rond de jambe à terre*;
- *Adage*;
- *Grand battement*;
- *Port de bras*;
- *Pirouettes en dehors e en dedans*;
- *Petit Allegro*;
- *Allegro*;
- Coreografia Valsa;
- Alongamentos e *révérence*.

Reflexão:

A aula teve início com 15 min. de aquecimento e seguiram-se os exercícios acima mencionados.

Uma vez que na semana seguinte a maioria dos alunos da turma irá realizar uma apresentação da coreografia Valsa foi-me pedido pelas professoras responsáveis que fossem feitas algumas passagens em aula.

O uso da respiração esteve presente em quase todos os exercícios da aula mesmo que apenas fosse numa introdução, os alunos realizaram o *Port de bras* em dois grupos e puderam observar a diferença entre o uso ou não uso da respiração.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 25 – 16/05/2018

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula teve como objetivo a iniciação às pontas.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battements fondus e Rond de jambe à terre*;
- *Adage*;
- *Grand battement e pirouettes en dehors*;
- *Petit Allegro*;
- *Allegro*;
- *Grand Allegro*;

- *Tour en l'air*;
- Iniciação às pontas;
- Alongamentos e *révérence*.

Reflexão:

A aula teve início com 10 min. de aquecimento e seguiram-se os exercícios acima mencionados.

Nos últimos 30 min. da aula a professora responsável iniciou o trabalho de pontas.

Diário de bordo

Lecionação Autónoma Aula 26 – 23/05/2018

Presenças: 14

Objetivo da aula:

Esta aula teve como objetivo a continuação da iniciação às pontas.

Exercícios:

- *Plié*;
- *Battement Tendu*;
- *Battements fondus e Rond de jambe à terre*;
- *Adage*;
- *Grand battement e pirouettes en dehors*;
- *Petit Allegro*;

- *Allegro*;
- *Grand Allegro*;
- *Tour en l'air*;
- *Rises* em pontas;
- Marchas em pontas;
- Alongamentos e *révérence*.

Reflexão:

A aula teve início com 15 min. de aquecimento e seguiram-se os exercícios acima mencionados.

Nos últimos 20 min. da aula foi realizado o trabalho de pontas, ainda na barra, e algumas alunas ainda necessitam de alguma assistência para apertar as fitas. A correção mais generalizada nesta secção foi a manutenção do alinhamento do pé nos *rises* bem como o controlo da postura do tronco.

Um elemento da turma esteve a assistir devido a uma lesão num pé mas realizou todos os exercícios no chão, conforme a política do CDVS.

Diário de bordo
Lecionação Autónoma Aula 27 – 06/06/2018
Presenças: 14
Aula assistida pela Professora Doutora Vera Amorim.
Exercícios:

- *Pliés com port de bras e equilíbrio em retiré devant;*
- *Battement tendus com pirouettes en dehors;*
- *Rond de jambe à terre com battements fondus à terre e equilíbrio em retiré devant;*
- *Adage;*
- *Grand battements;*
- *Port de bras;*
- *Battement tendus e grands battements com pirouettes en dehors;*
- *Pirouettes en dedans;*
- *Set exercise Adage;*
- *Petit Allegro;*
- *Allegro;*
- *Grand Allegro;*
- *Tour en l'air;*
- *Rises em pontas;*
- *Posés e Marchas em pontas;*
- *Alongamentos e révérence.*

Reflexão:

A aula teve início com 10 min. de aquecimento e seguiram-se os exercícios acima mencionados. Por uma questão de tempo, uma vez que os alunos chegaram 10 min. atrasados devido a um teste na escola não foram realizados dois exercícios, foram eles:

o *Adage* da barra e o *Allegro*.

Toda a aula teve como foco principal as ações de rotação em estudo e é de destacar em primeiro lugar que as questões colocadas aos alunos demonstram já um conhecimento dos elementos técnicos presentes nestes movimentos, por exemplo quando questionei a diferença entre pirouettes en dehors e en dedans ou onde é o foco das pirouettes en dedans, em segundo lugar que a capacidade de memorização dos exercícios lecionados no momento da aula melhorou muito ao longo deste 3º período.

Dois elementos da turma esteve a assistir devido a uma lesões nos pés mas realizaram todos os exercícios no chão, conforme a política do CDVS.

Apêndice B – Listas de verificação

Aluno nº 1		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia		X	
	Ativação muscular dos glúteos		X	
	Ativação muscular abdominal		X	
	<i>Upper body</i> *		X	
	Alongamento do pescoço		X	
	Rotação externa das ancas		X	
Elevação	<i>Plié</i>	X		
	Uso do chão através do pé		X	
	$\frac{3}{4}$ de ponta		X	
	Alinhamento do pé		X	
	Extensão máxima da perna de suporte			X
	Rotação externa das ancas		X	
	Manutenção da postura		X	
	Transferência do peso	X		
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar			X
	Alinhamento da cabeça		X	
	Dinâmica da cabeça		X	
Finalização	<i>Plié</i>			X
	Manutenção da postura		X	
	Rotação externa das ancas		X	
	Direção do olhar			X

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Notas: A aluna iniciou a dança clássica apenas no presente ano letivo.

Aluno nº 2		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia			X
	Ativação muscular dos glúteos			X
	Ativação muscular abdominal			X
	<i>Upper body</i> *			X
	Alongamento do pescoço		X	
	Rotação externa das ancas			X
Elevação	<i>Plié</i>			X
	Uso do chão através do pé			X
	¾ de ponta			X
	Alinhamento do pé		X	
	Extensão máxima da perna de suporte			X
	Rotação externa das ancas			X
	Manutenção da postura			X
	Transferência do peso		X	
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar			X
	Alinhamento da cabeça			X
	Dinâmica da cabeça		X	
Finalização	<i>Plié</i>			X
	Manutenção da postura		X	
	Rotação externa das ancas			X
	Direção do olhar			X

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Notas: A aluno creceu bastante desde o ano letivo anterior e ainda se está a adaptar ao corpo

Aluno nº 3		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia		X	
	Ativação muscular dos glúteos		X	
	Ativação muscular abdominal		X	
	<i>Upper body</i> *		X	
	Alongamento do pescoço			X
	Rotação externa das ancas		X	
Elevação	<i>Plié</i>		X	
	Uso do chão através do pé		X	
	¾ de ponta			X
	Alinhamento do pé			X
	Extensão máxima da perna de suporte		X	
	Rotação externa das ancas		X	
	Manutenção da postura		X	
	Transferência do peso		X	
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar		X	
	Alinhamento da cabeça			X
	Dinâmica da cabeça	X		
Finalização	<i>Plié</i>		X	
	Manutenção da postura		X	
	Rotação externa das ancas		X	
	Direção do olhar		X	

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Notas: A aluna encontra-se a fazer um tratamento para o crescimento.

Aluno nº 4		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia		X	
	Ativação muscular dos glúteos	X		
	Ativação muscular abdominal		X	
	<i>Upper body</i> *	X		
	Alongamento do pescoço		X	
	Rotação externa das ancas		X	
Elevação	<i>Plié</i>	X		
	Uso do chão através do pé	X		
	¾ de ponta	X		
	Alinhamento do pé		X	
	Extensão máxima da perna de suporte		X	
	Rotação externa das ancas		X	
	Manutenção da postura	X		
	Transferência do peso	X		
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar			X
	Alinhamento da cabeça			X
	Dinâmica da cabeça		X	
Finalização	<i>Plié</i>		X	
	Manutenção da postura	X		
	Rotação externa das ancas		X	
	Direção do olhar			X

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Notas: O aluno iniciou a dança clássica no ano letivo de 2016/2017.

Aluno nº 5		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia	X		
	Ativação muscular dos glúteos	X		
	Ativação muscular abdominal	X		
	<i>Upper body</i> *	X		
	Alongamento do pescoço		X	
	Rotação externa das ancas		X	
Elevação	<i>Plié</i>		X	
	Uso do chão através do pé		X	
	¾ de ponta		X	
	Alinhamento do pé		X	
	Extensão máxima da perna de suporte		X	
	Rotação externa das ancas		X	
	Manutenção da postura	X		
	Transferência do peso	X		
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar		X	
	Alinhamento da cabeça		X	
	Dinâmica da cabeça	X		
Finalização	<i>Plié</i>		X	
	Manutenção da postura	X		
	Rotação externa das ancas		X	
	Direção do olhar	X		

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Notas: A aluna revela alguma dificuldade em manter a concentração.

Aluno nº 6		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia			X
	Ativação muscular dos glúteos		X	
	Ativação muscular abdominal	X		
	<i>Upper body</i> *	X		
	Alongamento do pescoço		X	
	Rotação externa das ancas		X	
Elevação	<i>Plié</i>			X
	Uso do chão através do pé			X
	¾ de ponta		X	
	Alinhamento do pé		X	
	Extensão máxima da perna de suporte		X	
	Rotação externa das ancas		X	
	Manutenção da postura		X	
	Transferência do peso		X	
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar		X	
	Alinhamento da cabeça			X
	Dinâmica da cabeça	X		
Finalização	<i>Plié</i>		X	
	Manutenção da postura		X	
	Rotação externa das ancas		X	
	Direção do olhar			X

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Notas: A aluna revela dificuldade na manutenção da colocação do *upper body*.

Aluno nº 7		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia		X	
	Ativação muscular dos glúteos		X	
	Ativação muscular abdominal			X
	<i>Upper body</i> *		X	
	Alongamento do pescoço			X
	Rotação externa das ancas		X	
Elevação	<i>Plié</i>	X		
	Uso do chão através do pé		X	
	¾ de ponta			X
	Alinhamento do pé		X	
	Extensão máxima da perna de suporte			X
	Rotação externa das ancas		X	
	Manutenção da postura		X	
	Transferência do peso		X	
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar			X
	Alinhamento da cabeça		X	
	Dinâmica da cabeça		X	
Finalização	<i>Plié</i>	X		
	Manutenção da postura		X	
	Rotação externa das ancas		X	
	Direção do olhar	X		

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Notas: A aluna iniciou a dança clássica apenas no presente ano letivo e tem hiperextensão dos joelhos.

Aluno nº 8		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia	X		
	Ativação muscular dos glúteos		X	
	Ativação muscular abdominal		X	
	<i>Upper body</i> *	X		
	Alongamento do pescoço		X	
	Rotação externa das ancas	X		
Elevação	<i>Plié</i>		X	
	Uso do chão através do pé		X	
	¾ de ponta	X		
	Alinhamento do pé		X	
	Extensão máxima da perna de suporte		X	
	Rotação externa das ancas		X	
	Manutenção da postura	X		
	Transferência do peso	X		
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar	X		
	Alinhamento da cabeça		X	
	Dinâmica da cabeça	X		
Finalização	<i>Plié</i>	X		
	Manutenção da postura	X		
	Rotação externa das ancas		X	
	Direção do olhar	X		

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Notas: A aluna iniciou a dança clássica apenas no presente ano letivo e demonstra maior dificuldade no trabalho de pés.

Aluno nº 9		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia		X	
	Ativação muscular dos glúteos		X	
	Ativação muscular abdominal		X	
	<i>Upper body</i> *	X		
	Alongamento do pescoço			X
	Rotação externa das ancas		X	
Elevação	<i>Plié</i>		X	
	Uso do chão através do pé		X	
	¾ de ponta		X	
	Alinhamento do pé		X	
	Extensão máxima da perna de suporte			X
	Rotação externa das ancas		X	
	Manutenção da postura		X	
	Transferência do peso			X
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar			X
	Alinhamento da cabeça			X
	Dinâmica da cabeça			X
Finalização	<i>Plié</i>			X
	Manutenção da postura		X	
	Rotação externa das ancas		X	
	Direção do olhar	X		

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Notas: A aluna iniciou a dança clássica apenas no presente ano letivo.

Aluno nº 10		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia	X		
	Ativação muscular dos glúteos	X		
	Ativação muscular abdominal		X	
	<i>Upper body</i> *	X		
	Alongamento do pescoço		X	
	Rotação externa das ancas		X	
Elevação	<i>Plié</i>		X	
	Uso do chão através do pé	X		
	¾ de ponta		X	
	Alinhamento do pé		X	
	Extensão máxima da perna de suporte	X		
	Rotação externa das ancas		X	
	Manutenção da postura	X		
	Transferência do peso		X	
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar			X
	Alinhamento da cabeça	X		
	Dinâmica da cabeça		X	
Finalização	<i>Plié</i>		X	
	Manutenção da postura	X		
	Rotação externa das ancas		X	
	Direção do olhar	X		

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Aluno nº 11		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia		X	
	Ativação muscular dos glúteos		X	
	Ativação muscular abdominal		X	
	<i>Upper body</i> *			X
	Alongamento do pescoço		X	
	Rotação externa das ancas			X
Elevação	<i>Plié</i>			X
	Uso do chão através do pé		X	
	¾ de ponta			X
	Alinhamento do pé		X	
	Extensão máxima da perna de suporte		X	
	Rotação externa das ancas			X
	Manutenção da postura	X		
	Transferência do peso		X	
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar			X
	Alinhamento da cabeça		X	
	Dinâmica da cabeça		X	
Finalização	<i>Plié</i>			X
	Manutenção da postura	X		
	Rotação externa das ancas			X
	Direção do olhar		X	

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Aluno nº 12		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia			X
	Ativação muscular dos glúteos		X	
	Ativação muscular abdominal			X
	<i>Upper body</i> *		X	
	Alongamento do pescoço			X
	Rotação externa das ancas			X
Elevação	<i>Plié</i>		X	
	Uso do chão através do pé	X		
	¾ de ponta		X	
	Alinhamento do pé		X	
	Extensão máxima da perna de suporte		X	
	Rotação externa das ancas		X	
	Manutenção da postura		X	
	Transferência do peso		X	
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar			X
	Alinhamento da cabeça			X
	Dinâmica da cabeça	X		
Finalização	<i>Plié</i>		X	
	Manutenção da postura		X	
	Rotação externa das ancas		X	
	Direção do olhar	X		

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Notas: A aluna iniciou a dança clássica apenas no presente ano letivo.

Aluno nº 13		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia			X
	Ativação muscular dos glúteos			X
	Ativação muscular abdominal			X
	<i>Upper body</i> *			X
	Alongamento do pescoço			X
	Rotação externa das ancas		X	
Elevação	<i>Plié</i>			X
	Uso do chão através do pé			X
	¾ de ponta		X	
	Alinhamento do pé		X	
	Extensão máxima da perna de suporte			X
	Rotação externa das ancas		X	
	Manutenção da postura			X
	Transferência do peso		X	
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar			X
	Alinhamento da cabeça			X
	Dinâmica da cabeça			X
Finalização	<i>Plié</i>			X
	Manutenção da postura		X	
	Rotação externa das ancas		X	
	Direção do olhar			X

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Aluno nº 14		Nunca	Por vezes	Sempre
Postura	Posicionamento da bacia			X
	Ativação muscular dos glúteos		X	
	Ativação muscular abdominal		X	
	<i>Upper body</i> *		X	
	Alongamento do pescoço		X	
	Rotação externa das ancas			X
Elevação	<i>Plié</i>			X
	Uso do chão através do pé			X
	¾ de ponta			X
	Alinhamento do pé			X
	Extensão máxima da perna de suporte		X	
	Rotação externa das ancas			X
	Manutenção da postura			X
	Transferência do peso		X	
	Equilíbrio		X	
Foco	Direção do olhar			X
	Alinhamento da cabeça			X
	Dinâmica da cabeça		X	
Finalização	<i>Plié</i>			X
	Manutenção da postura			X
	Rotação externa das ancas			X
	Direção do olhar			X

*Colocação dos ombros sobre a pelvis através da ativação dos músculos grande dorsal e trapézios

Apêndice C – Planos de Aula



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Aula de Técnica de Dança Clássica para o 2º ano do CDVS: *Retiré passé devant e derrière*

Mestranda: Ana Leite Faria

Mestrado em Ensino de Dança – 6ª edição
Outubro 2017

LXXXI

Introdução

A aula inicia-se com um aquecimento e depois com a barra. O centro terá início com o *port de bras*, seguindo-se o *center practice*. A secção de *Allegro* inicia-se com um *Petit allegro*, seguindo-se um *Allegro* e um *Grand Allegro*. A aula termina então com alongamentos e com uma *révérence*.

Este plano de aula teve com principal objetivo a lecionação do *retirè passé devant e derrière*, elemento essencial para a realização das *pirouettes en dehors e en dedans*.

As *pirouettes* em paralelo já tinham sido lecionadas pela professora cooperante e foram incluídas de modo a que houvesse por parte dos alunos a sistematização de vários elementos essenciais às ações de giro, tais como o foco e a finalização do movimento entre outros.

No que diz respeito à secção de *allegro* foi dada especial importância ao uso chão através do pé e à elevação de modo a preparar o *tour en l'air*. Também os saltos com rotação se destinam à sistematização do foco bem como ao controlo do tronco.

Aquecimento

1. Articular, caminhar, correr e saltar

Música: "A Comédia de Deus" Rodrigo Leão (2004). Cinema [CD].

- Articulação de pés, *rises* e *demi-pliés* em paralelo;
- *Curl* e *forward stretch*;
- Rodar ombros, pulsos, cabeça, pernas e ancas;
- Caminhar, correr, *skips* e *extended springs*.

2. Abdominais

Música: "Hawai em Chelas" Dead Combo (2014). A Bunch of Meninos [CD].

- Abdominais com pernas dobradas a 90º e tocar com a ponta do pé no chão alternadamente;
- Pernas esticadas em direção ao teto e pés dobram e esticam 4 vezes;
- Pernas rodam *en dehors* e paralelo 4 vezes;
- Descer as pernas o mais devagar possível;
- Sem costas e pernas no chão segurar a posição.

3. Dorsais

Música: "Povo que cais descalço" Dead Combo (2014). A Bunch of Meninos [CD].

- Dorsais com mãos na testa e com *full port de bras*;
- Alongamentos.
-

Barra

1. *Plié*

Música: "Theme from Titanic" David Plumpton (2013). Modern Melodies [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
$\frac{3}{4}$ Início	De lado para a barra, 1ª posição	<i>En bas</i>

1-2		
3-4		1ª, 2ª
1-4	<i>2 demi-pliés</i>	<i>Bras bas, 1ª, bras bas, 2ª</i>
5-8	<i>Grand-plié</i>	<i>Basic port de bras</i>
1-2	<i>Rise</i>	
3-6	<i>Balance</i>	1ª com os dois braços
7-8	Desce, <i>dégagé</i> e 2ª	2ª
1-16	% os em 2ª e fecha em 1ª para a barra	
1-4		<i>Port de bras forward</i>
5-8		<i>Port de bras back</i> com a cabeça para a direita
1-8		% com a cabeça para a esquerda
		<i>En bas</i>

Principais elementos da instrução:

- Controlo da postura clássica;
- Dinâmica do movimento elástica, ligada e suave;

- Resistência ao subir e ao descer (trabalho de *core* e de pernas);
- Uso da respiração em especial nos *bends*.

Erros comuns:

- Falta de coordenação dos movimentos de braços com os movimentos de pernas;
- Falta de alinhamento anca/joelho/pé;
- Perda da postura nos movimentos de *bends*.

2. Battement Tendu

Música: "The Lion Sleeps Tonight" David Plumpton (2013). Modern Melodies [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4		
Início	5ª posição com o pé direito à frente	<i>Bras bas</i>
1-2		
3-4		1ª, 2ª
1-4	<i>Battement tendu devant</i>	
5-8	<i>2 battements tendus devant</i>	
1-8	<i>% a la seconde</i>	2ª, <i>en bas</i>
1-8	<i>% derrière</i>	Braço em <i>arabesque</i> nos primeiros 6 tempos
1-2	<i>Dégagé</i> ao lado <i>en fondu</i>	

3-4	2 transferências de peso (para fora e para a barra) e fecha 5ª à frente com joelhos esticados	
5	<i>Relevé</i> em 5ª	<i>Bras bas</i> , 1ª
6	<i>Demi-detourné</i>	<i>Bras bas</i> , 1ª
7-8	<i>Demi-plié</i> e estica	1ª, 2ª
1-32	% para o outro lado	<i>Bras bas</i>

Principais elementos da instrução:

- É fundamental o trabalho de cada parte do pé, especialmente os metatarsos;
- A correta distribuição do peso na mudança de apoios (2 para 1, de 1 para 2 e 1 para 1);

Erros comuns:

- Falta de uso da extensão máxima das pernas;
- Falta de rotação externa em especial nos *battements tendus derrière*;
- Falta de transferências de peso e musicalidade errada.

3. *Battement Glissé* e *Battement Jeté*

Música: "Theme from The Muppet Show" David Plumpton (2013). Modern Melodies [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4 Início	5ª posição com o pé direito à frente	<i>Bras bas</i>

1-2		
3-4		1ª, 2ª
1-4	<i>Battement glissé devant</i>	
5-8	<i>2 battements glissés devant</i>	
1-8	<i>% a la seconde</i>	2ª, <i>en bas</i>
1-8	<i>% derrière</i>	Braço em <i>arabesque</i> nos primeiros 6 tempos
1	<i>Dégagé ao lado en fondu</i>	
2-4	2 transferências de peso (para fora e para a barra) e fecha 5ª à frente em <i>demi-plié</i>	
5	<i>Relevé em 5ª</i>	<i>Bras bas, 1ª</i>
6	<i>Demi-detourné</i>	<i>Bras bas, 1ª</i>
7-8	<i>Demi-plié e estica</i>	1ª, 2ª
1-32	<i>% para o outro lado</i>	<i>Bras bas</i>

Principais elementos da instrução:

- A correta distribuição do peso na mudança de apoios (2 para 1, de 1 para 2 e 1 para 1);
- A dinâmica do *battement glissé* traduz-se na paragem súbita do pé de trabalho como se embatesse contra um obstáculo, é um movimento curto e energético.

Erros comuns:

- Não uso dos metatarsos e desalinhamento do pé de trabalho face à perna de suporte;
- Dinâmica incorreta e não demonstrar a diferença da altura da perna de trabalho nos *battements glissés* e nos *battements jetés*.

4. *Battement fondu e Retiré passé devant e derrière*

Música: "Run" David Plumpton (2013). Modern Melodies [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
6/8		
Início	De frente para a barra, 5ª posição	<i>Bras bas</i>
1-2		
3-4		Mãos na barra
1-4	<i>Battement fondu devant</i> e fecha em 5ª	
5-8	<i>Battement fondu derrière</i> e fecha em 5ª	
1-8	<i>Retiré passé derrière</i>	
1-8	% com a outra perna	

1-16	% em <i>reverse</i>	<i>Bras bas</i>
------	---------------------	-----------------

Principais elementos da instrução:

- Ação em simultâneo de ambas as pernas de forma fluída, ligada (sem paragens), com uma certa resistência (movimento elástico);
- Uso dos metatarsos do pé de trabalho;
- O pé de trabalho sobe e desce em contacto com a perna de suporte;
- No *retiré devant* o pé de trabalho para imediatamente abaixo do joelho da perna de suporte.

Erros comuns:

- Instabilidade da cintura pélvica;
- Falta de coordenação na ação de flexão e extensão das pernas em simultâneo;
- Falta de alinhamento do pé na posição de *retiré devant*.

5. Relevé passé devant e derrière

Música: "Don't stop believin'" David Plumptre (2013). Modern Melodies [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
6/8		
Início	De frente para a barra, 5ª posição	<i>Bras bas</i>
1-2		
3-4		Mãos na barra
1-4	<i>Relevé</i> em 5ª	

5-8	<i>Relevé passé derrière</i>	
1-4	<i>Relevé passé devant</i>	
5-8	<i>Changement e estica</i>	
1-16	% com a outra perna	
		<i>Bras bas</i>

Principais elementos da instrução:

- Uso dos metatarsos do/s pé/s de trabalho;
- O pé de trabalho sobe e desce em contacto com a perna de suporte;
- No *retiré devant* o pé de trabalho para imediatamente abaixo do joelho da perna de suporte.

Erros comuns:

- Instabilidade da cintura pélvica;
- Falta de coordenação na ação de flexão e extensão das pernas em simultâneo;
- Falta de alinhamento do pé na posição de *retiré devant*.

6. Grand battement (exercício feito no centro)

Música: "Theme from Sex and the City", David Plumpton (2013). Modern Melodies [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
3/8 Início	1ª posição	<i>Bras bas</i>

1-2		
3-4		1ª, 2ª
1-8	<i>2 Grands battements devant</i> para <i>degagé</i> e fecha 1ª	
1-8	<i>2 Grands battements a la seconde</i> para <i>degagé</i> e fecha 1ª	
1-8	<i>2 Grands battements derrière</i> para <i>degagé</i> e fecha 1ª	
1-8	<i>Retiré, balance</i> e desce (mais tarde com <i>relevé</i>)	<i>Bras bas</i> , 1ª, 2ª
1-32	% o outro lado	<i>Bras bas</i>

Principais elementos da instrução:

- A perna de trabalho sobe lançada mas desce controlada;
- Manutenção da postura e estabilidade pélvica;
- Manutenção do *en dehors* da perna de trabalho;
- Manutenção da extensão da perna de suporte.

Erros comuns:

- Transferência do peso incorreta;
- Trajetória errada da perna de trabalho.
- Instabilidade da cintura escapular e da cintura pélvica;

- Flexão da perna de trabalho;
- Flexão da perna de suporte;
- Descontrolo da perna de trabalho na descida.

Centro

1. *Port de bras e Retiré passé derrière*

Música: "Theme from Sex and the City", David Plumpton (2013). Modern Melodies [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
$\frac{3}{4}$	5ª posição <i>en face</i>	<i>Bras bas</i>
Início		
1-2		
3-4		<i>Demi-seconde, bras bas</i>
1-2		Braço direito 1ª, 2ª
3-4		Braço esquerdo 1ª, 2ª
5-8		5ª, 1ª
1-4	<i>Retiré passé derrière</i> (mais tarde passo para 6ª posição em ½ ponta, <i>plié</i> , <i>pirouette en dehor</i> e abre 1ª posição)	
5-8		2ª, <i>bas bas</i>
1-16	% para o outro lado	<i>En bas</i> , uso de <i>épaulement</i>

1-32	% em <i>reverse</i>	<i>Bras bas</i>
------	---------------------	-----------------

Principais elementos da instrução:

- No *port de bras* a respiração é importante para a qualidade e dinâmica do exercício (inspiração ao fechar e expiração ao abrir);
- Dinâmica dos movimentos deverá ser elástica, ligada e suave;
- A transferência de peso de uma perna para a outra deverá ser conjugada com a subida da perna de trabalho para *retiré*;
- O pé de trabalho sobe e desce em contacto com a perna de suporte;
- No *retiré devant* o pé de trabalho para imediatamente abaixo do joelho da perna de suporte.

Erros comuns:

- Colocação das mãos;
- Dinâmica errada;
- Falta de coordenação de braços/olhar/respiração;
- Transferência incorreta do peso;
- Posicionamento errado da perna de trabalho no *retiré passé*.

2. Passo e *Grand battement*

Música: "Barbapapa's Groove" Barbatuques (2003). Corpo do Som [CD].

- Em diagonal dois a dois, passo *grand battement devant* e depois *a la seconde*.

Principais elementos da instrução:

- A perna de trabalho sobe lançada mas desce controlada;
- Manutenção da postura e estabilidade pélvica;
- Manutenção do *en dehors* da perna de trabalho;
- Manutenção da extensão da perna de suporte.

Erros comuns:

- Transferência do peso incorreta;
- Trajetória errada da perna de trabalho.
- Instabilidade da cintura escapular e da cintura pélvica;
- Flexão da perna de trabalho;
- Flexão da perna de suporte;
- Descontrolo da perna de trabalho na descida.

3. Pirouettes en dehors em paralelo (mais tarde em en dehors com ¼ de volta)

Música: "Y.M.C.A.", David Plumpton (2013). Modern Melodies [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4 Início	Pés juntos, <i>en face</i>	Mãos na cintura
1-4		
1-2	<i>Relevé</i>	
3-4	<i>Relevé</i> com <i>retirè</i> paralelo	
5-6	<i>Pirouette en dehors</i> em paralelo	
7-8	Estica	
1-8	% para o outro lado	

1-16	% tudo	
------	--------	--

Principais elementos da instrução:

- A ação da cabeça (foco) é essencial para a rotação;
- Manutenção da postura;
- Ação dos pés no *relevé*.

Erros comuns:

- Falta de foco;
- Falta de ação das pernas;
- Falta de manutenção da postura.

4. *Petit Allegro*

Música: " Coda x 1 2_4" Debbi Parks (2014). Giselle [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4 Início	Pés juntos, <i>en face</i>	<i>Bras bas</i>
1-4	<i>Demi-plié</i> no tempo 4	
1-2	2 <i>sautés</i> com pés juntos	
3-4	2 <i>sautés</i> em 1ª	
5-6	<i>Echappé sauté</i> para 2ª e <i>sauté</i> em 2ª	
7-8	Estica e <i>demi-plié</i>	

1-8	% tudo	
1-8	% os primeiros 6 tempos e salto para 5ª com a perna direita à frente e changement no 7-8	
1-8	% os últimos 8 tempos mas com a esquerda à frente no salto para 5ª	

Principais elementos da instrução:

- Acento em baixo;
- Demonstrar as posições corretas (no ar e no chão);
- Manutenção dos braços e da postura.

Erros comuns:

- Não uso da articulação do pé na saída e na aterragem do salto;
- Perda da postura do tronco;
- Falta de controlo dos braços;
- Não uso da extensão máxima das pernas;
- Não uso do *plié*.

5. Allegro (mais tarde em *en dehors*)

Música: Música: "Barbapapa's Groove" Barbatuques (2003). Corpo do Som [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4 Início	Pés juntos	Mãos na cintura

1-16		
1-2	2 <i>sautés</i> com pés juntos	
3-4	2 <i>petit jetés</i>	
5-8	% mais 2 vezes	
1-2	2 <i>sautés</i> com pés juntos	
3-6	4 <i>petit jetés</i> com ½ volta	
5-8	<i>Petit assemblé</i> paralelo e estica	

Principais elementos da instrução:

- Manter a linha de dança em especial nos *petit jetés en tournant*;
- O uso do chão é essencial à deslocação e elevação;
- Posicionamento do pé de trabalho ;
- Uso do foco e ação da cabeça.

Erros comuns:

- Falta de elevação;
- Posicionamento do pé de trabalho;
- Falta de deslocação;
- Não uso do foco;
- Falta de controlo do tronco;

- Falta de controlo na finalização dos saltos.

6. *Grand Allegro*

Música: "Theme from Pirates of the Caribbean", David Plumpton (2013). Modern Melodies [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4 Início	5ª posição, <i>ouvert</i>	<i>En bas</i> , cabeça para 5
1-2 3-4		1ª, 2ª
1	Passo e <i>galop en tournant</i>	<i>Bras bas</i> , 1ª
2	Corrida	2ª, <i>bras bas</i> , 1ª
&3	<i>Grand jeté en avant</i>	2º <i>arabesque</i>
4-8	Corrida e <i>balance</i> em um apoio em posição livre	Braços livres
1-8	% últimos 8 tempos para o outro lado	

Principais elementos da instrução:

- Manter a linha de dança em especial no *galop en tournant*;

- O uso do chão é essencial à deslocação e elevação;
- Uso do chão no *grand jeté en avant*;
- Uso do foco e ação da cabeça.

Erros comuns:

- Falta de elevação;
- Falta de deslocação;
- Não uso do foco;
- Falta de controlo do tronco;
- Falta de controlo na finalização dos saltos.

Conclusão

Alguns exercícios foram evoluindo ao longo da aplicação da aula, por exemplo o exercício de *grands battements* do centro foi por vezes mais formal à medida que a própria turma foi evoluindo.

Todos os exercícios foram lecionados e os alunos mostraram esforço e evolução ao longo das aulas em que foram



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

**Aula de Técnica de Dança Clássica para a
turma do 2º ano do
Conservatório de Dança do Vale do Sousa:
*Pirouettes en dehors, pirouettes en dedans e tour en
l'air***

Mestranda: Ana Leite Faria
Docente: Prof.^a Dr.^a Vera Amorim
Disciplina: Estágio II

Mestrado em Ensino de Dança – 6ª edição
Junho 2018

Introdução

A aula a lecionar será do 2º Ano do Conservatório de Dança do Vale do Sousa. A turma encontra-se em preparação para a última prova do ano letivo que consistirá numa aula marcada no momento. O vocabulário utilizado será de *Intermediate Foundation* da *Royal Academy of Dance*⁸ uma vez que é objetivo para a turma a realização deste exame em novembro de 2018.

A aula terá início com um aquecimento e terminará com um alongamento utilizando movimentos que os alunos já estão habituados tais como: corrida, abdominais e dorsais.

Segue-se a barra que terá como objetivo principal as *pirouettes*, a turma começa a compreender a diferença entre *pirouettes en dehors* e *en dedans* bem como a sistematizar a posição de *retiré devant*. Desta secção constaram cinco exercícios: *pliés* com *port de bras* e equilíbrio em *retiré devant*, *battements tendus* com *pirouettes en dehors* (que poderá também ser feito em reverso com *pirouettes en dedans*), *rond de jambe a terre* com *battements fondus* e equilíbrio em *retiré devant*, *adage* e *grands battements*.

O centro terá início com o *port de bras*, tendo incluído no exercício o vocabulário presente no programa de *Intermediate Foundation* que a turma já aprendeu. Segue-se o *Center Practice* que inclui um exercício de *battements tendus e grands battements* com *pirouettes en dehors* e um exercício de *pirouettes en dedans*.

Para o *Adage* optamos por utilizar o *set exercise* de *Intermediate Foundation* que foi previamente lecionado pela professora cooperante.

A secção de *Allegro* inicia-se com um *Petit allegro* que inclui saltos com ¼ de volta, seguindo-se um *Allegro* e um *Grand allegro*.

Enquanto as alunas calçam as pontas, realiza-se o exercício de *tour en l'air* para os rapazes.

Para a secção de pontas destinam-se apenas dois exercícios uma vez que as alunas iniciaram este trabalho há apenas duas semanas e ainda se encontram a realizar somente exercícios na barra.

A aula terminará com alongamentos individuais uma vez que os alunos são encorajados a, nesta altura do ano, saber alongar sem a ajuda do professor.

Finalmente, depois de cada aluno alongar individualmente, faremos uma vénia antes de deixar a sala.

⁸ Consultar Anexo A

Barra

7. *Pliés com port de bras e equilíbrio em retiré devant*

Música: Fiefield, N. (2017). "Tears in heaven". On *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
3/4		
Início	De lado para a barra, 1ª posição	<i>Bras bas</i>
1-2		
3-4		1ª, 2ª
1-4	<i>2 demi-pliés</i>	1ª, 5ª
&		2ª
5-8	<i>Grand-plié</i>	<i>Bras bas, 1ª, 2ª</i>
1-4		<i>Port de bras en avant</i>
5-6	<i>Rise e desce</i>	
7-8	<i>Dégagé</i> ao lado e pousa em 2ª	2ª
1-8	% os primeiros 8 tempos em 2ª	
1-4		<i>Sideways port de bras</i>

5-6	<i>Rise</i> e desce	
7-8	<i>Dégagé</i> e fecha em 5ª à frente	
1-8	% os primeiros 8 tempos em 5ª	
1-4		<i>Bras bas</i> , 5ª posição e <i>back bend</i>
5-6	<i>Rise</i>	<i>Bras bas</i> , 1ª
7-8	<i>Retiré devant</i>	
1-8	Equilíbrio	
1-4	Pousa em 5ª posição em ½ ponta e <i>demi-detourné</i>	2ª, 1ª, 2ª
5-8	Desce por <i>demi-plié</i> e estica	<i>Bras bas</i> no tempo 8

Principais elementos da instrução:

- Controlo da postura clássica;
- Dinâmica do movimento elástica, ligada e suave;
- Resistência ao subir e ao descer (trabalho de *core* e de pernas);
- Uso da respiração em especial nos *port de bras* e *bends*.

Erros comuns:

- Falta de coordenação dos movimentos de braços com os movimentos de pernas;
- Falta de alinhamento anca/joelho/pé;
- Perda da postura nos movimentos de *bends*;
- Colocação errada do peso, em especial no *grand plié*.

8. *Battement tendus* com *pirouettes en dehors* (pode ser feito em reverso com *pirouettes en dedans*)

Música: Fiefield, N. (2017). "Just Dance". On *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
4/4		
Início	5ª posição com o pé direito à frente	<i>Bras bas</i>
1-4		1ª, 2ª
1-2	<i>Battement tendu devant</i>	
3-6	<i>Battement tendu devant</i> e 2 <i>battement tendus en clôche</i> a terminar em <i>demi-plié</i>	3ª posição com o braço direito à frente no tempo 6
7-8	<i>Pirouette en dehors</i>	1ª
1-4	% o reverso	
5-8	<i>Demi-plié, demi-detourné, demi-plié</i> e estica	2ª, <i>bras bas</i> , 1ª, 2ª

1-16	% para o outro lado	
1-8	2 <i>degagés</i> ao lado a pousar o calcanhar em 2ª e a fechar em 5ª (atrás e à frente)	
1-4	2 <i>battements tendus</i> lado a fechar em 5ª atrás e à frente em <i>demi-plié</i>	
5-8	<i>Demi-detourné</i> , <i>demi-plié</i> e estica	1ª, 2ª
1-16	% os últimos 16 tempos para o outro lado	<i>Bras bas</i>

Principais elementos da instrução:

- É fundamental o trabalho de cada parte do pé, especialmente os metatarsos;
- A correta distribuição do peso na mudança de apoios (2 para 1 e de 1 para 2);
- Trajetória da perna na *pirouette en dehors*;
- Uso da cabeça na *pirouette en dehors*.

Erros comuns:

- Falta de transferências de peso e musicalidade errada;
- Perda da postura e do controlo dos braços na *pirouette en dehors*.

9. Rond de jambe à terre com battements fondus à terre e equilíbrio em retiré devant
 Música: Fiefield, N. (2017). "Titanium". On *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
3/4		

Início	De lado para a barra, 5ª posição	<i>Bras bas</i>
1-2		
3-4	<i>Dégagé ao lado</i> no tempo 8	1ª, 2ª
1-4	<i>2 rond de jambe à terre en dehors</i>	
5-8	<i>Battement fondu devant</i> e <i>battement fondu</i> ao lado	
1-8	% em reverso	
1-2	Fecha em 5ª à frente em <i>demi-plié</i> e <i>relevé</i> com ¼ de volta para a barra com troca de pés	
3-4	<i>Retiré devant</i>	
5-8		Tira uma mão da barra e depois a outra
1-2	Desce para 5ª em <i>demi-plié</i> com <i>passé derrière</i>	Mãos na barra
3-4	<i>Chassé passé</i> a virar para o outro lado	1ª, 2ª
5-8	Fecha em 5ª e <i>degagé</i> ao lado no tempo 8	<i>Bras bas</i> , 1ª, 2ª
1-32	% para o outro lado	

		<i>Bras bas</i>
--	--	-----------------

Principais elementos da instrução:

- Manter o *en dehor* da perna de trabalho em especial na passagem pelos *ecartés*;
- Manter a estabilidade pélvica e a postura do tronco;
- Ação em simultâneo de ambas as pernas de forma fluida, ligada (sem paragens), com uma certa resistência (movimento elástico) nos *battements fondus*.

Erros comuns:

- Manter o *en dehors* da perna de trabalho e a sua extensão máxima nos *rond de jambes*;
- Trajetória errada da perna de trabalho;
- Instabilidade da cintura pélvica;
- Falta de coordenação na ação de flexão e extensão das pernas em simultâneo nos *battements fondus*.

10. Adage

Música: Fiefield, N. (2017). "Someone Like You". On *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
3/4		
Início	De lado para a barra, 5ª posição	<i>Bras bas</i>
1-4		<i>Demi-seconde, bras bas</i>
1-4	<i>Développé devant</i>	1ª, 2ª, <i>bras bas</i>
5-8	<i>Développé a la seconde</i> e fecha em 5ª atrás	1ª, 2ª, <i>bras bas</i>
1-2	Espera e <i>degagé</i> ao lado	1ª, 2ª

3&4	3 <i>pivots</i> para a barra	
5-6	Sobe a perna de trabalho e <i>fondue</i>	
7-8	Junta em 5ª em ½ ponta e vira para o outro lado	2ª, <i>bras bas</i>
1-16	% para o outro lado	

Principais elementos da instrução:

- Manter o *en dehors* tendo especial atenção às passagens por *retiré*;
- Controlo do peso do corpo.

Erros comuns:

- Perda do *en dehors*;
- Transferência incorreta do peso;
- Perda da postura pélvica (posição neutra da bacia);
- *Pivot* feito através do calcanhar em vez de manter o peso nos dedos dos pés.

11. Grand battements

Música: Fiefield, N. (2017). "*Strawberry Fields Forever*". On *Pop Hits for Ballet Class*, Vol. 3 [CD].

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
6/8		
Início	De lado para a barra, 5ª posição	<i>Bras bas</i>
1-2		

3-4		1ª, 2ª
1-4	<i>2 grand battements devant</i>	
5-8	<i>2 grand battements</i> ao lado	
1-4	<i>2 grand battements derrière</i>	
5-6	<i>Battement tendu</i> ao lado a fechar em 5ª à frente em <i>demi-plié</i>	3ª com o braço direito à frente
7-8	<i>Pirouette en dehors</i> a ficar em <i>retiré devant</i>	1ª
1-8	Equilíbrio	
1-4	Junta em 5ª em ½ ponta e <i>demi-detourné</i>	
5-6	Desce com joelhos esticados	<i>Bras bas</i>
7-8		1ª, 2ª
1-32	% tudo para o outro lado	Fica em <i>bras bas</i> no tempo 30

Principais elementos da instrução:

- A perna de trabalho sobe lançada mas desce controlada;
- Manutenção da postura e estabilidade pélvica;
- Manutenção do *en dehors*.

Erros comuns:

- Transferência do peso incorreta;
- Instabilidade da cintura escapular e da cintura pélvica;
- Flexão da perna de trabalho;
- Flexão da perna de suporte;
- Descontrole da perna de trabalho na descida.

12. Alongamentos

Alunos alongam individualmente.

Centro

7. *Port de bras*

Música: "Better in Time" Nate Fifield (2017). On *Pop Hits for Ballet Class, Vol 3* [CD].

EUA: Ballet Class Music Unlimited.

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
$\frac{3}{4}$ Início 1-4	5ª posição <i>croisé</i> para 2	<i>Bras bas</i> , cabeça para 5
1-2	<i>Chassé</i> para <i>degagé derrière</i>	1ª, 4ª com o braço esquerdo em cima
3-4	Transferência para <i>degagé devant</i> por <i>demi-plié</i>	2ª, <i>bras bas</i> , 1ª, 4ª com o braço esquerdo em cima
5-6	<i>Fondu</i> e <i>posé</i> para 5ª em ½ ponta	5ª (braço esquerdo em <i>demi-bras</i> e mão direita na cintura no caso dos

7-8	Desce com joelhos esticados	rapazes) 2ª, <i>bras bas</i>
1-4	<i>Demi-plié en face, degagé</i> ao lado, transferência de peso por <i>demi-plié</i> e fecha em 5ª <i>croisé</i>	1ª, 2ª, <i>bras bas</i>
5-8		<i>Full port de bras</i>
1-16	% tudo para o outro lado	

Principais elementos da instrução:

- No *port de bras* a respiração é importante para a qualidade e dinâmica do exercício (inspiração ao fechar e expiração ao abrir);
- Dinâmica dos movimentos deverá ser elástica, ligada e suave;
- A transferência de peso de uma perna para a outra deverá ser conjugada com o *port de bras* e com a respiração.

Erros comuns:

- Colocação das mãos;
- Dinâmica errada;
- Falta de coordenação de braços/olhar/respiração;
- Descoordenação entre os movimentos de braços e de pernas;
- Transferência incorreta do peso;
- Perda do *en dehors*.

8. *Battement tendus e grands battements com pirouettes en dehors*

Música: Fifield, N. (2017). "The Way You Make Me Feel". On *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD]. EUA: Ballet Class Music Unlimited.

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4	5ª posição <i>en face</i> para 2	<i>Bras bas</i> , cabeça para 5
Início		
1-2		
3-4		1ª, 2ª
1-4	<i>2 battement tendus devant</i>	
5-6	<i>Grand battement devant</i> para <i>degagé</i>	
7-8	Fecha em 5ª	
5-8	% ao lado	
1-8	% atrás	
1-2	<i>Dégagé derrière</i>	
&3-4	<i>Demi-plié</i> em 4ª e <i>pirouettes en dehors</i>	3ª com o braço direito à frente, 1ª

5-8	Estica e espera	2ª
1-32	% para a esquerda	<i>Bras bas</i>

Principais elementos da instrução:

- A perna de trabalho sobe lançada mas desce controlada;
- Manutenção da postura e estabilidade pélvica;
- Manutenção do *en dehors*;
- Trajetória da perna na *pirouette en dehors*;
- Uso da cabeça na *pirouette en dehors*.

Erros comuns:

- Transferência do peso incorreta;
- Instabilidade da cintura escapular e da cintura pélvica;
- Flexão da perna de trabalho;
- Flexão da perna de suporte;
- Descontrolo da perna de trabalho na descida.

9. *Pirouettes en dedans*

Música: Fifield, N. (2017). "Everybody Wants yo Rule the World ". On *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD]. EUA: Ballet Class Music Unlimited.

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
$\frac{3}{4}$ Valsa Início 1-4	5ª posição <i>en face</i>	<i>Bras bas</i> , cabeça para 5
1-2	<i>Degagé devant</i>	1ª
&3-4	4ª <i>en fondu</i> e <i>pirouette en dedans</i>	3ª com o braço direito à frente com cabeça para 1 no &, 1ª
5-6	Estica	2ª
7-8		<i>Bras bas</i>
1-8	% para o outro lado	
1-4	4 <i>balancés de côté</i>	3ª, 3ª, 3ª, 3ª
5-6	<i>Posé de côté</i> para 5ª e $\frac{1}{2}$ volta a terminar em <i>demi-plié</i>	3ª, 1ª

7-8	Corrida % outra fila	3ª, 2ª
-----	-----------------------------	--------

Principais elementos da instrução:

- A ação de passagem da perna para *retiré devant* deve acontecer em simultâneo com a ação de *relevé*;
- A ação da cabeça (foco) é essencial para a rotação.

Erros comuns:

- Falta de foco e descoordenação entre os movimentos de braços e os movimentos de pernas;
- Falta de manutenção da postura;
- Não uso do foco.

10. Set exercise: Adage (RAD, 2010)

Música: RAD (2011). " Adage". On *Intermediate Foundation* [CD]. Londres: RAD.

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
$\frac{3}{4}$	<i>Classical pose</i> pé direito atrás (<i>degagé derrière</i> no caso dos rapazes)	
Início		
1-3	3 <i>Classical walks</i> para 6, 1 e 5	1ª, 2ª e cabeça para 1
4	Fecha em 5ª atrás	Bras bas
1-3	<i>Développé</i> para <i>croisé devant</i>	
4	Fecha em 5ª <i>en face</i>	2ª, <i>bras bas</i>

5-7	<i>Développé</i> ao lado com a perna direita	1ª, 2ª
8	Fecha em 5ª atrás	<i>Bras bas</i>
1-2	<i>Chassé</i> ao lado com a perna esquerda e transferência para <i>degagé</i> ao lado com a perna direita	1ª, 2ª
&a3	3 <i>pivots</i> para 1º <i>arabesque à terre</i> para 4	
	Sobe a perna	
4	<i>Fondu</i>	
5	Primeiros dois passos de um <i>pas de bourrée dessous</i> para 5 e <i>chassé</i> para <i>degagé derrière croisé</i>	Braço direito <i>bras bas</i> , 3ª
&a6&	<i>Chassé passé en avant</i> para 6 para <i>croisé derrière</i>	
a7	Fecha em 5ª atrás	Braço esquerdo <i>bras bas</i> , 4ª
&a8	% 1-15 para o outro lado	2ª, <i>bras bas</i>

1-15		
16	Fecha em 5ª atrás	Braço esquerdo <i>full port de bras</i> para 5ª <i>Bras bas</i>

Principais elementos da instrução:

- Manter o *en dehors* tendo especial atenção às passagens por *retiré* presentes nos *développés*;
- Controlo do peso do corpo;
- Manutenção da postura e controlo do tronco.

Erros comuns:

- Perda do *en dehors* em especial na perna de suporte;
- Transferência incorreta do peso;
- Perda da postura pélvica (posição neutra da bacia);
- Alteração da altura da perna de trabalho;
- *Pivots* através do calcanhar em vez de manter o peso nos dedos dos pés;
- *Chassés* com o calcanhar do pé de trás a levantar.

11. *Petit Allegro*

Música: Fifield, N. (2017). " Price Tag". On *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD]. EUA: Ballet Class Music Unlimited.

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4 Início 1-2 3-4	5ª posição <i>croisé</i> para 5 <i>Demi-plié</i> no tempo 4	<i>Bras bas</i> , cabeça para 1 <i>Demi-seconde</i> , <i>bras bas</i>
1-4 5-8 1-6 7-8 1-16	3 <i>sautés</i> em 1ª <i>en face</i> e <i>échappé sauté</i> para 2ª 3 <i>sautés</i> em 2ª e <i>sauté</i> para 5ª posição <i>croisé</i> para 2 <i>Changement</i> com ¼ de volta, <i>soubresaut</i> , <i>changement</i> com ¼ de volta, <i>soubresaut</i> , <i>changement</i> com ¼ de volta, <i>soubresaut</i> <i>Relevé</i> em 5ª, <i>demi-plié</i> % tudo para o outro lado	<i>Demi-seconde</i> no tempo 4 <i>Bras bas</i> no tempo 8 <i>Full port de bras</i> , desce por 2ª para <i>bras bas</i>

Principais elementos da instrução:

- Acento em baixo;
- Demonstrar as posições corretas (no ar e no chão);
- Passagem por 1ª posição no *échappé sauté* para 2ª.

Erros comuns:

- Não uso da articulação do pé na saída e na aterragem do salto;
- Perda da postura do tronco;
- Falta de controlo dos braços;
- Não uso da extensão máxima das pernas;
- Não uso do *plié*.

12. Allegro

Música: Fiefield, N. (2017). " How Deep is Your Love". On *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD]. EUA: Ballet Class Music Unlimited.

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
6/8 Início	5ª posição <i>en face</i> , pé direito à frente	<i>Bras bas</i>
1-3		
4	<i>Demi-plié</i>	
1-4	<i>Glissade derrière, jeté ordianire derrière, 2 temps levés</i>	1ª, 3ª com o braço direito à frente
5-8	% para a esquerda	
1-2	<i>Glissade derrière, jeté ordianire derrière</i>	1ª, 3ª com o braço direito à frente
3-4	% para a esquerda	

5-8	<i>Pas de chat, estica plié, pas de chat, changement</i>	<i>Bras bas</i> no tempo 8
1-16	% tudo para o outro lado	<i>Bras bas</i>

Principais elementos da instrução:

- Manter o uso do chão quer nos *glissades* quer nos *jetés*;
- Manter o *en dehors* em especial nos *temps levés*;
- Passagens por *retiré* nos *pas de chat*;
- Manter a postura.

Erros comuns:

- Perda do *en dehors*;
- Perda da postura pélvica (posição neutra da bacia);
- Falta de controlo do tronco;
- Falta de elevação.

13. Grand Allegro

Música: Fiefield, N. (2017). "She's Always a Woman to Me". On *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD]. EUA: Ballet Class Music Unlimited.

Este exercício será realizado fila a fila.

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
3/4	<i>Classical pose (degagé derrière</i> no caso dos rapazes) para 6	Cabeça para 1

Início		
1-4		
1-2	<i>Temps levé em 1º arabesque, temps levé em retiré derrière</i>	1º arabesque, 3ª com o braço direito à frente
3-4	% duas vezes	
5-6	<i>Temps levé em 1º arabesque, passo</i>	1º arabesque, 1ª
7-8	<i>Running glissade, grand jeté en avant</i>	2º arabesque

Principais elementos da instrução:

- Manter a linha de dança;
- Deve haver deslocação controlando o uso do espaço;
- O uso do chão é essencial à deslocação e elevação, em especial no *grand jeté en avant*;
- Uso da linha do olhar.

Erros comuns:

- Falta de elevação;
- Perda do *en dehors*;
- Falta de deslocação;
- Não uso do olhar;
- Falta de controlo do tronco;
- Falta de extensão;
- Falta de controlo na finalização dos saltos.

14. *Tour en l'air*

Música: Fiefield, N. (2017). "Can't Stop the Feeling". On *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD]. EUA: Ballet Class Music Unlimited.

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4 Início 1-4	5ª posição com o pé direito à frente, <i>en face</i>	<i>Bras bas</i>
1-2	<i>Posé en avant</i> com a direita para 5ª em ½ ponta, espera	3ª com o braço direito à frente
&3-4	<i>Demi-plié e tour en l'air</i>	1ª no salto
5-6	Estica	2ª
7-8	Espera	<i>Bras bas</i>
1-8	% para a esquerda	
1-16	% tudo	

Principais elementos da instrução:

- Demonstrar as posições corretas (no ar e no chão);
- Passagem por 1ª posição na troca de pés no ar;
- Foco;
- Uso do *plié* quer na elevação quer na finalização.

Erros comuns:

- Não uso da articulação do pé na saída e na aterragem do salto;
- Perda da postura do tronco;
- Falta de controlo dos braços;
- Não uso da extensão máxima das pernas;
- Não uso do foco;
- Não uso do *plié*.

Pontas

15. Rises

Música: Fiefield, N. (2017). "Love the Way You Lie". On *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD]. EUA: Ballet Class Music Unlimited.

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4 Tango Início	Pés paralelos de frente para a barra	<i>Bras bas</i>
1-2 3-4		Coloca mãos na barra
1-2	<i>Rise</i>	
3-4	Desce	
5-8	%	

1-2	<i>Rise</i>	
3-4	Fica	1ª
5-6	Desce	Mãos na barra
7-8	<i>Demi-plié</i> e estica	
1-16	% tudo mas roda para 1ª no tempo 16	
1-32	% tudo em 1ª	<i>Bras bas</i>

Principais elementos da instrução:

- Passagem por $\frac{3}{4}$ de ponta nos *rises* (na subida e na descida);
- Manutenção da postura;
- Alinhamento dos pés;
- Manutenção do *en dehors* (nos *rises* em 1ª).

Erros comuns:

- Não uso da articulação do pé;
- Perda da postura do tronco;
- Não uso da extensão máxima das pernas;
- Falta de alinhamento dos pés;
- Perda do *en dehors*.

16. Posés e marchas

Música: Fiefield, N. (2017). "That's What I Like". On *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD]. EUA: Ballet Class Music Unlimited.

Música	Descrição	
	Pés e Pernas	Braços e Cabeça
2/4 Início 1-2 3-4	Pés paralelos de frente para a barra	<i>Bras bas</i> Coloca mãos na barra
1-2 3-4 5-8 1-2 3-6 7-8 1-16	<i>Posé</i> com a direita para ponta com pés paralelos Desce pé direito e depois o esquerdo % <i>Posé</i> com a direita para ponta com pés paralelos 4 marchas Desce por ½ ponta % tudo a começar com a esquerda	

1-32	% tudo	<i>Bras bas</i>
------	--------	-----------------

Principais elementos da instrução:

- Passagem por $\frac{3}{4}$ de ponta na descida em dois pés;
- Manutenção da postura;
- Alinhamento dos pés.

Erros comuns:

- Perda da postura do tronco;
- Falta de alinhamento dos pés.

17. Vénia

Música: Fiefield, N. (2017). "You're Beautiful". On *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD]. EUA: Ballet Class Music Unlimited.

Alunos alongam individualmente e no final fazem uma vénia.

Conclusão

A aula elaborada é possível uma vez que os alunos se encontram numa fase final do 2º ano do ensino artístico especializado em dança tendo já aprendido todo o vocabulário do *Intermediate Foundation* da *Royal Academy of Dance*. Assim se compreende a junção de um maior número de movimentos, como é o caso do *Port de bras*.

A escolha musical prende-se com o que os alunos foram verbalizando ao longo do estágio, expressando muitas vezes que preferem músicas atuais e que são capazes de reconhecer. No entanto, as músicas escolhidas são tocadas em piano e arrançadas com o propósito de serem utilizadas em aulas de Técnica de Dança Clássica.

No que diz respeito ao objetivo específico desta aula, as *pirouettes en dehors*, *pirouettes en dedans* e o *tour en l'air* estão presentes no vocabulário de *Intermediate Foundation* sendo, por isso, adequado à turma. No que diz respeito à musicalidade da preparação das *pirouettes* nos exercícios do centro, que em ambos os casos é feita no tempo &, justifica-se por ser a mesma utilizada nos exercícios do programa do *Intermediate Foundation* da *Royal Academy of Dance*.

A realização deste trabalho foi o culminar de um longo caminho enquanto docente no acompanhamento de uma turma que mostrou uma excelente evolução e colaboração desde o início o ano letivo.

Referências

Fifield, N. (2017). *Pop Hits for Ballet Class, Vol. 3* [CD]. EUA: Ballet Class Music Unlimited.

RAD, 2010. *Intermediate Foundation Ballet*. Londres.

RAD (2011). *Intermediate Foundation* [CD]. Londres: RAD.

Apêndice D – Questionário inicial

Aluno 1

1. Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica? Desde o ano 2006
2. Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança? Desde o ano 2006
3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?
14/20
4. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?
18
5. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)
6. Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?
Nas pirouettes en dehors tenho que melhorar a posição de pirouette e terminar melhor. Nas pirouettes en dedans tenho que melhorar a rotação para a esquerda. Tenho que aguentar mais tempo em cima em ambas as pirouettes.

Aluno 2

1. Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica? 4 anos
2. Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança? Desde a mais tenra idade
3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?
17
4. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?
~~15~~ 15
5. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

6. Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?
Fracos - rotação da cabeça, equilíbrio mais ou menos.
Fortes - já consigo fazer a posição da pirouette

Aluno 3

1. Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica? 2016 e 2017

2. Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança? Uma passada

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

14

4. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

16

5. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

2

6. Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?

Não tenho pontos fortes.
forte é a meu pontos fracos (arriba,
passada, rota, ...)

Aluno 4

1. Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica? desde o ano passado
2. Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança? desde o ano passado
3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?
16/4
4. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?
11
5. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)
7
6. Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?
Os pontos fracos são os saltos, pirouettes e os epees batonnés.

Aluno 5

1. Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica? 7 anos

2. Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança? 1 ano

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

14

4. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

13

5. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

6. Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?

Consigo fazer a posição de pirouette, mas
tenho mais dificuldade no movimento do casaca.
Ainda me desequilibro um bocadinho nas en dedans,
enquanto nas en dehors já me sinto capaz de
fazer.

Aluno 6

1. Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica? 8 meses

2. Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança? 1 ano

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

15

4. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

15

5. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

6. Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?

~~sempre~~ ~~de~~ Ainda não consigo aplicar a cabeça mas já evolui no sentido de melhorar a posição de ~~pirouette~~ pirouette.

Aluno 7

1. Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica? 3ª semana
2. Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança? 3ª semana
3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?
19
4. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?
16
5. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)
6. Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?
Adoro que mantenha bem a posição de pirouette
e tenho de estar sobre a cabeça

Aluno 8

1. Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica? 2º ano de articulado
2. Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança? 2º ano de articulado
3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?
14
4. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?
14
5. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

6. Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?
Tenho que melhorar os dois tipos de
pirouettes e, em A cabeça, o equilíbrio
e a posição de pés pernas e braços.
Devo também melhorar a minha
expressividade e postura.

Aluno 9

1. Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica? Há um ano

2. Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança? (comecei a core passado)

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

11

4. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

12

5. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

6. Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?

Eu acho que os meus pontos fortes são: expressividade, musicalidade, cabeça e braços (alguns). E acho que os meus pontos fracos são: os punhos, os pés, as pirouettes, a posição de pirouette e a respiração.

Aluno 10

1. Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica? 1

2. Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança? 1

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

11

4. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

10

5. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

em não nos rap.

6. Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?

O meu ponto forte é a calçada
e o meu ponto fraco é a flexão
do pé e do arco.
e o meu ponto fraco é a flexão do pé

Aluno 12

1. Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica? Este ano
2. Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança? Desde este ano
3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?
17
4. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?
17
5. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)
6. Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?
Acho que já consigo fazer as pirouettes
e mostrar a posição destas mas,
acho que não consigo fazer
muito bem a notação da es-
teira

Aluno 13

1. Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica? Desde os 4 anos
(~~Desde~~ 7 anos)
2. Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança? 2 anos
3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?
~~15~~ 17
4. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?
~~15~~ 16
5. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)
—
6. Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?
Quero que tenha que melhorar a colocação do pé
a noção da cabeça e a duração do tempo de pirouette
em cima.
Em ~~em~~ aspeto geral tenho que melhorar muito

Aluno 14

1. Há quanto tempo iniciou a prática de Técnica de Dança Clássica? 2 anos
2. Há quanto tempo frequenta o ensino especializado em dança? 1 ano
3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?
12,5
4. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?
18
5. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)
6. Quais considera serem os seus pontos fortes e fracos nas ações de rotação acima mencionadas?
Os pontos fortes são a cabeça e o olhar.
Os meus pontos fracos são o equilíbrio.
Já consigo manter (mais ou menos) a posição
de pirouette.

Aluno 5

1. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

14

2. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

13

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

—

4. Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

Ao observar os bailarinos profissionais tenho a noção de como se faz uma pirouette bem feita.

5. Observar vídeos de si próprio/a a realizar as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

Ao observar-me a mim mesma consegui ver o que conseguia fazer bem e mal e aplicar as correções.

Aluno 9

1. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

14

2. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

14

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

4. Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

ajudou a ter mais motivação e a absenteza
melhor e ainda em que momentos de como fazer uma
pirouette.

5. Observar vídeos de si próprio/a a realizar as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

ajudou a ver os meus erros e a corrigi-los
para melhorar os mesmos.

Aluno 10

1. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

7

2. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

8

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

1

4. Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

Ajudou a perceber ~~me~~ como eles faziam cada
passo da pirouette e como terminá-lo.

5. Observar vídeos de si próprio/a a realizar as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

Sim
Porque assim pode ver os meus erros
e ~~isso~~ melhorar.

Aluno 11

1. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

16

2. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

17

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

4. Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

porque eu vejo como eles fazem e depois
tenho fazer igual

5. Observar vídeos de si próprio/a a realizar as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

porque eu assim via quais eram os
meus erros e depois ~~melhorar~~ ~~comer~~
a melhorar mais as piruetas.

Aluno 12

1. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

16

2. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

16

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

—

4. Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

Porque assim consigo perceber melhor as
atitudes da professora e consigo ver como
algumas pessoas fazem as ações de rotação bem
então como me, assim, alguns truques de rotação

5. Observar vídeos de si próprio/a a realizar as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

Porque assim consigo ver os meus próprios
erros apontando-me, por isso mesmo, a
melhorar o que faço mal

Aluno 14

1. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?
17

2. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?
18

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

4. Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?
 Sim
 Não
Se sim, como?
Ajudou-me a perceber melhor como é que se atua para a posição
de pirouette, ajudou-me a melhorar os braços e a cabeça.

5. Observar vídeos de si próprio/a a realizar as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?
 Sim
 Não
Se sim, como?
Ajudou-me a perceber melhor o que faço bem e o que tenho
de melhorar (ou a cabeça, a posição de pirouette e os braços)

Apêndice F – Questionário final grupo 2

Aluno 1

1. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?
13
2. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?
16
3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)
—
4. Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?
 Sim
 Não
Se sim, como?
Ao ver vídeos de bailarinos profissionais consigo perceber
os meus erros nas pirouettes e assim esforçar-me para
conseguir corrigi-los.

Aluno 3

1. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

11

2. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

10

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

10

4. Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

Sim porque vimos a maneira correta que nos ajudava a visualizar os nossos erros.

Aluno 4

1. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

12

2. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

9

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

4

4. Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

fiz sei qual é o lado que tenho de vir
em cada pirouette

Aluno 6

1. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

15

2. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

15

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

—

4. Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

Porque dessa forma é possível observar como
é que se faz o movimento, ~~o movimento~~ ~~o movimento~~
~~podemos ver como~~ e bem.

Aluno 7

1. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?
16
2. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?
15
3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)
4. Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?
 Sim
 Não

Se sim, como?

Porque ao ver os vídeos já sabia o que tinha que
melhorar e os pontos que ainda não sabia fazer

Aluno 8

1. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

15

2. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

15

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

—

4. Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

👉 Nós conseguimos observar, como é suposto fazermos uma *pirouette* ~~de~~ que seja bem feita. Podemos ver como se começa e como se acaba uma *pirouette* e tentarmos fazer igual, e também ver como eles aguentam lá em cima.

Aluno 13

1. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dehors*?

16

2. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar uma *pirouette en dedans*?

17

3. Numa escala de 0 a 20 quanto se sente capaz de realizar um *tour en l'air*? (no caso dos rapazes)

—

4. Observar vídeos de bailarinos profissionais a realizarem as ações de rotação acima mencionadas ajudou a sua compreensão e desempenho das mesmas?

Sim

Não

Se sim, como?

Ajudou, porque visualizei como os bailarinos a realizavam. A cabeça, a colocação de pirouettes, a finalização, a postura são elementos que eu acho que melhorei desde o início de ano letivo.

Apêndice G – Avaliação da professora responsável dos vídeos A e B

Avaliação das ações de rotação

Auno n°	<i>Pirouettes en dehors</i>		<i>Pirouettes en dedans</i>		<i>Tour en l'air</i>	
	Vídeo A	Vídeo B	Vídeo A	Vídeo B	Vídeo A	Vídeo B
1	14	16	13	15	---	---
2	14	15	14	17	---	---
3	12	14	12	14	---	---
4	9	11	10	12	10	10
5	9	10	10	10	---	---
6	12	14	11	13	---	---
7	13	14	13	15	---	---
8	9	12	10	11	---	---
9	12	15	13	14	---	---
10	12	14	10	13	---	---
11	13	14	12	13	---	---
12	13	16	12	14	---	---
13	12	15	11	13	---	---
14	14	17	14	16	---	---

A Professora responsável: Marela Sakie Bergshicim

Apêndice H – Vídeos captados na prática do estágio

Disponibilizam-se no DVD os vídeos A e B. Deste modo, nos vídeos intitulados *pirouettes en dehors*, *pirouettes en dedans* e *tour en l'air* podem observar-se as imagens dos alunos captadas no início e no final deste estudo, sendo que o grupo 1 teve acesso às imagens do vídeo A antes da filmagem do vídeo B e o grupo 2 não.

Podem também observar-se alguns dos vídeos de bailarinos profissionais que foram observados pelos alunos a propósito das ações de rotação em estudo:

- *Pirouettes en dehors*
 - Goldenidol. (2008, agosto 9). Elizabeth Platel performs Aurora's solo from Sleeping Beauty [Ficheiro em vídeo]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Ry9mEi28puc>

- *Pirouettes en dedans*
 - Sonia PH. (2012, dezembro 17). *Entrada Kitri Cynthia Harvey Don Quixote* [Ficheiro em vídeo]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=snersfEyooA&t=14s>
 - Ozzie Ozzie. (2010, agosto 20). *Don Quixote ABT 1983 Mikhail Baryshnikov Basilo Variation Act3* [Ficheiro em vídeo]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4GGwhpOBQS8>

- *Tour en l'air*
 - Simon Iannelli. (2010, maio 13). *Le vent (ballet super slow motion)* [Ficheiro em vídeo]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=e4X5z8AQc3s>

Anexos

Anexo A – Dossier de TDC

AVALIAÇÃO

A Dança Clássica não é mais nem menos do que um tipo de linguagem e, como em qualquer estudo de linguagem, demora-se algum tempo até se tornar familiar com todos os movimentos com que pode ser expressa e para construir um vocabulário com o qual se pode falar. Quanto mais exercitado o corpo está, mais comunicativo fica, não só em termos físicos como artístico.

As turmas do 1º, 3º e 4º Anos terão um teste por período (10% da nota de final de período), e uma prova prática por cada período letivo (20% da nota de final de período). As turmas de final de ciclo, 2º e 5º anos, serão avaliadas da mesma forma no 1º e 2º períodos e no 3º período apenas estarão sujeitas a uma prova global (30% da nota de final de ano). Todas as turmas estarão sujeitas a um trabalho teórico nos 2º e 3º períodos (a serem incluído no item interesse demonstrado).

A nota final de cada período, dada numa escala de 1 a 5, será encontrada pela média dos itens avaliados: aspetos gerais (atitudes e valores) e técnicos (apreciação técnica, apreciação artística, competências, avaliação). Os aspetos técnicos são avaliados através do conteúdo da disciplina, específico para cada ano.

Nas turmas do 3º Ciclo as disciplinas práticas são compostas por: Técnicas de Dança e Práticas Complementares no 3º e 4º Anos; e apenas Técnicas de Dança no 5º Ano.

De acordo com o currículo que o CDVS oferece, nos 3º e 4º Anos a disciplina Técnicas de Dança inclui as vertentes Clássica e Contemporânea, e no 5º Ano as vertentes Clássica, Contemporânea e Moderna. No 3º e 4º Anos as Práticas Complementares incluem a disciplina de Técnica de Dança Moderna. Assim sendo, a nota final de período da disciplina Técnicas de Dança é encontrada através da seguinte ponderação:

ANO	TD - Clássica	TD - Contemporânea	TD - Moderna
3º	70%	30%	----
4º	60%	40%	----
5º	50%	30%	20%

Caso um aluno não possa realizar uma avaliação prática, no âmbito de um atestado médico, esta será substituída por uma prova teórica sobre o mesmo conteúdo.

Visto que a partir do 3º Ano a exigência dos itens técnicos são mais importantes e necessitam de estar mais consciencializados e consolidados relativamente aos aspetos gerais, estes tem uma ponderação diferente como se apresenta abaixo:

Atitudes e Valores	1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano	5º Ano
Pontualidade / Apresentação	6%	6%	2%	2%	2%
Comportamento	6%	6%	3%	3%	3%
Interesse demonstrado	8%	8%	5%	5%	5%
Apreciação Técnica	1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano	5º Ano
Postura e Alinhamento	12%	12%	12%	12%	12%
Coordenação	6%	6%	6%	6%	6%
Trabalho de pés e pernas	6%	6%	6%	6%	6%
Flexibilidade	6%	6%	6%	6%	6%
Trabalho de pontas/giros e bateria	-----	-----	6%	6%	6%
Apreciação Artística	1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano	5º Ano
Musicalidade e Performance	10%	10%	12%	12%	12%
Competências	1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano	5º Ano
Compreensão, Domínio e Progressão da Aprendizagem	10%	10%	12%	12%	12%
Avaliação	1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano	5º Ano
Teste	10%	10% a)	10%	10%	10% a)
Prova Prática	20%	20% a)	20%	20%	20% a)
Prova Global	-----	30% b)	-----	-----	30% b)

Legenda:

a) 1º e 2º períodos

b) 3º período

Definições dos critérios de avaliação:

Atitudes e Valores	Definição
Pontualidade / Apresentação	Avaliação da pontualidade e assiduidade do aluno o qual deverá apresentar-se na sala de aula com todo o material necessário à atividade em questão
Comportamento	Avaliação do comportamento, concentração, e atenção em sala de aula
Interesse Demonstrado	Avaliação do trabalho, empenho e motivação em sala de aula e trabalhos de casa ou tarefas propostas
Apreciação Técnica	Definição
Postura e Alinhamento	Utilização e controlo de postura adequada à técnica de dança clássica: pélvis centrada, alongamento máximo da coluna vertebral, rotação externa da anca, colocação e encaixe da cintura escapular. Alinhamento do corpo baseado na simetria corporal e verticalidade de forma a demonstrar linhas específicas da técnica de dança clássica; Capacidade de centrar o peso corporal numa ou duas pernas e transferi-lo de duas para uma e de uma para duas de forma fácil e controlada.
Coordenação	Capacidade de relacionar todo o corpo (tronco, membros, cabeça e linha do olhar) de forma a alcançar um movimento harmonioso
Trabalho de pés e pernas	Articulação dos pés e extensão e alinhamento das pernas e pés; Capacidade de elevar o corpo no ar e fazer uma receção ao solo com o uso dos pés e pernas como amortecedor do impacto

Flexibilidade	Amplitude articular de movimentos dos membros superiores, inferiores e coluna; Controlo
Trabalho de pontas / Giros e Bateria	Capacidade de demonstrar uma correta articulação e alinhamento do trabalho de pés no uso das sapatilhas de pontas, controlo dos movimentos e estabilidade do tornozelo (raparigas). Capacidade de girar dentro do seu próprio eixo corporal tendo em consideração os princípios básicos da dança clássica, e capacidade de elevação e clareza nos saltos da secção de bateria (Rapazes)
Apreciação Artística	Definição
Musicalidade e Performance	Ser capaz de se executar a sequência de movimentos em sincronia com a música, e de responder ao fraseado, atmosfera e dinâmica musicais; Expressão facial e corporalmente, interpretação, projeção e comunicação com o público
Competências	Definição
Compreensão, Domínio e Progressão da Aprendizagem	Ser capaz de identificar os movimentos e posições utilizando o vocabulário adequado
Avaliação	Definição
Teste	Avaliação periódica em contexto de aula
Prova Prática	Prova periódica aberta ao público, que poderá ser nas instalações do CDVS ou no teatro
Prova Global	Prova final de 2º e 3º ciclo, a decorrer no 3º período do 2º e 5º anos de dança

Classificação		
1 a 20	Qualitativa	1 a 5
1 – 9	Não Satisfaz	1 / 2
10 – 13	Satisfaz	3
14 – 17	Satisfaz Bem	4
18 – 20	Excelente	5

Paredes, Ano Letivo 2016/2017

O(s) docente(s) da Disciplina de Técnica de Dança Clássica

Bianca Tavares
Cláudia Santos
Lú Salette Vieira
Magda Silva

A Direção Pedagógica
Andrea Gaipe
Bianca Tavares

Anexo B – Declaração de autorização de imagem



DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE IMAGEM

Na qualidade de diretora pedagógica do Conservatório de Dança do Vale do Sousa confirmo a autorização de utilização de imagem dos alunos do 2º ano de Dança 2017/2018 a título exclusivo da defesa do projeto de estágio da professora Ana Sofia Faria.

Bianca Tavares
Direção Pedagógica

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bianca Tavares', is written over a faint horizontal line.

Anexo C – Vocabulário de Intermediate Foundation

VOCABULARY

Candidates are expected to have knowledge of the following vocabulary:

Female	Male
Arabesques 1st arabesque 2nd arabesque	Arabesques 1st arabesque 2nd arabesque
Assemblés Assemblé devant, derrière, dessus and dessous Parallel assemblé en avant and en tournant Petit assemblé devant and derrière	Assemblés Assemblé devant, derrière, dessus and dessous Petit assemblé devant and derrière
Balancés Balancé de côté	Balancés Balancé de côté
Battements fondus Battement fondu à terre devant, to 2nd and derrière	Battements fondus Battement fondu à terre devant, to 2nd and derrière
Battements frappés Battement frappé to 2nd	Battements frappés Battement frappé to 2nd
Battements glissés Battement glissé devant, to 2nd and derrière from 5th position in 2 counts Battement glissé to 2nd from 1st position in 1 count	Battements glissés Battement glissé devant, to 2nd and derrière from 5th position in 2 counts Battement glissé to 2nd from 1st position in 1 count
Battements tendus Battement tendu devant, to 2nd and derrière from 5th position in 2 counts	Battements tendus Battement tendu devant, to 2nd and derrière from 5th position in 2 counts
	Cabrioles Cabriole de côté in parallel 1st position
Changements Changement by ¼ turn Changement battu	Changements Changement by ¼ turn Grand changement Changement battu
Chassés Chassé en avant and en arrière Chassé to 2nd position Chassé passé en avant	Chassés Chassé en avant and en arrière Chassé to 2nd position Chassé passé en avant
Classical walks	Classical walks
Coupés Coupé dessus and dessous	Coupés Coupé dessus and dessous
Courus Courus en tournant, en demi pointe and en demi plié Courus sur place en pointe	
Développés Développé devant and to 2nd position	Développés Développé devant and to 2nd position

Female	Male
Echappés relevés Echappé relevé changé en demi pointe Echappé relevé changé en pointe	Echappés relevés Echappé relevé changé en demi pointe
Echappés sautés Echappé sauté battu fermé Echappé sauté fermé from 2nd position Echappé sauté changé Echappé sauté to 2nd position	Echappés sautés Echappé sauté battu fermé Echappé sauté fermé from 2nd position Echappé sauté changé Echappé sauté to 2nd position
Glissades Glissade devant, derrière, dessus and dessous Running glissade en avant and de côté	Glissades Glissade devant, derrière, dessus and dessous Running glissade en avant and de côté
Grands battements Grand battement devant, to 2nd and derrière Grand battement en cloche	Grands battements Grand battement devant, to 2nd and derrière Grand battement en cloche
Jetés Grand jeté en avant Jeté in petit attitude devant Jeté ordinaire devant and derrière Jeté passé devant and derrière	Jetés Grand jeté en avant Jeté en avant at glissé height Jeté ordinaire devant and derrière
Pas de bourrées Pas de bourrées devant, derrière, dessus and dessous	Pas de bourrées Pas de bourrées devant, derrière, dessus and dessous
Pas de chats	Pas de chats
Pas de valse Pas de valse en tournant	
Pas soutenus Pas soutenu devant and derrière	Pas soutenus Pas soutenu devant and derrière
Petits battements	Petits battements
Pirouettes En dehors: single from demi-plié in 4th position En dedans: single from 4th position en fondu	Pirouettes En dehors: single from demi-plié in 4th position En dedans: single from 4th position en fondu Single from 4th position en fondu in parallel retiré
Pivot steps Pivot step de côté en face Pivot step en tournant	
Pliés Demi-plié in 1st, 2nd, 4th and 5th positions Grand plié in 1st, 2nd and 5th positions	Pliés Demi-plié in 1st, 2nd, 4th and 5th positions Grand plié in 1st, 2nd and 5th positions Grand plié in parallel 1st position
Port de bras Port de bras with forward bend Port de bras with side bend Port de bras with back bend	Port de bras Port de bras with forward bend Port de bras with side bend Port de bras with back bend

Female	Male
<p>Posés Posé en avant, en arrière and de côté Posé en avant into 1st arabesque en demi-pointe Posé into retiré and retiré derrière en demi-pointe</p>	<p>Posés Posé en avant, en arrière and de côté Posé into retiré derrière en demi-pointe</p>
<p>Poses of the body Croisé devant Croisé derrière Effacé devant Effacé derrière</p>	<p>Poses of the body Croisé devant Croisé derrière Effacé devant Effacé derrière</p>
<p>Relevés Relevé in 1st, 2nd and 5th position Relevé devant and derrière Relevé passé devant and derrière</p>	<p>Relevés Relevé in 1st, 2nd and 5th position Relevé devant and derrière Relevé passé devant and derrière</p>
<p>Rises Rise onto demi-pointe in 1st, 2nd and 5th position Rise onto pointe in 1st position</p>	<p>Rises Rise onto demi-pointe in 1st, 2nd and 5th position</p>
<p>Ronds de jambe Demi grand rond de jambe en dehors and en dedans Demi rond de jambe en dehors and en dedans à terre Rond de jambe à terre, en dehors and en dedans</p>	<p>Ronds de jambe Demi grand rond de jambe en dehors and en dedans Demi rond de jambe en dehors and en dedans à terre Rond de jambe à terre, en dehors and en dedans</p>
<p>Sautés Sauté in 1st, 2nd and 4th position</p>	<p>Sautés Sauté in 1st, 2nd and 4th position Sauté in parallel 1st position</p>
<p>Sissonnes Sissonne fermée de côté devant, derrière, dessus and dessous</p>	<p>Sissonnes Sissonne fermée de côté devant, derrière, dessus and dessous</p>
<p>Soubresauts</p>	<p>Soubresauts</p>
<p>Spring points</p>	<p>Spring points</p>
<p>Temps levés Temps levé in attitude devant Temps levé with low développé passé devant Temps levé in parallel retiré Temps levé in retiré derrière Temps levé in 1st and 2nd arabesque</p>	<p>Temps levés Temps levé in attitude devant Temps levé in parallel retiré Temps levé in 1st and 2nd arabesque</p>
	<p>Tours en l'air Single tour en l'air</p>
<p>Transfers of weight Basic transfer of weight in 2nd position Full transfer of weight through 2nd position Full transfer of weight through 4th position en avant and en arrière</p>	<p>Transfers of weight Basic transfer of weight in 2nd position Full transfer of weight through 2nd position Full transfer of weight through 4th position en avant and en arrière</p>