



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

**Imagética: Estratégia de ensino promotora da melhoria do
desempenho técnico e artístico na Técnica de Dança Clássica
com os alunos do 7º e 8º ano A da Escola de Dança do
Conservatório Nacional**

Maria Santos da Cunha de Paiva e Sousa Telo de Abreu

Orientação: Professora Doutora Vanda Nascimento

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança,

com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança

Setembro de 2014



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA

ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

**Imagética: Estratégia de ensino promotora da melhoria do
desempenho técnico e artístico na Técnica de Dança Clássica
com os alunos do 7º e 8º ano A da Escola de Dança do
Conservatório Nacional**

Maria Santos da Cunha de Paiva e Sousa Telo de Abreu

Orientação: Professora Doutora Vanda Nascimento

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança,

com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança

Setembro de 2014.

AGRADECIMENTOS

Para realização deste Relatório e Estágio de Mestrado contei com o apoio de várias pessoas a quem gostaria de expressar a minha sincera gratidão.

Em primeiro lugar, à Professora Doutora Vanda Nascimento, orientadora deste trabalho que, com a sua experiência e conhecimento me orientou ao longo deste último ano, permitindo-me aprofundar os meus conhecimentos de forma clara e precisa. Agradeço-lhe do fundo do coração o carinho, paciência, rigor, entusiasmo e tempo que me disponibilizou.

Em segundo lugar agradeço à Professora Irina Zavialova que me proporcionou momentos únicos, me apoiou e transmitiu conhecimentos valiosos para a prática profissional.

Quero agradecer à Escola de Dança do Conservatório Nacional pela oportunidade de realização do Estágio e às alunas do 7º e 8º ano A da EDCN pela disponibilidade e colaboração prestada.

Não posso deixar de agradecer ao meu marido, Miguel, pela sua constante força e apoio com as crianças. Obrigada pela paciência! Agradeço também à minha mãe pelo apoio e estadia.

Agradeço à Cristina Filipe por me ter aberto as portas deste mundo que adoro. Agradeço à Inês Nobre, a sua amizade e presença na minha vida. Obrigada a todos os meus colegas e professores de mestrado que me acolheram com tanto carinho. Obrigada a todas as minhas alunas pela paciência e disponibilidade demonstradas ao longo destes dois últimos anos lectivos. Agradeço ainda à professora e educadora dos meus filhos que cuidaram deles de forma exemplar nas minhas ausências.

Por último, mas não menos importantes, obrigada aos meus «Príncipes», Miguel e Rosarinho por me obrigarem a seguir em frente, e rechearem a minha vida de forma tão plena.

RESUMO

O presente Relatório foi elaborado no âmbito do Estágio Profissional (EP), que se insere no Mestrado em Ensino de Dança (MED- 2ªedição) da Escola Superior de Dança (ESD) do Instituto Politécnico de Lisboa (IPL), que decorreu ao longo do ano letivo 2013/2014 na Escola de Dança do Conservatório Nacional (EDCN) na disciplina de Técnica de Dança Clássica (TDC).

A amostra com a qual contámos para o desenvolvimento do presente estudo foram as turmas femininas de 7º e 8º Ano de dança, correspondentes ao 11º e 12º ano de formação geral.

Tratou-se de um estudo exploratório, que pretendeu observar, compreender, aplicar e avaliar a utilização da imagética enquanto estratégia de ensino promotora da melhoria do desempenho técnico e artístico dos alunos.

O trabalho desenvolveu-se em várias fases, e contou com o levantamento bibliográfico da temática abordada, o enquadramento teórico, a observação de aulas e estruturação do trabalho, a aplicação prática do mesmo e a análise dos dados recolhidos ao longo do Estágio.

Após recolha e análise dos dados, grelhas de observação, notas de campo, questionários e entrevistas, concluímos que a imagética (estratégia já aplicada de forma regular pela professora Irina Zavialova, professora titular da disciplina), é um recurso a que os alunos respondem de forma positiva, contribuindo para melhorar o seu desempenho técnico e artístico.

No que se refere à acção proposta para este estágio, no nosso ponto de vista, contribuiu de forma positiva na promoção do processo de aprendizagem dos conteúdos programáticos estipulados, e promoveu uma melhoria do desempenho técnico e artístico nas turmas onde se desenvolveu o Estágio.

Palavras-chave: Técnica de Dança Clássica, Aprendizagem e Motivação, Adolescência na Dança, Comunicação e Memória, Imagética aplicada à dança.

ABSTRACT

This report was prepared under the Professional Stage (EP), which falls within the Master's Degree in Dance Education (2nd edition) of the Higher School of Dance of the Polytechnic Institute of Lisbon, which ran along the 2013/2014 academic year at the National Conservatory of Dance in Classical Dance Technique.

The sample with which we relied for the developments of this study were female classes 7th and 8th Year of dance, corresponding to 11st and 12nd years of general education.

This was an exploratory study, which aimed to observe, understand and apply Imagery as a promoting teaching strategy to improve the technical and artistic performance of the students.

The work was developed in several phases, and featured the bibliographic and survey of the theme, observing lessons and structuring the work to be applied, practical implementation, and analysis of data collected throughout the stage.

After collecting and analyzing the data, grids of observation, field notes, questionnaires and interviews, we conclude that imagery, despite being a strategy applied regularly by Irina Zavialova, full professor of course, still raises some questions from the students on their application autonomously. With regard to the proposed action for this stage, in our point of view, contributed positively to the promotion of the learning of the syllabus prescribed, and promoted an improvement of the technical and artistic performance in classes.

Keywords: Classical Dance Technique, Learning and Motivation, Adolescence and Dance, Communication and Memory, Dance Imagery.

ÍNDICE GERAL

RESUMO	II
ÍNDICE DE QUADROS	VI
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I- ENQUADRAMENTO GERAL	3
1. MOTIVAÇÃO	3
2. OBJETIVOS DO ESTÁGIO	4
3. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA COOPERANTE- EDCN	6
1.1. INSTALAÇÕES	8
1.2. CORPO DOCENTE	8
1.3. MÉTODO DE ENSINO	9
1.4. PLANO DE ESTUDOS	9
CAPÍTULO II- ENQUADRAMENTO TEÓRICO	11
1. APRENDIZAGEM, DESENVOLVIMENTO E MOTIVAÇÃO – REFERÊNCIAS BREVES	11
2. METODOLOGIA VAGANOVA- TREINO NO NÍVEL AVANÇADO	13
3. ADOLESCÊNCIA NA DANÇA	18
4. COMUNICAÇÃO VERBAL, NÃO VERBAL E MEMÓRIA	22
4.1. SISTEMAS SENSORIAIS	22
4.2. MEMÓRIA – REFERÊNCIAS BREVES	26
5. IMAGÉTICA ENQUANTO ESTRATÉGIA DE ENSINO APLICADA À DANÇA	27
5.1. TIPOS DE IMAGEM	31
CAPÍTULO III- METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO	33
1. MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO	33
1.1. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS	33
2. CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA	38
3. PLANO DE AÇÃO	40
4. PROCEDIMENTOS	41

IV- ESTÁGIO- APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS	43
1. OBSERVAÇÃO	43
1.1. GRELHA DE OBSERVAÇÃO I	43
1.2. GRELHA DE OBSERVAÇÃO II	47
2. PRÁTICA PEDAGÓGICA/LECIONAÇÃO	48
2.1. LECIONAÇÃO TDC	50
2.2. LECIONAÇÃO DE REPERTÓRIO CLÁSSICO- PARTICIPAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS	63
3. ANÁLISE DE DADOS DO QUESTIONÁRIO	65
V- REFLEXÕES FINAIS	73
BIBLIOGRAFIA	77

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Logotipo ESD

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1	Carga horária semanal das disciplinas abordadas em Estágio	10
Quadro 2	Diagrama Referência da Metodologia Vaganova	16
Quadro 3	Idades das alunas de 7º Ano	39
Quadro 4	Idades das alunas de 8º Ano	39
Quadro 5	Calendarização dos Procedimentos de Estágio	42
Quadro 6	Observações individuais das alunas de 7º Ano	44
Quadro 7	Observações individuais das alunas de 7º Ano	45
Quadro 8	Aspectos Referentes à Metodologia Vaganova- Nível Avançado	47
Quadro 9	Esquema da Prática de Lecionação- Variações Clássicas	61
Quadro 10	Dados referentes à colaboração das alunas no Questionário	66
Quadro 11	Objectivos do Questionário	66
Quadro 12	Análise de Dados do Questionário- Pergunta 1	67
Quadro 13	Análise de Dados do Questionário- Pergunta 2	67
Quadro 14	Análise de Dados do Questionário- Pergunta 3	68

Quadro 15	Análise de Dados do Questionário- Pergunta 4	69
Quadro 16	Análise de Dados do Questionário- Pergunta 5	69
Quadro 17	Análise de Dados do Questionário- Pergunta 6	70
Quadro 18	Análise de Dados do Questionário- Pergunta 7	71

INTRODUÇÃO

O Relatório Final de Estágio apresentado neste documento insere-se no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança, tendo a sua aplicação prática sido realizada na Escola de Dança do Conservatório Nacional. A área de intervenção foi especificamente em Técnica de Dança Clássica, nomeadamente as turmas femininas de nível avançado de 7º e 8º ano do ensino artístico especializado, equivalente ao 11º e 12º ano de Formação Geral. Apresentaremos ao longo do trabalho as atividades desenvolvidas durante o Estágio que se desenvolveu ao longo do ano letivo 2013/2014.

O fim último deste estudo é a compreensão e aplicação da Imagética enquanto estratégia de ensino que visa contribuir para melhoria técnica e artística destes alunos.

O Estágio descrito no presente documento, foi elaborado dando cumprimento às várias etapas regulamentadas. Numa primeira parte procedemos à recolha de dados bibliográficos relevantes à nossa investigação, seguidamente demos cumprimento à observação e recolha de dados relevantes para as práticas seguintes, numa terceira fase decorreu a participação acompanhada, numa quarta fase decorreu a lecionação das aulas de Técnica de Dança Clássica e Variações Clássicas, que se realizou em simultâneo com a quinta e última fase de colaboração noutras atividades, especificamente na área do Repertório Clássico com as alunas apenas de 7º Ano.

Para Foster (2010), o apoio que é dado ao aluno, em cada etapa do treino, varia por razões intelectuais, psicológicas e emocionais, e de desenvolvimento de cada faixa etária. Tendo em consideração este pressuposto e de acordo com as nossas motivações pessoais, entendemos realizar o Estágio e, subsequentemente, a elaboração do respetivo Relatório Final, com base nos seguintes objetivos:

- Aprofundar o conhecimento sobre imagética enquanto estratégia de ensino na técnica de dança clássica;
- Promover a sua utilização de forma a melhorar o desempenho técnico e artístico dos alunos de técnica de dança clássica nos níveis em questão.

- Compreender o panorama internacional em termos pedagógicos relativamente à sua aplicação em técnica de dança clássica.

O presente relatório encontra-se dividido em capítulos de forma a facilitar a sua consulta e compreensão, tornando-o assim, numa ferramenta de consulta fácil e rápida para qualquer uma das temáticas e partes do estágio abordadas e descritas.

Consta do **Capítulo I**, o Enquadramento Geral, onde apresentamos a Motivação, Objetivos do Estágio, e Caracterização da Escola Cooperante.

Do **Capítulo II**, consta o Enquadramento Teórico que teve como base a revisão bibliográfica da matéria de estudo. Nele são abordados alguns conceitos de forma breve, que entendemos como pertinentes para a prática pedagógica e aplicação do tema abordado. Neste capítulo pretendemos esclarecer o leitor para temas como a Aprendizagem e Motivação, Adolescência na Dança, aspetos de enquadramento relacionados com a Metodologia Vaganova aplicada a um nível avançado. Aqui lançaremos um olhar sobre aspetos como, Comunicação e Memória, e por fim abraçaremos o tema da Imagética aplicada à Dança.

Do **Capítulo III**, consta a metodologia de Investigação-Ação, os instrumentos de recolha de dados utilizados, a caracterização da amostra/turmas onde o Estágio se desenvolveu, o Plano de Ação e os Procedimentos do Estágio.

Do **Capítulo IV**, consta a Apresentação e Análise de Dados recolhidos através do questionário aplicado às alunas que colaboraram connosco.

Por último, no **Capítulo V**, apresentamos as nossas conclusões e recomendações futuras com base no trabalho realizado, seguido de bibliografia e anexos.

O presente trabalho encontra-se redigido ao abrigo do novo acordo ortográfico.

CAPÍTULO I- ENQUADRAMENTO GERAL

No nível em que se desenvolveu o Estágio Final de Mestrado (7º e 8º Ano de dança), a disciplina de Técnica de Dança Clássica apresenta grande virtuosismo e dificuldade técnica, o que prejudica, por vezes e isoladamente, a correção cinestésica por parte do professor. Assim, o movimento com grandes amplitudes dos membros - característica dos *Adagios* - os exercícios com grandes deslocações no espaço e a amplitude e projecção necessárias para a realização de exercícios de *Grand Allegro* estipulados nos conteúdos programáticos da EDCN (Anexos II e III) promovem, inevitavelmente, um certo distanciamento físico (menor proximidade e menor recorrência ao toque) entre professor e aluno. Nesse sentido, canalizámos esforços com vista a explorar estratégias viáveis de forma a promover o melhoramento técnico e artístico dos alunos em questão.

Entendemos, assim, que o recurso à imagética, enquanto estratégia de ensino, seria a forma mais direta e eficaz de cumprir com o nosso objetivo final, uma vez que as correções aplicadas de forma não figurativa (imagética), ou seja, com recurso a metáforas e referências físicas e anatómicas, criariam imagens visuais abstratas da forma como o gesto deve ser executado ou sentido por parte do executante, contribuindo para melhorar o seu desempenho.

1. MOTIVAÇÃO

A nossa formação de base (Curso de Formação de Bailarinos da Escola de Dança do Conservatório Nacional e o Curso completo da *Royal Academy of Dance*), assim como a nossa experiência enquanto bailarina profissional, na Companhia Nacional de Bailado (CNB) onde tivemos a oportunidade de vivenciar experiências a nível nacional e internacional, definiu a nossa opção pela Técnica de Dança Clássica.

Apesar de termos tido um percurso bastante longo enquanto estudante de dança, como foi referido anteriormente foi, no entanto, já como profissional que adquirimos maior consciência de aspectos relacionados com biomecânica e imagética, ao trabalhar

com a Mestre de Bailado Maria Palmeirim¹, que nos despertou o gosto pela descoberta de estratégias facilitadoras para a nossa evolução, enquanto executantes. Desta forma, entendemos ser uma mais-valia poder, em contexto de Estágio, explorar e aplicar este tipo de estratégia de forma a aprofundar os nossos conhecimentos na matéria, apoiando-nos nos fundamentos da Investigação-ação e nos respetivos instrumentos de recolha de dados, que no proporcionaram uma constante reflexão e avaliação da nossa prática.

Por não nos ter sido possível, até à data, desenvolver profissionalmente trabalho na área da Técnica de Dança Clássica, em níveis avançados e no âmbito do Ensino Artístico Vocacional e por acreditarmos ter competências para o realizar- face à forte ligação e experiência pessoal na área, entendemos que seria altura de abraçar a oportunidade de desenvolver competências nesta área e neste nível de ensino.

Pelo facto de termos sofrido lesões graves de desgaste físico rápido, que levaram a um abandono precoce de uma carreira profissional mais abrangente, entendemos que o alinhamento correto, mais do que excessivas repetições deve ser conseguido através de estratégias de ensino enriquecedoras para os alunos, que os levem a compreender o seu corpo de forma simples, clara e direta. A exploração de sensações e a visualização mental de imagens com vista ao melhoramento do desempenho técnico e artístico, no nosso ponto de vista, apresenta-se como sendo uma resposta válida e útil a aplicar.

Nesse sentido, tentámos ao longo de toda a nossa prática de estágio transmitir aos alunos com quem trabalhámos, toda a experiência e conhecimentos que entendemos possuir na matéria, de forma a ajudá-los a progredir enquanto alunos e futuros profissionais, propondo-lhes, conforme referido, estratégias promotoras da sua progressão e aplicáveis, também, no seu futuro.

2. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

Considerando o atrás descrito - e entendendo que o nosso tema/estudo proposta para desenvolver no Estágio era pertinente, exequível e poderia contribuir para a

¹ Maria Palmeirim- Mestre de bailado de nacionalidade portuguesa, dançou em companhias nacionais e internacionais. É representante da Fundação *Nijinska* e Fundação *Balanchine*. Actualmente remonta bailados em companhias nacionais e estrangeiras.

qualidade da aprendizagem dos alunos com quem tínhamos o privilégio de trabalhar – traçámos o nosso **objectivo geral**:

Aplicar a imagética enquanto estratégia de ensino de forma a melhorar o desempenho técnico e artístico dos alunos

De forma a dar cumprimento ao nosso objetivo geral, foi necessário estabelecer objetivos específicos de forma a operacionalizar cada uma das fases do Estágio.

Assim, numa primeira fase prática do Estágio (Observação), teve como objetivo estabelecer contacto com a instituição, professores e alunos de forma a ser aceite enquanto colaborador externo à instituição, assim como recolher informação necessária para as fases seguintes do estágio. Numa segunda fase do Estágio (Participação Acompanhada), o objetivo foi estabelecer uma relação de interação com o professor titular da disciplina, professora Irina Zavialova, alunos e pianista acompanhador que possibilitasse o acesso à experiência de lecionação e aceitação por parte dos mesmos.

Por último, na última fase do Estágio (Lecionação e Colaboração em outras Atividades Pedagógicas - nomeadamente Repertório Clássico), pretendeu-se desenvolver competências a nível pedagógico e didático num contexto de nível avançado e, aplicar a estratégia inicialmente proposta.

De forma a aprofundar os nossos conhecimentos, e a estruturar o nosso trabalho traçámos metas que tiveram por base os seguintes critérios:

- a) Aplicar com rigor os conteúdos programáticos estipulados pela escola cooperante para o 7º e 8º ano, de acordo com a Metodologia *Vaganova*;
- b) Compreender o panorama internacional em termos pedagógicos relativamente à aplicação da imagética em Técnica de Dança Clássica.
- c) Aplicar a imagética enquanto estratégia de ensino de forma a promover uma melhoria do desempenho a nível técnico e artístico em Técnica de Dança Clássica;

3. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA COOPERANTE- EDCN

A Escola de Dança do Conservatório Nacional- EDCN é um estabelecimento de ensino especializado em Dança, que tem por fim último a formação de bailarinos nas áreas da dança clássica e contemporânea., conforme referido no artigo 1º, Secção I, do Decreto-Lei nº 310/83, da Série I, de 01-07-1983. Integra a Formação Artística Especializada com a Formação Geral, englobando os 2º e 3º ciclos do Ensino Básico – nível básico de dança e o Ensino Secundário - Grau Avançado de Dança. Trata-se de uma escola de referência na área da dança em Portugal, que conta com alunos entre os 10 e os 18 anos.

A EDCN passou por inúmeras fases até chegar aos dias de hoje de acordo com o Projecto Educativo da EDCN 2012-2015 (disponível em http://www.edcn.pt/uploads/Projeto_Educativo/Projeto_Educativo_EDCN.pdf), a primeira publicação do plano de estudos data de 1839, embora, a EDCN tal como a conhecemos nos dias de hoje, tenha sido criada em 1971. Antes dessa data chamava-se «Escola de Dança, Mímica e Gymnastica Especial». Entre 1969 e 1913 a escola viu as suas portas encerradas por falta de alunos, e em 1913, a dança passou a ser lecionada enquanto curso anexo à secção de Teatro sob a direcção de Encarnación Fernandez, que aí se manteve até 1939. Entre 1939 e 1971, Margarida de Abreu regeu um Curso de Dança que, em 1949 passou a integrar alunos do sexo masculino.

Lê-se em Carvalho (2011) que, em 1971 o Ministro Veiga Simão apresentou ao País uma reforma do sistema educativo que estabeleceu um novo enquadramento da formação artística e profissional, nesse sentido, e confrontando a informação disponível no Projecto Educativo da EDCN (2012-2015), a comissão de reforma da escola, foi presidida por Madalena Perdigão, e teve enquanto coordenador do Grupo de Estudos da Dança, José Sasportes.

Como se pode ler no Projecto Educativo da EDCN (2012-2015), a escola foi criada em 1971, e passou por várias fases de experimentação do ensino integrado. Durante a primeira fase foi estabelecido o regime de aulas diárias de dança, enquanto a formação geral dos alunos contou com o apoio da escola Preparatória Francisco Arruda. Numa fase posterior (1983 a 1986), a Escola passou a ser designada por Escola de Dança de

Lisboa. Elisa Worm presidiu à sua direcção e a Escola Preparatória Fernão Lopes apoiou a Formação Geral.

Foram vários os diretores, e nomes ligados à dança que por lá passaram, como se pode ler Projeto Educativo da EDCN (2012-2015, p.4), como: Julia Cross, José Sasportes, Graça Bessa, Wanda Ribeiro da Silva. No entanto, foi apenas em 1987 sob a então presidência do Conselho Executivo de Ana Pereira Caldas, que a escola se assumiu nos moldes de ensino integrado que até hoje apresenta.

Conforme informação disponível Projeto Educativo da EDCN (2012-2015), em 1991, a Escola de Dança do Conservatório Nacional recuperou esta designação e foram entregues diplomas aos primeiros alunos integralmente formados na Escola. Na área artística, várias personalidades nacionais e estrangeiras passaram a integrar o corpo docente, quer como professores da própria escola, quer como professores convidados da mesma. Em 2002, foi criado o primeiro Conselho Executivo presidido por Ana Cristina Pereira. Posteriormente, o Conselho Executivo passou a ser presidido por José Luís Vieira, e no ano letivo 2008/2009 Pedro Carneiro foi eleito como Presidente. Em 2009, de acordo com Decreto-Lei n.º 75/2008, de 22 de Abril, o Conselho Geral Transitório elegeu Pedro Carneiro para o cargo de Director da EDCN. Anabela Almeida assume o cargo de Subdirectora e Constança Couto o de Adjunta da Direcção. Atualmente, a Escola tem como Director Pedro Carneiro, como Subdirector Pedro Mateus e, como Adjunta, Constança Couto.

De acordo com a informação disponível no atual Regulamento Interno da Escola, a admissão de alunos é condicionada a aprovação em provas de admissão que avaliam as capacidades e aptidão dos candidatos para a aprendizagem da dança, na perspetiva da formação de bailarinos. No caso de Curso Secundário de Dança (CSD), o ingresso faz-se mediante a realização de uma Prova de Acesso (PA), da responsabilidade da escola. O Grau Avançado de Dança/Ensino Secundário denominado como Curso Secundário Artístico Especializado em Dança (CSAED), é frequentado em regime de ensino integrado, acolhe também alunos a frequentar apenas a componente artística, e alunos estrangeiros (Regulamento Interno).

A EDCN promove ainda uma série de atividades complementares com vista a proporcionar aos seus alunos uma ampla experiência ao nível da sua formação, entre

outras, a Formação em Contexto de Trabalho (FCT). De acordo com as orientações definidas nos artigos 6, 7, 8, 9, e 10, da Portaria n.º 243-B/2012, de 13 de Agosto, a FCT consiste num conjunto de actividades profissionais desenvolvidas sob coordenação e acompanhamento da escola, que visam a aquisição e o desenvolvimento de competências técnico-artísticas relevantes para o perfil de desempenho do aluno à saída do curso de formação de bailarinos profissionais.

1.1.INSTALAÇÕES

Situada em Lisboa, em pleno Bairro Alto, a escola encontra-se dividida entre dois edifícios Históricos, na Rua João Pereira da Rosa (prédio mandado construir por Marquês de Pombal após o terramoto), e na Rua dos Caetanos, antigo convento dos Caetanos, onde também se situa a Escola de Música do Conservatório Nacional.

A EDCN dispõe de sete estúdios específicos para a prática de dança, todos equipados com chão com linóleo e caixa-de-ar, barras, espelhos, piano, equipamento de som e vídeo. Um dos estúdios possui ainda a possibilidade de ser equipado com uma pequena plateia de forma a serem aí efetuadas apresentações públicas.

De forma a dar resposta às disciplinas do ensino geral, a escola dispõe de dez salas de aula equipadas com mesas, cadeiras e quadros; salas de música equipadas com equipamento musical- piano e instrumentos musicais variados.

A escola dispõe ainda de duas Bibliotecas, e uma sala de informática.

Existem espaços de gestão e serviços administrativos, sala de produção, sala de guarda-roupa, papelaria, cantina e bar.

1.2.CORPO DOCENTE

Do corpo docente da EDCN fazem parte 29 professores da área artística, 17 acompanhadores e 20 professores da área da formação geral. A escola conta ainda com uma equipa técnica, assistentes operacionais, assistentes técnicos e um osteopata, conforme informação disponível no sítio da escola (<http://www.edcn.pt>).

1.3.MÉTODO DE ENSINO

No âmbito da técnica de dança clássica, a metodologia aplicada na EDCN é a Metodologia *Vaganova*. Esta metodologia de ensino da técnica de dança clássica foi adotada pela EDCN desde o ano letivo 2004/2005. A referida Metodologia teve como fundadora a bailarina e pedagoga russa Agrippina Vaganova (1879–1951). Em 1934, segundo Homans (2012, p. 395), Vaganova publicou *Os Princípios Fundamentais da Dança Clássica* onde sintetizou e codificou a nova escola e estilo de Leninegrado. Trata-se de uma metodologia de treino específica que segundo Homans (2012), apresenta-se como (...) uma ciência e (nas palavras de um bailarino) «tecnologia» do ballet.», onde «a coordenação era fundamental» (...) (p. 395).

O sistema de treino está projetado de forma a movimentar sincronizadamente a cabeça, mãos, braços, olhos, pernas e pés- ou seja, o corpo na sua totalidade. Vaganova acreditava que esta abordagem aumentaria a consciência do corpo, criando uma harmonia de movimento e maior alcance expressivo. Para Homans (2012) Vaganova ensinava os seus alunos a aperfeiçoar os passos enquanto dançavam, eliminando assim a tradicional distinção entre técnica e arte (p. 396). De acordo com o mesmo autor, as suas aulas possuíam uma herança de Cecchetti no que respeita a saltos, *pirouettes* e longas combinações de *adagio* (Homans, 2012, p. 396). Vaganova imprimia significado a cada gesto estabelecendo ligações emocionais a cada movimento não havendo passos neutros, todos os movimentos tinham de ser dotados de sentimento (Homans, 2012, p. 396).

1.4.PLANO DE ESTUDOS

A EDCN é a única escola de ensino vocacional pública com ensino integrado em Portugal e possui planos de estudo próprios. De acordo com a portaria nº 52/1999, DR 18, Série I-B, de 22-01-1999 os planos curriculares do 7º e 8º Ano de Dança apresentam a seguinte carga horária semanal para as áreas abordadas no presente estudo,

CARGA HORÁRIA SEMANAL DAS DISCIPLINAS DE ESTÁGIO		
Disciplina	7º Ano	8º Ano
Técnica de Dança Clássica	450 (5x90) Min.	450 (5x90) Min.
Repertório Clássico (oferta complementar)	75 Minutos	-

Quadro 1. Carga horária semanal das Disciplinas abordadas em Estágio.

CAPÍTULO II- ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. APRENDIZAGEM, DESENVOLVIMENTO E MOTIVAÇÃO – REFERÊNCIAS BREVES

Conforme referido por Papalia, Olds & Feldman (2001) nenhuma teoria sobre o desenvolvimento humano é aceite universalmente e nenhuma explica todas as facetas do desenvolvimento. Partindo desta ideia entendemos, face ao objetivo do nosso estágio, e de forma a dar suporte teórico à temática, abordar, de uma forma breve, algumas teorias de aprendizagem, que têm como base o desenvolvimento humano, no sentido de descrever e explicar comportamentos.

Com base nos mesmos autores, Papalia, Olds & Feldman (2001), enunciamos cinco perspetivas do desenvolvimento humano, no sentido de melhor enquadrar o nosso estudo, sendo as mesmas: Perspetiva Psicanalista, Perspetiva da Aprendizagem, Perspetiva Cognitiva, Perspetiva Etológica e Perspetiva Contextual.

A Perspetiva Psicanalista debruça-se em três teorias de três autores: Teoria Psicossocial de Freud, Teorias Psicossocial de Erikson e Teoria Relacional de Miller. Para qualquer uma das três teorias que iremos descrever a técnica utilizada foi a observação clínica. Para Freud, o indivíduo assume um lugar passivo, e o comportamento é controlado por instintos inconscientes e inatos que são modificados pela experiência. Segundo Erikson, o indivíduo assume um papel ativo, a personalidade é influenciada pela sociedade e desenvolve-se através de uma série de crises que resultam da interação entre factores inatos e experiência. Para Miller, o indivíduo também assume um papel ativo à semelhança de Erikson, a personalidade desenvolve-se no contexto de relações emocionais com base na interação entre factores inatos e experiência.

Numa Perspetiva da Aprendizagem, os autores, Papalia, Olds & Feldman (2001) referenciam duas teorias, a Teoria da Aprendizagem Clássica, defendida por Pavlov, Skinner e Watson; e a Teoria da Aprendizagem Social de Bandura. Na primeira teoria o

Indivíduo assume um papel passivo no seu desenvolvimento, sendo que na segunda assume um papel ativo e passivo. Ambas as teorias foram testadas com recurso a técnicas experimentais. Para Pavlov, Skinner e Watson, as pessoas reagem a estímulos do meio, ou seja, é o meio que dita o seu comportamento, logo é a experiência que dita o desenvolvimento. Para Bandura, a aprendizagem desenvolve-se num determinado contexto com recurso à observação de modelos, nesse sentido a experiência pode alterar fatores inatos no indivíduo.

Na terceira perspetiva, a Perspetiva Cognitiva, iremos abordar a Teoria Cognitiva de Estágios de Piaget, e a Teoria do Processamento de Informação, sendo que na primeira o indivíduo assume um papel ativo, e na segunda um papel misto (ativo e passivo). Para Piaget as mudanças qualitativas no pensamento ocorrem entre a infância e a adolescência, o indivíduo inicia ativamente o desenvolvimento através de uma interação entre fatores inatos e experiência. Para a Teoria do Processamento de Informação, os seres humanos assumem um papel de processadores de símbolos, e desenvolve-se através da interação entre fatores inatos e experiência. A Teoria Cognitiva de Estágios de Piaget recorreu a entrevistas e observação, sendo que a Teoria do Processamento de Informação recorreu a investigação laboratorial e monitorização tecnológica de respostas fisiológicas.

A quarta perspetiva, a Perspetiva Etológica, baseia-se na Teoria da Vinculação de Bowlby e Ainsworth, onde o indivíduo pode assumir um papel ativo ou passivo que depende dos teóricos. Tem como principal crença os mecanismos adaptativos para a sobrevivência. O desenvolvimento tem uma base biológica e evolucionar do comportamento, e depende da predisposição do indivíduo para a aprendizagem. A técnica utilizada para testar a presente teoria foi a observação naturalista e laboratorial.

Por último resta-nos mencionar a Perspetiva Contextual que tem por base a Teoria Sociocultural de Vygotsky, onde o indivíduo assume um papel ativo com base na experiência, e onde o contexto sociocultural tem um impacto importante no desenvolvimento. A técnica utilizada foi a investigação transcultural, e a observação da interação do indivíduo com uma pessoa mais competente.

A aprendizagem é um processo resultante da experiência, de estudo, de formação, de raciocínio e observação, e que resulta na aquisição de competência, habilidade, conhecimento, comportamentos e valores de um indivíduo (Papalia, Olds & Feldman, 2001).

A aprendizagem pode ser adquirida através de estímulos sensoriais, embora, de acordo com J. Piaget (cit. Hohmann & Weikart, 2007), o conhecimento não provenha nem dos objectos, nem da criança, mas sim das interações entre a criança e os objetos. Neste sentido, e traçando um paralelismo com a dança, o objeto/instrumento é o próprio corpo, e a aprendizagem é feita pela ação. Segundo Hohmann & Weikart (2007), (...) a aprendizagem pela ação é uma experiência direta e imediata de objetos, pessoas, ideias e acontecimentos (...) move-se, ouve, procura, sente, manipula (p.22).

A aprendizagem pela ação é um processo físico e mental complexo, onde a ação por si só não é suficiente para a aprendizagem ser verdadeiramente significativa, é necessário, segundo os mesmos autores, Hohmann & Weikart (2007) que haja reflexão. Nesse sentido, a vontade de evoluir e aprender vêm de dentro da criança – motivação intrínseca. A motivação intrínseca depende de fatores directamente ligados à própria pessoa, conforme referido por Xarez (2012), como sendo o (...) puro prazer de realizar, pelo desejo de aprender ou melhorar a sua *performance*, pela vontade de se auto superar sem se preocupar se esse empenho lhe trará dinheiro, prémios ou a aprovação dos outros. (p. 144).

2. METODOLOGIA VAGANOVA- TREINO NO NÍVEL AVANÇADO

No que refere à palavra «Clássica» aplicada à dança, ao teatro e à música, segundo Moore & Varchaver (1999), trata-se de qualquer obra de tal excelência e qualidade duradoura que permanece como um exemplo de acabamento e beleza para todos os que aspiram a grandeza semelhante.

Segundo Batalha (2004), a Dança Clássica é uma técnica de dança estereotipada, purista e fechada, nesse sentido exige grande rigor por parte de quem a ensina. Implica

uma experiência direta e imediata com o próprio corpo. Para Xarez (2012) trata-se de uma técnica corporal muito específica, que exige prática continuada.

De acordo com o mesmo autor,

O conceito de técnica, seja em dança ou em qualquer outra atividade humana, assenta no conceito de eficiência, um modo hábil de realizar uma determinada tarefa, e também no conceito de tradição, tendo em conta que as diferentes culturas adotam esses modelos de execução e os passam de geração em geração.

Xarez (2012, p.125)

Nesse sentido, e pelo facto da metodologia que habitualmente aplicamos nas nossas práticas pedagógicas não se tratar da Metodologia Vaganova, tivemos necessidade de nos familiarizarmos com esta metodologia específica, seus conteúdos e práticas.

Em técnica de Dança Clássica, a terminologia utilizada é em Francês, e de acordo com Vaganova (1969), o seu recurso é inevitável devido ao seu carácter internacional e aceitação universal. É similar ao uso do Latim na medicina e Inglês no desporto. Conforme descrito pela mesma autora Vaganova (1969) na introdução do seu livro *Basic Principles of Classical Ballet*, uma aula de técnica de dança clássica evolui gradualmente, começando com exercícios de barra que seguidamente evoluem para exercícios de centro, *adagio* e *allegro* e no caso das raparigas evolui ainda para a secção de pontas. Trata-se de uma metodologia que aposta na educação diferenciada, uma vez que os conteúdos abordados e metas específicas diferem entre géneros.

A nossa abordagem dedica-se apenas a um nível avançado de ensino, por essa razão, optámos por fazer uma pequena explicação da sequência de treino diário segundo a metodologia em questão. De acordo com Kostrovitskaya & Pisarev (1995), o treino em técnica de dança clássica tem início com exercícios na barra e no centro, que no

nível em questão (avançado) devem ser executados em ½ ponta alta. Os seus objetivos gerais são: desenvolver a musculatura das pernas; desenvolver, aumentar ou maximizar a rotação externa das pernas; aumentar extensões e *plié*; organizar o corpo, braços e cabeça; e desenvolver a coordenação geral. Como resultado dessa prática iremos, segundo os autores Kostrovitskaya & Pisarev (1995), obter um corpo esguio e estável para a prática da técnica de dança clássica.

De forma a contextualizar o trabalho desenvolvido e encadeamento das aulas segundo a metodologia aplicada, iremos fazer uma pequena abordagem geral dos exercícios da aula e sua função de acordo com os autores Kostrovitskaya & Pisarev (1995),

Exercícios da Barra:

1º Exercício - *Plié* em todas as posições que servem para preparar (aquecer) o corpo de forma lenta para movimentos seguintes mais exigentes;

2º Exercício- *Battement Tendu* combinado com *Battement Jeté*, são movimentos básicos que servem para fortalecer pernas e pés;

3º Exercício- *Rond de Jambe par terre*- que nos níveis avançados é integrado com *grand rond de jambé jeté*- serve para trabalhar a rotação externa da articulação da anca, e termina com port de bras que prepara tronco, braços e cabeça para os exercícios seguintes;

4º Exercício- *Battement Fondu*, trabalha a elasticidade necessária para os saltos e controlo na fase de receção dos mesmos, normalmente é combinado com *Frappés* que vão trabalhar de forma contrastante a suavidade dos *Battement Fondu* com os movimentos rápidos e dinâmicos dos *Frappés*, que por sua vez trabalham a velocidade impressa contra o solo pela planta do pé (em diagonal) e vão maximizar o impulso do salto na fase ascendente;

5º Exercício- *Rond de Jambe en L'air* promovem o controlo e a força. Este exercício também é combinado com *tours* e *petits battements sur le cou-de-pied*;

6º Exercício- *Petit Battement sur le cou de pied* produz controlo da parte inferior da perna;

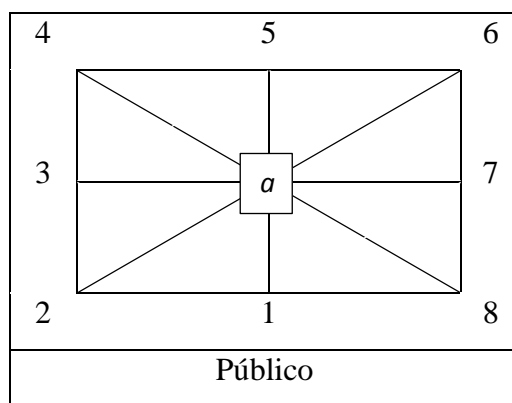
7º Exercício- *Battement Développé* é o mais complexo da barra, é executado a 90º ou mais, e promove a extensão e força da coxa, prepara o corpo para o adagio do centro e saltos- onde a força da coxa é necessária para a elevação do chão;

8º Exercício- *Grand Battement tendu jeté* que promove extensões de forma mais activa que o exercício anterior, desenvolve a elasticidade dos músculos e tendões da parte interna das pernas e aumenta a mobilidade da articulação da anca

Os exercícios de centro têm o mesmo objetivo que os da barra, e a sua sequência idêntica, embora com a dificuldade acrescida de manutenção da rotação externa das pernas e manutenção da estabilidade do tronco.

A Metodologia utiliza o seguinte diagrama referencial para indicar os ângulos e direções dos movimentos realizados no espaço no centro (a letra *a* indica a posição do aluno),

DIAGRAMA REFERÊNCIAL DA METODOLOGIA VAGANOVA



Quadro 2 -Diagrama Referencial da Metodologia Vaganova (Vaganova, 1969, p.4).

No nível intermédio e avançado segundo Kostrovitskaya & Pisarev (1995) o número de exercícios de centro pode ser reduzido devido ao facto de estarem combinados formando *enchaînements* mais complexos e variados. Conforme referido pelos autores Kostrovitskaya & Pisarev (1995) é importante ter em conta a seguinte informação relativamente às seguintes secções da aula no centro:

Adagio

Em aulas de nível avançado o conceito de *adagio* varia um pouco em relação aos níveis anteriores, este pode ser executado num tempo um pouco mais acelerado pois inclui movimentos giratórios como *tours*, *renversés*, *fouettés*, e inclusivamente alguns saltos. A dificuldade técnica no *adagio* que normalmente é executado em ½ ponta contrasta com a aparência suave dos gestos.

Kostrovitskaya & Pisarev (1995, p.45).

Allegro

Os saltos são a secção mais exigente da aula, tudo o que foi anteriormente trabalhado vai ser aplicado nesta secção. A evolução de amplitude dos saltos é feita de forma gradual dentro da secção que habitualmente tem início com pequenos saltos de duas pernas para duas, seguidos de pequenos saltos de duas pernas para uma, de uma para a outra, de uma para a mesma, e de uma para duas. Em seguida são pedidos grandes saltos de grande exigência técnica, e para terminar pequenos saltos com *batterie*.

Kostrovitskaya & Pisarev (1995, p.45).

De forma a conseguir atingir os objetivos propostos para este nível de ensino, é fundamental, no nosso ponto de vista, conhecer a fase de desenvolvimento dos alunos em causa. A abordagem por parte do professor deve estar enquadrada e ir ao encontro

com as necessidades dos alunos. Nesse sentido, lançaremos um breve olhar sobre a fase da Adolescência e sua contextualização em termos gerais, e posteriormente, iremos estabelecer um paralelismo com a Dança, uma vez que estamos debruçados sobre este contexto específico, e tentar compreender as necessidades específicas dos alunos em causa.

3. ADOLESCÊNCIA NA DANÇA

Uma vez que o presente estudo se insere numa escola de ensino artístico vocacional de dança, e a característica principal da amostra é o período de desenvolvimento da adolescência, onde a educação diferenciada, ou seja, o estilo pedagógico que assenta nas componentes pessoais do sexo- masculina e feminina-, optámos por nos concentrar em compreender aspetos relacionados com o enquadramento geral da adolescência focado no género, e estabelecer o seu paralelismo com aspetos relacionados com a prática da técnica em questão.

Falar de adolescência não se apresenta, de todo, tarefa fácil; sendo que podemos inclusivamente questionar-nos sobre a sua própria existência e natureza – é um estágio de desenvolvimento, uma crise ou um período onde nada ocorre? Os termos *adolescência* e *adolescente* provêm do verbo latino *adolescere*, que significa “crescer”, afirmando-se o adolescente, então, de certa forma, como um ser “inacabado”, no sentido em que, perante um período de mudanças tão acentuadas, se torna complicado encontrar nele elementos constantes (Coslin, 2002). De resto, a ambiguidade na definição do conceito de adolescência é agravada pela existência de preconceitos, difundidos no senso comum – “*idade do armário*”; “*idade da parvoíce*”.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a adolescência constitui um período biopsicossocial, pautado por modificações corporais e de adaptação a novas estruturas psicológicas e ambientais, que orientam a transição do indivíduo da infância à idade adulta. É na adolescência que o sujeito se consciencializa das suas alterações corporais, verificando-se um ciclo desorganização e reorganização do sistema psíquico

com repercussões conflituosas inerentes à dificuldade de compreender a crise de identidade (Ferreira & Nelas, 2006).

De acordo com os membros do *International Association for Dance Medicine & Science Education Committee*, Daniel et al (2011) no período em causa, ocorrem transformações de ordem física, psicológica e social que podem vir a ter um impacto profundo no desenvolvimento profissional do bailarino, e sua saúde a longo prazo. Tais alterações de crescimento podem representar para alguns estudantes em perdas de aptidões técnicas e físicas temporárias como é o caso da coordenação; ou, em termos psicológicos em perdas de confiança nas suas capacidades o que pode dar origem a uma baixa autoestima. Alterações corporais de forma e tamanho também podem representar um desafio para estes estudantes.

O mesmo artigo da *International Association for Dance Medicine & Science Education Committee* (2011.), propõe-nos ainda alterações relativamente à abordagem do professor em aulas, com estudantes adolescentes em fase de crescimento, no sentido de se centrarem na consolidação técnica e sua compreensão, melhoria do seu desempenho artístico, e aprendizagem sobre funcionamento do corpo e necessidades individuais.

Trata-se de uma fase transitória, onde jovens bailarinos devem ser encorajados, de acordo com as indicações fornecidas pela *International Association for Dance Medicine & Science Education Committee*, a aprender sobre o seu corpo e a acreditar que irão recuperar o controlo técnico e o seu progresso quando a fase de crescimento terminar. Nesta fase desafiante, é importante oferecer ao estudante apoio, e colaboração por parte dos pais, professores, e profissionais de saúde de forma a estabelecer uma ligação entre a ciência e a dança.

Para Keay (1998), (...) attitudes towards health issues and sports medicine are changing, with teachers and schools keen to get to grips with these important matters. (p.196), de acordo com a autora, observamos nos últimos anos a um aumento da exigência física e técnica na área da dança.

(...) the body is often pushed to its extreme to produce the most dramatic effect: in addition to being an artist, the dancer now has to be an athlete. With this evolution of dance, dancers now have to start training seriously at an earlier age, which raises specific issues on training during adolescence.

Keay (1998, p. 196).

Uma preocupação referida pela mesma autora, Keay (1998), diz respeito à relação que estudantes femininas de dança, em termos vocacionais, têm relativamente à nutrição. A busca de um modelo ideal em conjunto com a pressão inerente à execução, relação com os seus *partners* em *Pas de Deux*, e a vulnerabilidade inerente à própria adolescência, muitas vezes levam a carências a nível nutricional que podem resultar em problemas de saúde irreversíveis com referência, entre outras, à massa óssea.

Independentemente das perspetivas que sustentam o estudo da adolescência podemos referir que esta se afirma como uma etapa da vida de grande complexidade, onde o sujeito se confronta com uma série de mudanças de índole biológica, psicológica e social. É uma fase de auto e hétero conhecimento, onde o adolescente se experimenta e experimenta a realidade à sua volta; numa busca incessante do seu lugar do mundo e em constante interação com os contextos onde se move e as personagens que os integram. Momento indelével no processo de construção identitária, a adolescência constitui uma fase de moratória, marcada pela experimentação e assunção de papéis diversificados. De facto, o adolescente abraça ideias e causas, investe em novas relações, objectos e actividades, conhece novos interesses e consegue comprometer-se com os mesmos e envolver-se.

Subjaz aqui a importância do grupo de pares, da existência de colegas com quem se partilhem interesses comuns e que possam ser tomados parte de um todo, através da semelhança, da assimilação e aceitação, mediante processos de identificação. Conclui-se, neste sentido, que a dança, enquanto meio de expressão, comunicação e autoconhecimento, contribui para o desenvolvimento integral da adolescente e para a rentabilização e desenvolvimento das suas competências.

A dança clássica poderá então ser encarada como uma forma de relação da adolescente consigo própria, como o encontro com o próprio corpo em mudança e uma tentativa de auto-superação e autoconhecimento (consciência das suas capacidades, limitações e recursos internos a mobilizar). De facto, a dança afirma-se enquanto atividade libertadora, na medida em que, à adolescente tendencialmente fechada sobre si mesma, lhe oferece a possibilidade de continuar a utilizar o corpo como meio de expressão, um corpo que amadurece, que se emociona e que necessita descarregar essas emoções que se vão tornando mais complexas. Ela poderá constituir um momento em que, mediante a panóplia de transformações nas várias esferas de funcionamento, que por vezes, se podem revelar confusas, a adolescente conhece e re-experimenta a regra, a orientação, a disciplina; prevendo-se assim uma função reguladora e estruturante; capaz de ajudar no coping com o turbilhão de emoções vividas e potenciar o equilíbrio e organização interna. De resto, nela se inscrevem dinâmicas relacionais assentes em processos de cooperação e competição, os quais assumem um papel de extrema importância nesta fase de desenvolvimento. Realça-se importância do grupo de pares, da existência de colegas com quem se partilhem interesses comuns e que possam sentir o conforto que o sentimento de pertença tanto as inquieta, serem aceites modelos, mediante processos de identificação coletiva. Conclui-se, neste sentido, que a dança, enquanto meio de expressão, comunicação e autoconhecimento, contribui para o desenvolvimento integral da adolescente e para a rentabilização e desenvolvimento das suas competências.

Para Batalha (2004), o ensino da dança, como qualquer outro deve apresentar características que contribuam para a formação global dos indivíduos de uma forma plena (p.133). Partindo desse pressuposto, entendemos que os atributos humanos, o conhecimento aprofundado da temática a formação adequada se apresentam como factores determinantes para garantir o sucesso e uma boa relação pedagógica com os mesmos. Paralelamente a todos os factores que acabámos de referir, entendemos à semelhança de Sperber & Wilson (2001), que mais importante que a mensagem que se quer transmitir, é a forma como essa comunicação é feita, nesse sentido lançaremos um breve olhar sobre aspectos que dizem directamente respeito à forma como estabelecemos essa ligação, ou seja, através de uma comunicação onde a escuta ativa deve ser promovida.

4. COMUNICAÇÃO VERBAL, NÃO VERBAL E MEMÓRIA

A comunicação apresenta-se de duas formas distintas: verbal, ou seja através das palavras proferidas pelo professor; e não-verbal, neste caso específico, o professor transmite conteúdos informativos através da sua prática de demonstração.

Focando-nos na comunicação verbal, Sperber & Wilson (2001), introduzem-nos o tema em forma de metáfora dizendo-nos que (...) é como se fosse o empacotar de um conteúdo composto por palavras para o enviar ao recetor e ser desembulhado por ele no outro extremo.(p.25). Nesse sentido, entendemos como relevante fazer referência à importância da entoação da voz por parte do professor, e alterações de ritmo (acentuação e entoação) no seu discurso de modo a que o mesmo transmita energia e motivação aos alunos, e onde a linguagem corporal pode assumir um papel coadjuvante.

De acordo com os autores Sperber & Wilson (2001), que defendem que a relevância é a única propriedade que faz com que valha a pena ao ser humano processar as informações que obtém, tivemos o cuidado de (apesar da nossa língua Mãe não ser o Inglês- língua através da qual foi desenvolvida a nossa prática de lecionação), tentar oferecer aos alunos um discurso adaptado à faixa etária em questão, e de fazer recurso a imagens com as quais os próprios se identificassem, de forma a estas lhes serem relevantes, e assim, mais facilmente assimiladas, memorizadas e aplicadas de modo a cumprir com o pressuposto, quando finalmente adquiridas.

Este processo não seria possível caso os nossos corpos não estivessem munidos de ferramentas capazes de receber a mensagem que nos é transmitida e processá-la de forma a transformá-la em conhecimento. Nesse sentido lançaremos um breve olhar aos sistemas responsáveis pela captação de tal mensagem.

4.1.SISTEMAS SENSORIAIS

De acordo com Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011), o estudo dos processos sensoriais veio dar resposta à questão «de onde vem o conhecimento humano?»,

segundo os mesmos autores, John Locke (1632-1704) e outros apoiantes do empirismo (defensores que o conhecimento é adquirido através da experiência), defendiam que todo o conhecimento vem de estímulos que excitam os *sentidos*. Podendo nós distinguir entre dois tipos de estímulo: proximal e distal.

Um estímulo distal trata-se de um objeto ou acontecimento do mundo exterior, enquanto um estímulo proximal trata-se de um padrão de energias físicas que age sobre uma determinada superfície sensorial. A problemática do encadeamento entre os dois tipos de estímulos resume-se a que a única forma de ganhar informação sobre estímulos distais exteriores, é usar os estímulos proximais. De forma a dar resposta à problemática, os empiristas afirmavam que grande parte da percepção é constituída por aprendizagem de associações. Por seu lado os inatistas defendem que os dados sensoriais se organizam de acordo com um certo número de características inatas.

Para Gustav Fechner (1801-1887), o fundador da psicofísica, citado por Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011), as sensações e os estímulos que as produzem pertencem a dois mundos diferentes, sendo que as primeiras pertencem ao mundo mental, e as segundas ao mundo físico. A imagem retiniana (Estímulo Proximal), produz uma activação da rede neural, que por sua vez se traduz numa conversão do estímulo em impulso nervoso (Transdução), que se traduz numa sensação (Resposta Psicológica). Para o efeito, é necessário que a energia do estímulo seja superior a um determinado nível crítico de intensidade (Limiar Absoluto), de forma a obter resposta por parte de um sistema sensorial. É importante frisar que na Psicofísica Clássica, apenas as sensações e estímulos são considerados sem valorização de fatores como expectativas e motivações, nem mesmo, processos cognitivos subjacentes. As características físicas apresentam-se como sendo os únicos fatores determinantes.

Foquemo-nos então no processamento dos vários tipos de estímulos recebidos através dos sentidos. Para haver processamento de informação, de acordo com Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011), é necessário que haja: um sensor, órgão capaz de recolher informação sobre o exterior; uma sensação, processo primário de recolha de informação do ambiente; e recetores, parte especializada de células, que traduzem ou convertem a energia sensorial em atividade neural. Existe uma interação continuada entre as várias partes de um sistema sensorial, o que permite por exemplo que haja fenómenos de adaptação.

Com base na observação da panorâmica dos sentidos referida por Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011), estabelecemos uma relação das características (comuns) dos sistemas sensoriais,

- Cada modalidade sensorial responde a uma forma particular de energia ou informação;
- Cada sistema tem um órgão dos sentidos- porta de entrada da informação que vai ser processada pelo sistema;
- Cada sistema é ativado através de estímulos específicos, e tem os seus recetores próprios (células muito específicas);
- Cada sistema tem uma determinada área do cérebro especializada para interpretar as mensagens que recebe dos órgãos receptores;
- É necessário que ocorra uma estimulação dos órgãos dos sentidos para que uma experiência sensorial ocorra (Limiar Absoluto).

Debruçando-nos apenas sobre os sistemas que se encontram, de forma mais explícita, relacionados com o presente estudo, lançaremos um breve olhar sobre a Cinestesia e Sentidos vestibulares, a Audição e a Visão.

4.1.1. Cinestesia e Sentidos Vestibulares

Trata-se, de acordo com Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011), de um conjunto de sentidos fundamentais para a atividade motora. A Cinestesia capta informação (proprioceptiva) sobre os movimentos do esqueleto através de recetores localizados nos músculos, tendões e articulações. Permite-nos obter informação sobre o sentido do equilíbrio através de recetores localizados nos três canais semiculares dos vestíbulos do ouvido interno.

A Somestria, conforme referido por Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011), permite: o conhecimento ou sentido do corpo; a estimulação da pele e ativação das células gonglionares das raízes dorsais, informando o organismo sobre o que está imediatamente adjacente ao corpo; fornece informação exteroceptiva- estímulos externos

como a visão ou audição, e proprioceptivos- segmentos do corpo relativamente uns aos outros e posição do corpo no espaço.

4.1.2. Visão

A visão, de acordo com Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011), é o sentido que nos permite criar imagens do mundo através de um estímulo distal (objeto externo que emite/reflete luz), as estruturas do olho constroem uma imagem retiniana nítida (estímulo proximal), que faz um a transdução da energia física desse mesmo estímulo em «linguagem neural».

De acordo com os mesmos autores Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011), o processamento da informação visual, trata-se de um processo sequencial que se traduz com base em dois pressupostos: experiência prévia e estruturas das vias neurais.

4.1.3. Audição

A organização da informação transmitida através do sistema auditivo, de acordo com Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011), é efectuada considerando a frequência, intensidade e tempo do som; que por sua vez, a análise do som combina com a experiência prévia (memória), ou características da informação recebida.

As áreas de associação que circundam a área primária onde termina a via auditiva localizam-se num e noutro hemisfério cerebral, consoante o material que nos encontramos a ouvir. O tratamento da informação recebida através da linguagem, permite-nos fazer a identificação de unidades simbólicas de significado que constituem a linguagem verbal, assim como, fazer o reconhecimento da prosódia do discurso ou linha melódica de uma música ou canção.

O tratamento final da informação auditiva contribui para a atividade cognitiva a dois níveis distintos:

- Decodificação de elementos sonoros do mundo que nos rodeia, contribuindo para a formação de conceitos;
- Representação de códigos simbólicos e a sua transmissão interpessoal-Linguagem.

Conforme observado neste ponto, todos os processos sensoriais abordados apresentam grande importância para o estudo na medida em que se apresentam enquanto responsáveis pela recepção e processamento da informação transmitida por parte do professor. Em resposta à pergunta «Para onde vai essa informação?» e «Qual a sua relação com a Imagética», apresentamos o nosso próximo ponto, a Memória.

4.2. MEMÓRIA – REFERÊNCIAS BREVES

O termo memória, no contexto em que é abordado no presente relatório, diz respeito ao armazenamento e recuperação de imagens. Neste contexto específico encontra-se dirigido para as imagens mentais armazenadas por cada aluno com base nas suas vivências. É importante salientar que, de acordo com Franklin (2010), as crianças não são capazes de aplicar imagética, ou conceber um novo objecto enquanto não o sentirem ou experienciarem as suas componentes, por essa razão, entendemos que o nível de desenvolvimento e o grau de conhecimento adquiridos pelos alunos que se encontram a frequentar este nível de estudos, pode ser encarado como uma mais valia quanto à operacionalização e otimização dos resultados obtidos, em resposta à estratégia em causa.

De acordo com Damásio (2010), um indivíduo apenas retém na sua memória um número de imagens relativamente reduzido devido à escassez de espaço para a criação das mesmas. Por esse motivo, há uma selecção natural de imagens cujo princípio está ligado à sua gestão vital.

O ato de recordar ou processo de memória, para que seja bem-sucedido implica as seguintes fases, de acordo com Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011): Aquisição, Codificação, Armazenamento e Recuperação. Os mesmos autores, Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011), afirmam que existem vários sistemas de memória (de acordo com a

teoria de multi-armazéns de memória), entre os quais se encontram a memória de trabalho, inicialmente conhecida como memória a curto prazo, que retém material que se encontra a ser ativamente trabalhado; e a memória a longo prazo, onde a informação é armazenada por períodos mais longos. De acordo com esta teoria- segundo Gleitman, Fridlund & Reisberg (2011), - o material tem de passar inicialmente pela memória de trabalho, embora a capacidade desta seja limitada.

Nesse mesmo sentido, procurámos estabelecer pontes de ligação entre o conteúdo a ser transmitido ou melhorado e imagens mentais que fizessem referência ao quotidiano das alunas em causa, ou sensações de vivências comuns, que pudessem ser transpostas para as suas práticas.

5. IMAGÉTICA ENQUANTO ESTRATÉGIA DE ENSINO APLICADA À DANÇA

Introduzimos o tema, com base no artigo de Overby & Dunn (2011), intitulado *The History and Research of Dance Imagery: Implications for Teachers*, onde nos é proposta a seguinte definição para imagética aplicada à dança:

Dance Imagery is the deliberate use of the senses to rehearse or envision a particular outcome mentally, in the absence of, or in combination with, overt physical movement. The images may be constructed of real or metaphorical movements, objects, events, or processes.

Overby & Dunn (2011).

De acordo com Overby & Dunn (2011), a primeira publicação existente a abordar o tema da Imagética aplicada ao movimento, data de 1937 *The Thinking Body: A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man*, de Mabel Ellsworth Todd, onde são sugeridas imagens de forma a promover a área do alinhamento postural e do movimento, com base na biomecânica do corpo humano. Sweigard por sua vez, em 1978 escreveu o livro

que iria atribuir a denominação do estudo da imagética aplicada ao movimento *Human Movement Potencial: Its Ideokinetic Facilitation* passando assim a denominar-se «Ideokinesis», proveniente do Grego «Ideo» que significa Ideia, e «kinesis» que significa Movimento (Ideocinesiologia).

Conforme referido por Taylor & Taylor (1995), a imagética é utilizada por grandes artistas com o objetivo de atingir diferentes propósitos: aumentar a autoconfiança, controlar a intensidade, aumentar a concentração e facilitar a aquisição de habilidades técnicas (skills). De acordo com Hanrahan e Salmela (1990), referidas por Taylor & Taylor (1995), a imagética pode ainda ser aplicada pelos bailarinos fora do estúdio de forma a melhorar a qualidade do treino. Para os autores Taylor & Taylor (1995), melhora a preparação dos espectáculos permitindo aos bailarinos actuar, com os olhos da mente, muitas vezes antes do verdadeiro espectáculo, contribuindo para que se tornem mais confiantes, relaxados e focados- representação antecipativa.

Todd (1972, cit. por Franklin, 2012), desenvolveu a ideia de que o corpo possui uma capacidade para responder ao desejo da vontade, capacidade essa que é alicerçada pelo treino da imagem. A ação de visualizar mentalmente movimentos motores é utilizada de forma a alterar padrões de movimento erróneos, permitindo uma preparação a nível neuromuscular isenta de tensões desnecessárias e prejudiciais a esse mesmo movimento.

De acordo ainda com Overby & Dunn (2011), as imagens mentais são utilizadas de forma a ganhar controlo subcortical sobre a musculatura espinhosa.

O intercomunicador entre o corpo e o cérebro é o sistema nervoso. De acordo com Franklin (2012), o Sistema Nervoso Periférico, mais propriamente o Sistema Somático, exerce a função de manter o contacto com o mundo exterior e enviar impulsos para os músculos. Mas também é por ele que “viajam” os feedbacks propriocetivos, informação recolhida após a execução.

Regressando ao nosso tema central, após esta breve relação processual, quando observamos um gesto incorretamente executado, a nossa função passa por interferir na perceção que o aluno tem do gesto, o que na realidade irá interferir na plasticidade cerebral do aluno criando novas conexões a nível cerebral (Franklin, 2010). Nesse sentido, e apoiando-nos nas palavras de Franklin, (...) your human brain, just like your

body, responds to your behavior and actions with adaptive change. The neural circuits are constantly being shaped by your behavior and the environment (p. 37).

Eric Franklin, na entrevista que nos concedeu no âmbito do presente relatório (Anexo IX), considera que entre as várias teorias principais da imagética há duas que apresentam um papel de destaque. À semelhança de Todd (1972, cit. por Franklin, 2012), (...) concentration upon picture involving movement results in responses in the neuromusculature as necessary to carry out specific movements with the least effort. (p. 34.). Nesse sentido, e estabelecendo um paralelismo com a entrevista realizada, esta ideia apresenta-se para Franklin como sendo uma das duas teorias mais relevantes, uma vez que prepara o corpo para a ação. Este fenómeno só é possível graças à teoria da equivalência, que se refere ao facto das imagens mentais e das imagens visuais ativarem áreas semelhantes no nosso cérebro (Franklin, p. 39).

A imagética, conforme mencionado por Overby & Dunn (2011), serve dois propósitos distintos, um é cognitivo, e encontra-se diretamente relacionado com o ensino: memorização de sequências e compreensão do espaço onde se desenrola a ação; e o outro motivacional, que se encontra relacionado com a melhoria do desempenho em competências e técnicas específicas (ex. *Grand Allegro* ou *Pirouettes*), performativo/competição (controlo da ansiedade, confiança do aluno), e competências artísticas específicas (expressão, carácter ou sentimentos de uma determinada personagem). Existem várias abordagens relativamente aos tipos de imagens a aplicar em dança, nesse sentido lançaremos um breve olhar sobre algumas perspetivas da sua aplicação prática.

É contudo importante mencionar que a resposta ao estímulo nem sempre é compreendida da mesma forma por todos os alunos presentes numa sala de aula, por esse motivo, à semelhança do que nos é transmitido por Foster (2010), tentámos possuir um leque diversificado de imagens, de forma a conseguir abranger o maior número possível de estudantes relativamente ao conteúdo que pretendemos transmitir. Apoiando-nos nas palavras de Monk (1987),

In using imagery I try to compress the material in such a way that I can as many levels into one image as can be packed into it. I try to make each image as evocative as I can, on as many levels as possible, so that a person can hook into a level or another, or more than one. It is like a mosaic with bits of information which can be put together in different ways so that each person comes away with something individually meaningful.

Monk (1987, p. 254, cit. por Foster, 2010).

A imagética é utilizada por bailarinos e professores de dança de forma semelhante às ciências do desporto, contudo, de acordo com Overby & Dunn (2011), por razões de dimensão estética e teatral há aplicações que são únicas à dança. A grande diferença apontada por Overby & Dunn (2011) entre o uso da imagética em dança versus o uso da imagética no desporto tem a ver com a sua aplicação, na dança a imagem é aplicada tanto em movimento, durante a execução do gesto, como quando o executante se encontra parado (aspecto artístico).

Overby & Dunn (2011), Heinrich Kosnick² na viragem do século XX, desenvolveu um sistema de imagética mental de forma a melhorar as capacidades dos seus alunos, que intitulou de «psico-psicológico», onde era adoptada uma posição de yoga em decúbito dorsal e fornecidas imagens. Kosnick (1971, cit. por Franklin, 2012), sugere que um conhecimento profundo de anatomia, se trata de um pré-requisito essencial de forma a experimentar o funcionamento correcto do corpo, e que a vontade dirigida leva ao objectivo do movimento.

Um outro aspecto relevante para o nosso estudo diz respeito aos tipos de imagem aos quais o professor pode recorrer, nesse sentido entendemos desenvolvê-los no subponto seguinte.

² Pianista e Pedagogo de Munique.

5.1. TIPOS DE IMAGEM

Overby (1990, cit. por Franklin, 2012), classifica o recurso a imagens em dois grandes grupos: imagens diretas, com recurso à visualização e a objetos específicos ou do nosso próprio corpo; e imagens indiretas, com recurso a metáforas, eventos externos, memória sensorial ou objetos.

No presente estudo, iremos abordar vários tipos de imagem mental, que, de acordo com Overby & Dunn (2011) podem ser tantos como os que se consigam imaginar.

Com base no nosso levantamento bibliográfico, identificámos os seguintes tipos de imagens mentais:

- Imagem metafórica- que diz respeito a imagens indiretas relacionadas com eventos externos, memória sensorial ou objetos que são projetados para o nosso corpo de forma a clarificar um processo de movimento, ou alterar a sua qualidade ou esforço (Franklin, 2010, p. 63);
- Imagem sensorial- conforme referido por Franklin (2012), encontra-se diretamente relacionada com os sentidos, e pode ser dividida nas seguintes categorias: propriocetiva, tátil, auditiva, olfativa, gustativa, e de ritmo e tempo (Franklin, 2012, p. 68);
- Imagem biológica- que pode ser psicológica, química, anatómica, e anatómico-biomecânica (Franklin, 2012, p. 64);
- Imagem de perspetiva interna ou externa que vai variar consoante o executante se observe do lado interno ou externo da ação (Franklin, 2012, p. 60);
- Imagem contextual, que se refere a imagens que retratam lugares ou pessoas, de acordo com Overby & Dunn (2011);
- Imagética de carácter, que retratam a figura, o comportamento ou emoções de uma determinada personagem (Overby & Dunn, 2011).

No nosso contexto específico do estágio profissional, a aplicação prática do recurso, conforme iremos descrever mais adiante, recorreu aos dois tipos de aplicação de imagens: imagens diretas, com recurso a objetos existentes no estúdio, à demonstração, a fotografia e vídeo; e imagens indiretas, através do recurso a imagens mentais, objetos, metáforas, e memória sensorial. De forma a fazer face ao objetivo proposto, através da metodologia de investigação que iremos descrever de seguida.

CAPÍTULO III- METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

1. MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO

A metodologia de investigação aplicada foi a metodologia de investigação qualitativa aplicada à educação, nomeadamente da investigação ação, onde, segundo Bogdan & Biklen (1991), as principais finalidades se prendem na resolução de problemáticas surgidas na prática, utilizando processos científicos; e na intervenção no funcionamento do real conjuntamente com uma análise atenta dos efeitos dessa mesma intervenção.

Entendemos ser a opção mais apropriada uma vez que se trata de um tipo de estudo onde os resultados obtidos não são generalizáveis, e permite centrar a investigação na resolução de problemas através de dados recolhidos no terreno.

De acordo com Sousa & Baptista (2011), a investigação ação é (...) uma metodologia de investigação orientada para a melhoria da prática nos diversos campos da acção (p. 65).

1.1. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

Consideramos de suma importância o recurso a várias fontes de informação, e cruzamento do seu conteúdo de modo a fundamentar todo o processo que foi por nós dirigido ao longo do ano letivo 2013/2014. Nesse sentido, o recurso a pesquisa documental e análise bibliográfica verificou-se ao longo de todo o processo.

Foi através de instrumentos de recolha de dados previstos na Investigação- ação que foi possível realizar uma recolha de dados primários mediante a conceção e aplicação de inquéritos e grelhas de registo de observação em aula, com o objectivo de obter informação sobre o real, e detetar uma grande variedade de comportamentos, uma

inserção precisa em situações descritas de forma pormenorizada, e a continuidade das ações, conforme referido por Estrela (1994).

Os alunos foram submetidos a um inquérito por questionário primário, com o objetivo de obter informação através da interrogação direta, no sentido de compreender o contexto, se recorrem ao uso da imagética e de que forma beneficiam do recurso da mesma.

A relação que se estabeleceu quer com o professor orientador, quer com o professor cooperante desenvolveu-se numa base de investigação formativa em termos de feedback, ou seja, tendo como objetivo a partilha entre o avaliador e o sujeito, de forma harmoniosa, das várias conclusões que foram sendo retiradas ao longo do estágio (Bogdan & Biklen, 1994).

Houve a necessidade de planificar as ações que foram implementadas ao longo do percurso, assim como a avaliação dos resultados obtidos através da sua implementação com o recurso a notas de campo.

O estágio implicou uma mobilização constante, em determinados períodos de tempo ao longo do ano letivo.

1.1.1. GRELHAS DE OBSERVAÇÃO

Conforme mencionado por Estrela (1994), (...) a pedagogia atual tem chamado a atenção para o papel desempenhado pelos processos de observação, diagnóstico e avaliação como fundamento de toda a ação educativa (p. 128). A observação, de acordo com Sousa & Baptista (2011), é uma técnica de recolha de dados que se caracteriza pela presença do investigador no local, neste caso em contexto de aula. Adotámos uma linha de observação participante, numa tentativa de compreender e integrarmo-nos nas atividades e vivências da escola cooperante.

De forma a mantermo-nos focados no âmbito do estudo em causa, recorreremos a grelhas de observação com o intuito de manter a nossa observação organizada e

estruturada e recolher informação relevante sobre a metodologia aplicada, e aspetos relacionados com o desempenho dos alunos.

1.1.2. NOTAS DE CAMPO

Numa segunda fase do estágio, onde a prática pedagógica ocupou um lugar de destaque, optámos por recorrer a notas de campo, que, de acordo com Bogdan & Biklen (1994) são (...) o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha e refletindo sobre os dados de estudo qualitativo (p. 150). Nesse sentido, recorreremos a notas de campo de forma a registar o que no nosso entender julgámos pertinente tal como a resposta dada por parte dos alunos ao longo da nossa prática pedagógica, os estímulos e imagens que adotámos ao longo da nossa prática e o desenvolvimento e melhorias promovidas.

1.1.3. QUESTIONÁRIO

De acordo com Sousa & Baptista (2011) trata-se de um instrumento de investigação que (...) visa recolher informações baseando-se, geralmente, na inquisição de um grupo representativo da população em estudo (p.90). Com o intuito de recolher informações do grupo de estudo, aplicámos um questionário de tipo misto (Anexo V).

Os questionários de tipo misto, tal como o nome indica, apresentam questões de dois tipos diferentes: resposta aberta, e resposta fechada. Sendo que, de acordo com Sousa & Baptista (2011), o questionário do tipo aberto é aquele que proporciona respostas de maior profundidade, podendo a mesma ser redigida pelo próprio inquirido; questionário do tipo fechado é aquele que proporciona respostas objetivas e requerem menor esforço por parte dos sujeitos aos quais são aplicados.

Numa primeira fase criámos um questionário piloto (pré-teste), que nos permitiu observar a compreensão das questões por parte dos inquiridos, o grau de aceitação dos

mesmos ao tema e questões colocadas, e se a linguagem e tradução eram adequadas à amostra. De acordo com Sousa & Baptista (2011),

O pré-teste ao questionário consiste num conjunto de verificações feitas, de forma a confirmar que ele é realmente aplicável com êxito, no que diz respeito a dar uma resposta efetiva aos problemas levantados pelo investigador.

Sousa & Baptista (2011, p.100).

O questionário piloto, contou com a colaboração de alunas de dança num contexto não vocacional, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos. Após correção do mesmo com base nas dificuldades observadas, e em sugestões feitas pelas alunas, foi aplicado em contexto real.

1.1.4. FOTOGRAFIA

O efeito da presença de uma máquina fotográfica também pode ser explorado de forma a desencadear informação sobre o «melhor» que os sujeitos têm ou querem mostrar.

Bogdan & Biklen (1991, p. 141).

No sentido referido anteriormente, e devido ao facto da Técnica de Dança Clássica se tratar de uma arte performativa. Com as devidas autorizações de pais (Anexo XV), alunos, professores e diretores, foi-nos possibilitada a oportunidade de

recolher imagens de forma a contribuir com as mesmas para servir o nosso propósito máximo de melhorar o desempenho técnico e artístico dos alunos.

Da nossa experiência enquanto executantes é-nos possível referir que nem sempre é possível ter a perceção real do nosso desempenho enquanto executantes. Por essa razão, entendemos em conjunto com a professora titular da disciplina, utilizar esta ferramenta enquanto contributo motivacional a favor dos alunos, analisando posteriormente as imagens captadas com os mesmos em conjunto com a professora titular da disciplina.

As imagens captadas foram posteriormente fornecidas aos alunos de forma a fazer face às suas necessidades específicas em contexto de Audições.

1.1.5. ENTREVISTA

Foram realizadas duas entrevistas já numa fase posterior ao estágio - por questões de impossibilidade por parte dos entrevistados. Apesar do desfasamento temporal entendemos, dada a relevância das personalidades em causa - dois profissionais e especialistas na matéria – e antecipando a mais valia que a informação traria para a temática, decidimos realizá-las. Contámos assim, com as entrevistas do Professor Yannick Boquin³ que se deslocou a Portugal em Novembro de 2013 para lecionar aulas na CNB- Companhia Nacional de Bailado, e uma Master Classe na EDCN aos alunos de 7º e 8ºano; e ao Professor Eric Franklin⁴ (Biografias em Anexo VIII e X).

Apesar do desfasamento temporal e dos dados recolhidos não terem interferido directamente na nossa prática de estágio, tal como referido, não perdemos a oportunidade única de recolher informação de fonte directa que entendemos como válida e de reforço para o tema em questão.

De acordo com Ketele (cit. por Sousa e Baptista),

³ Yannick Boquin- Mestre de bailado de nacionalidade francesa, estudou na Ópera Nacional de Paris e no Conservatório Nacional dessa cidade, é actualmente professor convidado em companhias e escolas por todo o mundo.

⁴ Eric Franklin- Especialista suíço na área da Imagética, Fundador do Método Franklin.

A entrevista é um método de recolha de dados que consiste em conversas orais, individuais ou de grupos, com várias pessoas cuidadosamente seleccionadas, cujo grau de pertinência, validade e fiabilidade é analisado na perspectiva dos objetivos da recolha de informações.

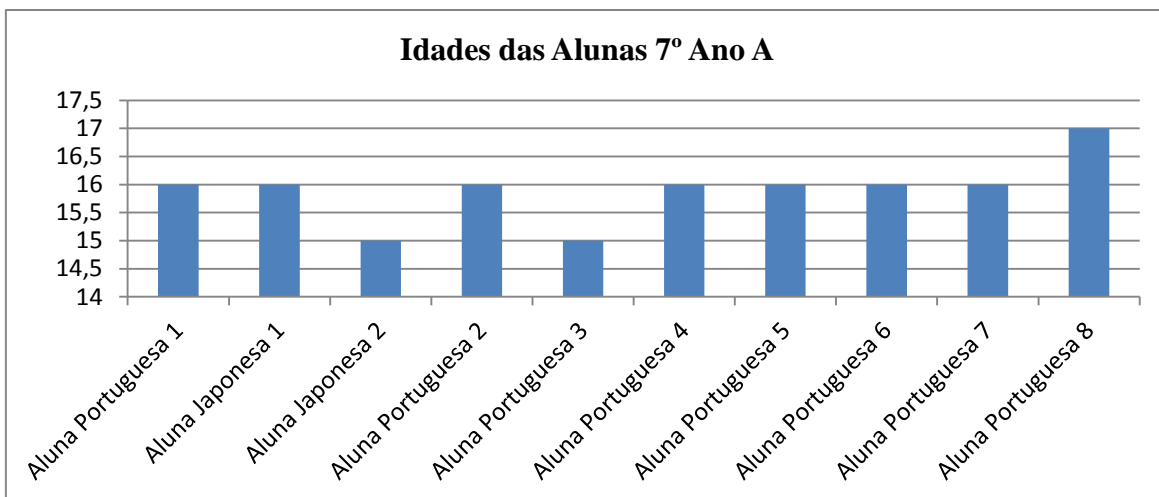
Ketele (1999, p. 18 cit. por Sousa & Baptista 2011, p.79).

O tipo de entrevista ao qual fizemos recurso foi a entrevista semiestruturada, que conforme mencionado por Sousa & Baptista (2011), (...) tem guião, com um conjunto de tópicos ou perguntas a abordar na entrevista, (...) dá liberdade ao entrevistado, embora não o deixe fugir muito do tema (p.80). Nesse sentido, foi elaborado um guião de entrevista (Anexo VI). As entrevistas foram gravadaa, transcritas e traduzidas constando dos Anexos VII e IX deste documento.

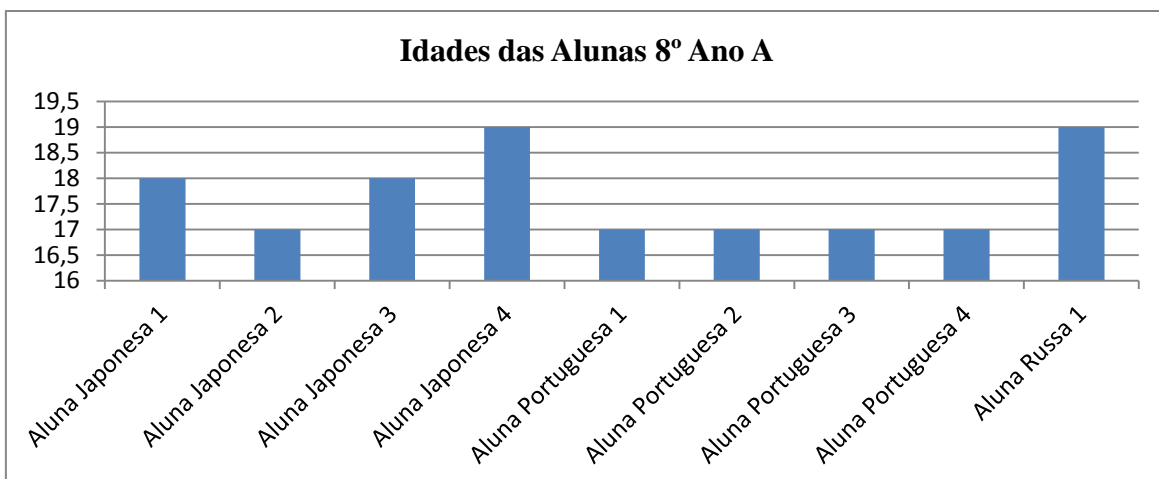
2. CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA

De acordo com Bogdan & Blikken (1994), uma das características da investigação qualitativa encontra-se numa amostra pequena e não representativa. Desta forma, a nossa amostra foi composta por 19 alunos, de dois anos diferentes de estudo, com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos de idade. Trata-se de uma amostra onde todos os intervenientes do estudo são do sexo feminino, uma vez que a metodologia adotada pela instituição onde o estudo teve lugar, aplica a educação diferenciada, por género, a nível da disciplina em questão, conforme referido anteriormente.

Com base nos dados recolhidos na nossa investigação, observámos que as idades dos alunos à data do início da nossa investigação, e sua nacionalidade eram os seguintes:



Quadro 3. Idades das alunas de 7º ano.



Quadro 4. Idades das alunas de 8º ano.

Enquanto característica principal da amostra observamos a fase da adolescência, assim como o final de um ciclo de estudos do qual irá resultar a prática profissional dos alunos.

É importante referir que em ambos os grupos de trabalho se verificou a presença de vários membros provenientes de diferentes culturas, sendo que, na turma de 7º ano existem 8 alunas de nacionalidade Portuguesa, e duas de nacionalidade Japonesa; na turma de 8º ano existem quatro alunas de nacionalidade Portuguesa, quatro alunas de nacionalidade Japonesa, e uma aluna de nacionalidade Russa; observando-se desta forma uma interação de culturas que, na nossa opinião acaba por resultar num micro sistema de influência interativa a nível comportamental, orientada pelo professor.

3. PLANO DE AÇÃO

De acordo com o Artigo 8º do Regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Dança

(http://www.esd.ipl.pt/cursos/mestrado_em_ensinodedanca/cursos_mestradoemensinodadanca_regulamentos.html), onde são apresentadas as condições que regem o atual estágio, estão previstas oito horas de observação estruturada; oito horas de participação acompanhada; quarenta horas de lecionação; quatro horas de colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante (p.4), perfazendo um total de sessenta horas ao longo dos dois semestres letivos.

Houve necessidade de ajustar datas e o número de horas de prática de acordo com a disponibilidade da professora titular da disciplina, Irina Zavialova, assim como o ano de intervenção, inicialmente previsto apenas para o 7º ano A, e por sugestão da própria Professora Irina Zavialova, ampliado para o 8º ano A, onde a referida professora, também é professora titular da disciplina.

O estágio desenvolveu-se, essencialmente e como previsto, na disciplina de TDC, tendo sido efetuada, também, participação na área do Repertório Clássico, enquadradas nas atividades previstas como “participação em outras atividades pedagógicas”. Esta participação foi possível de acordo com a disponibilidade das professoras Irina Zavialova e Etelvina Loureiro, titulares da referida disciplina.

Pelo facto da estagiária se encontrar geograficamente distanciada do local onde o estágio se desenvolveu, todas as etapas de desenvolvimento do Estágio foram realizadas nos dois últimos dias da semana.

Numa primeira fase do estágio a ênfase foi dada à observação e consequente recolha de dados através de grelhas de observação (Anexos III e IV). O objectivo de tal recolha prendeu-se na tentativa de compreender o funcionamento da instituição, e numa tentativa de integração nas atividades e vivências da escola cooperante. Seguidamente procedemos à análise dos dados recolhidos de forma a podermos planificar as aulas a lecionar.

Iniciámos, assim, a lecionação acompanhada - a barra era lecionada pela estagiária e o centro pela professora titular da disciplina. Esta dinâmica organizacional foi posta em prática por sugestão da Professora Irina Zavialova. Numa fase última do estágio, dedicámo-nos à lecionação que, por vezes, foi antecedida de uma sessão de observação, na véspera. A incidência da nossa prática durante o primeiro e segundo trimestre lectivo foi proposta pela professora titular, uma vez que ao longo do 1º período lectivo foi-nos possível observar e aplicar a nossa proposta em aulas previamente estabelecidas pela professora titular, e no início do 2º período lectivo de acordo com a disponibilidade da professora titular- por se tratar de uma época de recuperação do período de férias das alunas, e consolidação dos conteúdos abordados no 1º período.

O número de horas de observação e prática em outras atividades pedagógicas previsto foi excedido. Esta situação em nada afetou o desenvolvimento do estágio e só foi possível com o consentimento da Professora Irina Zavialova, que colaborou de forma ímpar para a realização do presente estudo. Foi-nos possibilitada a experiência de colaborar na preparação de alunos no âmbito da disciplina de Técnica de Dança Clássica (Variações) para participar em competições internacionais como Tanzolymp (Berlim) e Arabesque (Perm), que assinalamos como mais-valias importantes e de relevância para o nosso futuro profissional.

No que refere ao número de horas efetivas de prática de lecionação da disciplina de TDC, foi-nos permitido pela professora titular, lecionar um número de onze aulas por turma.

4. PROCEDIMENTOS

Numa fase prévia do estágio, foi elaborada uma pesquisa documental elucidativa da temática a abordar. Seguidamente, numa fase primeira do estágio, conforme referido anteriormente, pretendeu-se com base na observação e preenchimento das Grelhas de Observação (Anexos III e IV) recolhidas com o intuito de observar e integrar a escola cooperante, conforme mencionado anteriormente, recolher dados relevantes

relativamente à metodologia aplicada, observar e definir objetivos, bem como recolher informações sobre as alunas.

A calendarização foi estabelecida de acordo com a disponibilidade da instituição, professores e investigador. Tendo por base no 1º trimestre letivo, as aulas de teste preparadas pela professora responsável. No 2º período letivo a ênfase recaiu na consolidação dos conteúdos programáticos previstos para cada ano/turma, na preparação de alunos para competições internacionais, e início da preparação dos restantes alunos para o espectáculo de Final de ano lectivo- *La Bayadére*.

O seguinte quadro ilustra os procedimentos efetuados ao longo do ano letivo,

CALENDARIZAÇÃO DOS PROCEDIMENTOS												
Tarefa	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.
1												
2												
3												
4												
5												
6												

Quadro 5. Calendarização dos Procedimentos.

1. Revisão Bibliográfica
2. Observação
3. Prática Pedagógica
4. Colaboração em outras Atividades Pedagógicas
5. Obtenção e discussão dos resultados
6. Redação do Relatório

IV- ESTÁGIO- APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

A apresentação e análise dos dados recolhidos ao longo do estágio que decorreu ao longo do ano letivo 2013/2014, será elaborada da seguinte forma: apresentação dos dados resultantes da prática de observação, apresentação dos dados resultantes da análise das notas de campo recolhidas na fase de lecionação, e apresentação dos dados recolhidos através do questionário aplicado às alunas.

1. OBSERVAÇÃO

O estágio teve início em Outubro onde foram observadas aulas de TDC leccionadas pela Professora Irina Zavialova de ambas as turmas (7º e 8º Ano A), e registados os dados dessas mesmas observações com base nas grelhas de observação em anexo (Anexos III e IV).

1.1.GRELHA DE OBSERVAÇÃO I

A grelha de Observação I (Anexo III) destinou-se à obtenção de características individuais dos alunos com o objetivo de identificar características passíveis de intervenção no âmbito da investigação. Nesse sentido, entendemos registar características físicas, dificuldades específicas, reação individual de a nível das imagens fornecidas pelo professor que adjetivámos de estímulo, sua assimilação e aplicação ao longo da aula.

Das informações recolhidas resultaram os seguintes quadros referentes às turmas de 7º e 8º Ano A,

OBSERVAÇÕES INDIVIDUAIS DAS ALUNAS DE 7º ANO	
Alunas	Observações Individuais 7º ANO
Aluna 1	Aluna com bom desempenho técnico, excelente forma física e tónus muscular. Muito competitiva e trabalhadora. Demonstra muita tensão na zona dos ombros e pescoço, e por vezes ainda falta de coordenação. Boa reacção ao estímulo embora nem sempre o consiga aplicar diversas vezes ao longo da aula.
Aluna 2	Aluna com grandes dificuldades a nível físico, apresenta pouca flexibilidade e rotação externa. Demonstra pouco à vontade com a metodologia aplicada. Reação fraca ao estímulo e demora a assimilar e aplicar as correções efetuadas.
Aluna 3	Aluna com desempenho geral muito bom, excelente forma física e tónus muscular. Muito trabalhadora, racional e prestável. Excelente reação ao estímulo, assimilação e aplicação no momento e <i>a posteriori</i> .
Aluna 4	Aluna com físico excelente, alta, bem proporcionada e excelentes linhas. Demonstra bom desempenho técnico e é trabalhadora. Revela grande sensibilidade e alguma insegurança. Boa reação geral aos estímulos, quando relembra aplica os estímulos com facilidade ao longo da aula.
Aluna 5	Aluna com lesões recorrentes em ambos os pés, bom tónus muscular e muito bom desempenho técnico. Muito competitiva com ela própria. Muito analítica e por vezes bloqueia. Revela muita tensão facial. Boa reação ao estímulo e tenta aplicar ao longo da aula.
Aluna 6	Aluna com algumas limitações físicas. Muito trabalhadora. Demonstra muita vontade em evoluir. Boa reação ao estímulo embora nem sempre o consiga aplicar de imediato, quando relembra tenta aplicar os estímulos sugeridos.
Aluna 7	Aluna com algumas limitações físicas. Muito trabalhadora, muito dedicada. Tem muita energia e demonstra paixão pela dança e alguma ansiedade. Boa reação ao estímulo e boa aplicação ao longo da aula.
Aluna 8	Aluna com bastantes limitações físicas. Muito trabalhadora e coordenada. Demonstra uma boa reação ao estímulo e boa aplicação ao longo da aula.
Aluna 9	Aluna com grandes limitações a nível físico, apresenta pouca flexibilidade e rotação externa. Muito coordenada. Demonstra uma boa reação ao estímulo embora nem sempre o consiga aplicar devido às suas limitações físicas, mas fixa-o e tenta aplicar ao longo da aula.
Aluna 10	Aluna bem proporcionada e que demonstra bom desempenho técnico. Muito musical e sensível. Analítica, tenta compreender o estímulo antes de o aplicar. Uma vez compreendido fixa-o e aplica-o com facilidade.

Quadro 6. Observações Individuais das Alunas de 7º Ano.

OBSERVAÇÕES INDIVIDUAIS DAS ALUNAS DE 8º ANO	
Alunas	Observações Individuais 8º ANO
Aluna 1	Aluna com bom desempenho técnico, excelente forma física e tónus muscular. Revelou lesão pouco acentuada a nível do joelho direito. Muito competitiva e trabalhadora. Demonstra muita tensão facial. Excelente coordenação, aluna de personalidade vincada e muito disciplinada. Boa reação ao estímulo e aplica-o ao longo da aula.
Aluna 2	Aluna bem proporcionada e que demonstra bom desempenho técnico. Muito musical, trabalhadora e sensível. Demasiado analítica, por vezes bloqueia. Uma vez compreendido o estímulo fixa-o e aplica-o com facilidade.
Aluna 3	Aluna com bom físico e bom desempenho geral. Muito disciplinada, trabalhadora, e prestável. Demonstra, por vezes, falta coordenação motora. Boa reação ao estímulo embora nem sempre o consiga aplicar de forma eficaz.
Aluna 4	Aluna com bom físico embora pouco tonificada, apresenta lesão do joelho esquerdo. Demonstra desempenho geral razoável embora tenha grande potencial para evoluir. Boa reação ao estímulo embora nem sempre o consiga aplicar de forma eficaz ao longo da aula, possivelmente por questões linguísticas.
Aluna 5	Aluna com bom físico. Apresenta bom desempenho técnico. Revela pouca confiança. Necessidade de melhorar a expressividade facial. Boa reação ao estímulo e tenta aplicar ao longo da aula.
Aluna 6	Aluna com grandes limitações a nível físico, que resultam em sérias dificuldades, e que revela lesões a nível de joelhos e falta de condicionamento físico. Aluna com pouca rotação externa. Boa reação ao estímulo embora nem sempre o consiga aplicar.
Aluna 7	Aluna com algumas limitações físicas. Muito trabalhadora, muito dedicada e atenta. Falta coordenação. Boa reação ao estímulo e boa aplicação ao longo da aula.
Aluna 8	Aluna em fase de recuperação de cirurgia ao joelho esquerdo, grandes limitações a nível físico, apresenta pouca flexibilidade e rotação externa. Muito trabalhadora, coordenada e sensível. Demonstra uma boa reação ao estímulo e boa aplicação ao longo da aula.
Aluna 9	Aluna com grandes limitações a nível físico, apresenta pouca flexibilidade e rotação externa. Muito trabalhadora e coordenada. Demonstra uma excelente reação ao estímulo embora nem sempre o consiga aplicar, mas fixa-o e tenta aplicar ao longo da aula.

Quadro 7. Observações Individuais das Alunas de 8º Ano.

Em análise dos dados recolhidos em grelha observámos que ambas as turmas possuem alunas de diferentes nacionalidades, com capacidades físicas, desenvolvimento técnico e artístico bastante heterogéneo. Contudo, a professora titular da disciplina revelou grande sensibilidade, e cuidado individual com as alunas, respeitando as limitações físicas e nível de desenvolvimento de cada uma. Ainda em termos comparativos entre turmas podemos destacar a resposta a nível de musicalidade que se

verificou melhor na turma de 8º ano que na turma de 7º ano, e o espírito de grupo no decorrer da aula, onde mais uma vez a turma de 8º ano demonstrou maior maturidade comparativamente à turma de 7º ano.

Foi notória a liderança do grupo por parte das alunas escolhidas pela escola para participar em competições internacionais tanto numa turma como noutra, embora a aluna nº 3 do 7º ano curiosamente na sua prática diária, em aula, não o tenha demonstrado, mostrando-se bastante compenetrada mas ausente de liderança.

Em ambas as turmas foi observável grande disciplina por parte das alunas apresentando-se sempre às aulas de forma pontual, equipadas com a cor referente ao ano de frequência e com todo o material necessário para a prática. Embora a diversidade de modelos de *maillots* tenha demonstrado dificultar a observação do grupo tanto na fase de observação como de lecionação, de acordo com as notas de campo recolhidas.

Apesar de não abranger o nosso tema, identificados casos de lesões que impediram a assiduidade das alunas nº 3, 5 e 7 do 7º ano, e nº 1, 2, 7 e 8 do 8º ano. Foram ainda identificados ao longo do ano problemas nutricionais em duas alunas do 7º ano (nº3 e 4) que foram identificados e tratados de forma individual pela professora titular de forma bastante atenta. O que se refletiu na nossa prática num cuidado específico relativamente ao toque e correções a nível cinestésico, no uso de imagens metafóricas mais genéricas, de carácter e contextuais em detrimento de imagens anatómicas. Sempre que possível optámos por desvalorizar o uso do espelho para autocorreção das alunas em causa apelando ao foco e concentração.

Como resultado da avaliação do nível técnico e artístico das alunas de ambos os anos que caracterizámos como sendo médio. Identificámos as seguintes áreas de intervenção/objetivos comuns às duas turmas de forma a operacionalizar de forma mais eficaz o nosso período de estágio, e a cumprir com o objetivo a que inicialmente nos propusemos:

- * Consolidar o alinhamento dos membros inferiores ao longo da aula;
- * Estimular a musicalidade e expressividade através do uso correcto da respiração;
- * Melhorar o sentido de eixo e sua aplicação nos movimentos giratórios como *Pirouettes, Grand Fouettés e Tours*;

- * Melhorar o uso da articulação do pé (tibiotalar e metatarsal-falangeal) ao longo da aula e sua aplicação na secção de Allegro; e melhorar aspectos relacionados com a *Batterie* (velocidade, coordenação, e elevação);
- * Estimular a elevação da bacia na secção de *Grand Allegro* e promover o uso eficaz do espaço.

Com base nas áreas de intervenção/objetivos que estipulámos, e estabelecendo uma relação entre as datas propostas pela professora titular para a nossa prática de leccionação, optámos por dividir a nossa prática em dois blocos de aulas distintos. O primeiro referente às aulas de teste previamente marcadas pela professora titular da disciplina, e o segundo, referente às nossas próprias aulas previstas para o início do 2º trimestre lectivo (aulas constantes dos Anexos XI e XII).

1.2.GRELHA DE OBSERVAÇÃO II

A Grelha de Observação II (Anexo IV) destinou-se à obtenção de dados referentes à metodologia aplicada nas aulas com o objetivo de nos familiarizarmos com a mesma de maneira a poder aplica-lo de forma eficaz na nossa prática pedagógica – fase de leccionação. Das informações recolhidas resultou o seguinte quadro:

ASPETOS PEDAGÓGICOS REFERENTES À METODOLOGIA VAGANOVA	
SECÇÕES	ASPETOS PEDAGÓGICOS REFERENTES À METODOLOGIA VAGANOVA
Barra	<ul style="list-style-type: none"> ✓ O grau de dificuldade dos exercícios evolui de forma gradual ao longo da barra e prepara os exercícios de centro; ✓ Aplicação do mesmo exercício <i>en dehors</i> e <i>en dedans</i> em ambos os lados; ✓ Utilização de direcções e diferentes alinhamentos ao longo da barra; ✓ Utilização da ½ ponta desde o início da barra; ✓ Grandes amplitudes nos <i>port de bras</i>; ✓ Posições da cabeça bem definidas; ✓ Alterações de ritmo ao longo do mesmo exercício; ✓ Realização de equilíbrios finais em quase todos os exercícios; ✓ Preparação musical de dois tempos antes de iniciar o exercício;

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uso recorrente das transferências de peso em todas as direcções (<i>temps lié, tombés, glissades</i> nas várias direcções); ✓ Uso recorrente de elementos giratórios (<i>detournés, pirouettes, fouettés battements, flic flac en tournant, pas de bourrée en tournant</i>);
Centro	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Todos os elementos utilizados na barra são aplicados no centro; ✓ Uso recorrente de tours em posições abertas; ✓ Uso recorrente da ½ ponta ao longo dos exercícios; ✓ Aplicação do mesmo exercício <i>en dehors</i> e <i>en dedans</i> em ambos os lados; ✓ Utilização de vários grupos de alunos para execução do mesmo exercício sem paragem do pianista acompanhador; ✓ Exercícios complexos que abrangem vários vocábulos diferentes; ✓ Uso de deslocações no espaço ao longo dos exercícios (<i>Adagio</i>);
Allegro	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exercícios de grande complexidade técnica; ✓ Diversidade de vocabulário e sua aplicação <i>en dehors</i> e <i>en dedans</i> em ambos os lados; ✓ Aplicação de <i>batterie</i> ao longo de toda a secção; ✓ Uso de deslocações no espaço ao longo dos exercícios de toda a secção; ✓ Utilização de vários grupos de alunos para execução do mesmo exercício sem paragem do pianista acompanhador;
Pontas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exercícios apenas no centro; ✓ Uso de deslocações no espaço ao longo dos exercícios de toda a secção; ✓ Utilização de vários grupos de alunos para execução do mesmo exercício sem paragem do pianista acompanhador; ✓ Diversidade de vocabulário e sua aplicação <i>en dehors</i> e <i>en dedans</i> em ambos os lados;

Quadro 8. Aspetos Referentes à Metodologia Vaganova (Nível Avançado).

2. PRÁTICA PEDAGÓGICA/LECIONAÇÃO

A prática pedagógica/lecionação, na qual também incluímos a lecionação acompanhada aplicada na disciplina de Técnica de Dança Clássica teve por base os conteúdos programáticos referentes aos dois anos de lecionação (Anexos I e II) com base na Metodologia aplicada- Metodologia Vaganova.

Este estágio contou com a particularidade de se desenvolver em duas turmas de anos distintos, onde a professora titular era a mesma, as datas de lecionação acompanhada e lecionação coincidiram, os objectivos propostos para cada aula também, variando apenas os conteúdos abordados referentes a cada ano de ensino.

Aplicámos de forma sistemática a estratégia a que nos propusemos, recorrendo a imagens dos vários tipos mencionados no Capítulo II (pág. 35) de forma a garantir a assimilação e aplicação dos objetivos e melhorias por parte do maior número de elementos da turma possível.

A lecionação foi caracterizada por três fases distintas, embora ligadas entre si. A primeira fase de lecionação acompanhada contou com a experiência de partilha, onde a mesma aula era partilhada com a professora titular- por sugestão da mesma. A primeira parte das aulas (barra) era lecionada por nós, e a segunda parte das aulas (centro) lecionada pela professora titular.

Numa segunda fase lecionação a totalidade das aulas ficou a nosso cargo, embora as aulas fossem pré-definidas pela professora titular- Bloco I- que inclusivamente permitiu o recurso a registo de imagens para memorização e optimização dos resultados.

Por fim, numa fase última foi-nos permitido lecionar as aulas com base no nosso próprio plano de aulas, com total autonomia e liberdade, obedecendo à estrutura metodológica, conteúdos e objectivos da escola e professora titular. Compete-nos mencionar que o facto de, por força das circunstâncias, sermos obrigados a lecionar as nossas aulas, ou grande parte das mesmas em Inglês, a língua revelou-se um desafio transposto e enriquecedor para nós próprios.

A relação pianista acompanhador/professor desenvolveu-se ao longo do estágio de forma cordial e cooperante, no sentido de maximizar sempre o desempenho dos alunos em causa.

De forma a simplificar a compreensão da nossa prática de lecionação, entendemos dividir a nossa prática de lecionação do estágio em dois subpontos distintos: lecionação de TDC, onde incluímos a análise das notas de campo de lecionação de TDC, e de lecionação de TDC/Variações Clássicas; e lecionação de Repertório Clássico, onde consta a análise de dados da prática pedagógica complementar.

2.1.LECIONAÇÃO TDC

Esta fase de lecionação dividiu-se em dois grandes blocos, sendo os mesmos: Bloco de Aulas I - aulas de TDC previamente estipuladas pela professora titular da disciplina; e Bloco de Aulas II - aulas de TDC com base nos nossos planos de aulas.

2.1.1. ANÁLISE DAS NOTAS DE CAMPO- LECIONAÇÃO DE TDC

Nesta fase prática do estágio que entendemos de grande responsabilidade para nós, enquanto estagiários, optámos por estabelecer objectivos comuns às duas turmas, e desenvolvemos a nossa prática com base nas cinco áreas de intervenção previamente identificadas.

Abordaremos nesta secção do relatório toda a fase de lecionação, e estabelecer uma relação entre o Bloco de Aulas I e o Bloco de Aulas II, uma vez que os objetivos de aula do Bloco de Aulas I foram aplicados novamente no Bloco de Aulas II.

O Bloco de Aula I, que contou com aulas previamente estabelecidas pela professora titular, tratou-se de um bloco de aulas onde foram trabalhadas as aulas de teste que viriam a ser apresentadas no final do 1º período letivo. A aula de teste tem como objetivo a avaliação individual do aluno relativamente à aquisição, desempenho técnico e desempenho artístico dos conteúdos programáticos estipulados em programa.

No que refere ao Bloco de Aulas II, a ênfase recaiu na consolidação dos conteúdos programáticos adquiridos.

Assim sendo, e de acordo com as nossas notas de campo (Anexo XIII), as alunas de ambas as turmas revelaram melhorias a nível de desempenho. Com excepção à aluna 2 do 7º Ano que revelou maior dificuldade na aplicação das correções e imagens

sugeridas acordo com o registo das notas de campo das aulas 1, 2, e 4, tendo contudo revelado evolução a esse nível, como observável nas notas das aulas 7 e 8.

Vamos agora lançar um olhar sobre os objetivos estipulados para os Blocos de Aulas I e II, analisar os resultados e estabelecer uma relação comparativa entre Blocos para cada turma.

a) Consolidar o Alinhamento dos Membros Inferiores ao longo da Aula.

De forma a cumprir com este objetivo específico, foram aplicadas em aula os seguintes tipos de imagética:

- Imagética Anatómica como: «costelas alinhadas com a bacia», «relação esterno, púbis», «relação entre omoplata oposta ao pé do *arabesque*», demos indicação da importância da utilização de toda a base do pé, alinhando o joelho com o 2º dedo do pé, para conseguir o uso correto da articulação do tornozelo quer em ½ ponta, *Allegro*, e pontas.

- Imagética Metafórica como: planos, linhas desenhadas no espaço, espirais, e eixo do corpo/calcanhar de trabalho, cordas elásticas e pontos no espaço de forma a estabelecer uma relação entre as diferentes partes do corpo; no sentido de promover o alinhamento; Trabalhou-se a terminação do gesto, apelando à imaginação de uma posição final perfeita, e na secção de *Allegro* recorreremos à imagem da posição ideal que o corpo assume no ar;

- Imagética Sensorial de ritmo e tempo como: visualização mental do gesto em câmara lenta e identificação de elementos como: a altura da bacia, dos tornozelos e os pulsos.

- Imagética Contextual como: visualização mental das diferentes trajetórias dos exercícios no espaço.

Como resultado da nossa prática e aplicação dos vários tipos de imagética, obtivemos os seguintes resultados com base nas notas de campo (Anexo XIII).

7º Ano, Aulas 1 e 6:

Como resposta ao material aplicado registámos que as alunas de 7º Ano relativamente à primeira aula revelaram curiosidade e forneceram uma resposta positiva às imagens aplicadas. Com excepção como referido anteriormente à aluna 2 que demonstrou maiores dificuldades. As alunas 6, 8 e 9 revelaram compreensão embora demonstrassem dificuldades a nível da sua aplicação. Comparativamente à segunda aula onde aplicámos o mesmo objectivo, as alunas revelaram progressos de uma forma geral, demonstrando melhora alinhamento e melhor resposta às referências anatómicas, com excepção da aluna 7 que não efectuou a segunda aula por motivo de lesão.

8º Ano – Aulas 1 e 6:

Relativamente ao 8º Ano, entendemos que as nossas indicações foram bem aceites por toda a turma com excepção à aluna 9 que revelou grandes dificuldades de execução apesar de revelar compreensão relativamente ao material fornecido. Com respeito à aluna 8, apenas obtivemos resposta relativamente ao trabalho efetuado na barra, uma vez que se encontra em fase de recuperação de lesão, e estava dispensada de fazer os exercícios de centro. Comparativamente com a segunda aula onde foi aplicado o mesmo objetivo salientamos os progressos das alunas 1, 2, e 7 que inclusivamente assumiram um papel de liderança relativamente ao grupo.

- b) Estimular a musicalidade e expressividade através do uso adequado da respiração.

If dance is overly concerned with the training of the legs, it misses out on the enchanting qualities of the neck and face, arms, and hands. An audience may even ignore the legs and feet in favor of luscious arm gestures (and in parts of the theatre that is all the audience can see.

(Franklin, 1996, p. 133).

Com base neste pressuposto, encaramos que o presente objetivo assume um papel de destaque relativamente à sua pertinência nesta fase específica do curso. Lançaremos um breve olhar sobre os vários tipos de imagética aos quais recorreremos:

- Imagética Sensorial- Apelo ao «sentir a música» e à transmissão de uma mensagem de oferta do nosso trabalho como se estivéssemos a falar através dos gestos; de ritmo e tempo através do sentir no nosso corpo a melodia criada pelo pianista e do apelo para que os alunos sentissem o ritmo de cada gesto; recorreremos à criação de melodias individuais dentro do exercício na secção de *Allegro*; Propusemos aos alunos que inspirassem em movimentos de suspensão (antes dos *tombé pas de bourrée* no exercício de *Grand Allegro* da diagonal).

- Imagética Metafórica- Apelámos à sensação de energia a sair de dentro do nosso corpo e que se expande através do espaço; apelámos à imagem de sentir que os braços estão dentro de água e da resistência que esta lhe oferece; apelámos à visualização mental de elásticos unidos à extremidades do corpo e sua relação; Apelámos à visualização mental da energia a sair das pontas dos dedos; Apelámos à iluminação do espaço como se a luz fosse irradiada através do corpo.

- Imagética de Carácter- Estabeleceu-se uma relação entre a expressão facial e o gesto que se executar (com recurso ao carácter de diferentes personagens de bailados do repertório).

- Imagética Contextual- Apelou-se a imagens contextuais de um teatro (plateia, camarotes, palco), de forma a obter uma projeção mais eficaz do gesto; Apelámos à imaginação mental de elementos de cena como fatos, pestanas postiças de forma a criar intenção nos gestos.

- Imagética Anatómica- Estabelecemos uma relação entre o centro do corpo e os movimentos dos braços de forma a imprimir uma intenção ao gesto; Apelámos à respiração enquanto motor de arranque do movimento;

Como resultado da nossa prática e aplicação dos vários tipos de imagética, obtivemos os seguintes resultados com base nas notas de campo (Anexo XIII).

7º Ano, Aulas 2, 7 e 11:

Em suma, a resposta dos alunos com base nos vários tipos de imagética fornecidos ao longo das três aulas onde o objetivo foi desenvolvido foi positivo.

As alunas de 7º Ano, na primeira aula revelaram-se interessadas e empenhadas relativamente à aplicação das imagens por nós sugeridas. Contudo, a aluna 2 demonstrou dificuldades de aplicação do material fornecido na primeira aula. Na segunda aula, a mesma aluna revelou progressos, e uma mais satisfatória. A aluna 7 revelou grande vontade em termos expressivos. As alunas 1, 4, 5 e 10 revelaram grande preocupação no seu desempenho técnico, o que nem sempre correspondeu com o seu desempenho a nível expressivo. Em termos de musicalidade, a turma revelou estar pouco à vontade.

Na segunda aula, as alunas responderam, de uma forma geral, muito bem às imagens de carácter e metafóricas a nível de expressividade. A aluna 4 revelou progressos significativos nesta área tendo-se mostrado mais confiante. Contudo a aluna 10 revelou ter necessidade de trabalhar mais a nível de projeção do gesto. Numa aplicação última do objetivo (Aula 11), as alunas revelaram maior controlo e coordenação dos gestos após apelo à respiração, muito boa aceitação das imagens de carácter e contextuais à semelhança do que acontecera nas aulas anteriores, assim como imagens anatómicas. A aluna 5 apenas assistiu à aula por motivo de lesão, por essa razão não foi possível registar informação sobre o seu desempenho.

8º Ano, Aulas 2, 7 e 11:

Relativamente às alunas de 8º Ano, estas revelaram empenho e uma boa resposta a nível da imagética contextual, de carácter e anatómica, embora nem todas tenham conseguido alcançar os objetivos na primeira aula. A aluna 1 e 7 demonstraram rapidez de resposta enquanto que as alunas 2,3,4,5 e 6 demoraram mais tempo para

compreender os objectivos. A aluna 8 só fez a barra, enquanto por se encontrar em fase de recuperação de lesão, e a aluna 9 apenas assistiu à aula por motivo de lesão. Na segunda aula a aluna 2 revelou progressão a nível da musicalidade tendo demonstrado maior sensibilidade a esse nível. Ao longo da terceira aula, as alunas revelaram melhorias significativas a nível de coordenação, embora ainda haja necessidade de evolução em termos expressivos. A aluna 9 apenas assistiu à aula por motivo de lesão.

c) Melhorar o sentido de eixo e sua aplicação em movimentos giratórios: *Pirouettes, Fouettés e Tours.*

A nível de promoção do sentido de eixo do corpo e sua transposição para a prática, aplicámos os seguintes tipos de imagética:

- Imagética Anatómica- Estabeleceu-se uma relação entre o tronco (ombros) e a perna de trabalho; Enfatizou-se a importância da acção dos dois pés a empurrar o chão de forma a melhorar as *pirouettes*; Estabeleceu-se uma relação anatómica entre a bacia, as costelas, ombros e linha do olhar; Estabelecemos uma ligação entre polos opostos no espaço (ex.: mão e pé no *arabesque*);

- Imagética Sensorial- De tempo e ritmo: Estabelecemos uma relação entre o gesto pretendido e a respiração de forma a obter o ritmo e dinâmicas pretendidas. Apelámos à visualização mental das diferentes posições dos passos no ar (fragmentação dos gestos) na secção de Allegro, e estabeleceu-se uma relação entre os batimentos dos pés na *batterie* em perfeito alinhamento com a bacia (eixo);

- Imagética Metafórica- Apelámos à imagem metafórica do topo da cabeça a rodar em torno de um eixo, e manutenção vertical desse mesmo eixo ao longo de toda a *pirouette*; Foi desenvolvida a ideia de cone invertido nas *pirouettes* em *retiré* e enfatizou-se a importância do *relevé* e do correcto alinhamento do corpo na fase inicial da *pirouette*; Apelámos à visualização mental do gesto em câmara lenta de forma a observar a trajectória da perna de trabalho na primeira parte do gesto, com o intuito de consciencializar as alunas sobre a trajectória de movimento mais directa para atingir a posição; Foi dada a indicação para pensarem no tronco como sendo um plano que gira

sobre si mesmo nos movimentos de *fouetté*, no sentido de facilitar a integração das omoplatas no movimento.

- Imagética Direta- Trabalhou-se a coordenação dos braços na acção de fecho em 1ª posição, e sua colocação correcta em relação ao tronco, em frente ao esterno com recurso a um objecto (cartão multibanco);

Como resultado da nossa prática e aplicação dos vários tipos de imagética, obtivemos os seguintes resultados com base nas notas de campo (Anexo XIII).

7º Ano, Aulas 3 e 8:

Na primeira aula lecionadas à turma de 7º Ano, as alunas 3, 7 e 10 revelaram progressos significativos ao longo da aula, com base no objetivo pretendido. Em termos de coordenação de braços, houve necessidade de corrigir as alunas 1, 8 e 9 (recurso a cartão). As restantes mostraram-se empenhadas e atentas. Comparativamente com a segunda aula, a aluna 2 apresentou progressos embora ainda não acompanhe o grupo. Boa resposta a referências anatómicas a nível geral. A aluna 5 apenas assistiu à segunda aula por motivo de lesão, por esse motivo não foi possível registar informação a seu respeito.

8º Ano, Aulas 3 e 8:

No que refere ao resultado da prática com as alunas de 8º ano, de um modo geral as alunas mostraram empenho. A aluna 1 revelou grande facilidade em termos de execução o que ajudou a servir de referência para o restante grupo. As alunas 3,4,5 e 6 revelaram ainda a necessidade de desenvolver maior controlo em termos de estabilidade de centro, no sentido de conseguir manter o eixo com base nos conteúdos programáticos. A aluna 8 não realizou a primeira aula na totalidade, tendo apenas realizado a barra e alguns exercícios de centro, pelo que não foi possível verificar com eficácia a aplicação prática do objectivo em causa. A nível das imagens fornecidas as alunas ofereceram uma boa resposta sobretudo a nível de referências anatómicas e

progressão entre aulas. A aluna 9 na segunda aula dedicada ao tema, apenas assistiu por motivo de lesão, pelo que não foi possível avaliar o seu desempenho.

d) Melhorar o uso da articulação do pé ao longo da aula, e sua aplicação na secção de *Allegro* e Pontas.

À semelhança dos objectivos anteriores, vamos abordar os diferentes tipos de imagética que aplicámos, tendo sido os mesmos,

- Imagética Sensorial- De tempo e ritmo: Apelámos à visualização mental do gesto em câmara lenta de forma a visualizar todo o processo de receção do salto (desde a ponta dos dedos, passando pelos metatarsos, calcanhar e logo joelho e bacia) na secção de allegro e pontas; Apelámos à visualização mental das diferentes posições dos passos no ar (fragmentação dos gestos), nos *entrechat six* apelámos à fragmentação do gesto, pedimos que imaginassem que se tratava de um *entrechat quatre* e que antes de aterrar se fazia um *changement*.

- Imagética directa- Apelámos à observação da forma que a perna assume no espaço (associando ao nipe de ouros) após a recepção do salto, estabeleceu-se um paralelismo entre a posição de recepção observada e uma hipotética posição ideal; apelámos a uma hipotética «desaceleração» do gesto no sentido de controlar a recepção ao solo.

- Imagética Metafórica- Fornecemos imagens como «limpar o chão com os dedos»; Fornecemos a imagem do «enraizamento» dos dedos no chão no sentido de estabilizar a articulação tibiotárcica no trabalho de $\frac{1}{2}$ ponta e ponta.

- Imagética Anatómica- Apelámos ao uso da $\frac{1}{2}$ ponta e $\frac{3}{4}$ de ponta tanto na subida como na descida da ponta; fornecemos indicação do correcto posicionamento do peso sobre o 2º dedo do pé nas pontas; Trabalhamos ao longo de toda a aula a consciência do trabalho da articulação do pé em diferentes velocidades do uso dos músculos.

Como resultado da nossa prática e aplicação dos vários tipos de imagética, obtivemos os seguintes resultados com base nas notas de campo (Anexo XIII).

7º Ano, Aula 4 e 9:

Como resultado em relação às aulas aplicadas à turma de 7º Ano, concluímos que, a resposta foi positiva, embora não tivéssemos ficado totalmente satisfeitos com o resultado. Entendemos, após a primeira aula, que a consciência do movimento e alinhamento da articulação do pé ainda podia ser melhorada. As alunas 2,6,8, e 9 revelaram problemas de alinhamento a nível da tibiotársica nas posições à plat, pelo que a articulação do pé nas subidas e descidas quer de ponta, matatarsicofalângica quer de ½ ponta acaba por ser prejudicada afectando a estabilidade. A aluna 4, devido ao facto de apresentar grande mobilidade articular, revelou grande instabilidade articular em especial em ½ ponta. Comparativamente à primeira aula, na segunda aula as alunas revelaram maior consciência relativamente ao tema, que na aula anterior. Responderam muito bem às imagens fornecidas, sobretudo a imagens anatómicas. A aluna 5 apenas assistiu à segunda aula por motivo de lesão.

8º Ano, Aula 4 e 9:

Relativamente ao 8º ano, a primeira aula contou com a ausência da aluna 8, à semelhança das alunas de 7º ano, as alunas 3,4,5 e 6 revelaram dificuldades em termos de alinhamento dos membros inferiores. Constatámos que a consciência do movimento e articulação do pé ainda podia ser melhorada. Comparativamente com a segunda aula, as alunas demonstraram maior estabilidade a nível da articulação (força). Contudo, constatámos que a aluna 5 ainda necessita melhorar a esse nível. De uma maneira geral, as alunas Mostraram-se atentas e empenhadas relativamente às imagens fornecidas. A aluna 9 na segunda aula apenas assistiu por motivo de lesão.

- e) Estimular a elevação da bacia na secção de Grand Allegro e estimular o uso eficaz do Espaço.

De forma semelhante aos objectivos anteriores, abordaremos primeiramente os vários tipos de imagética aplicados ao longo das aulas em questão,

- Imagética Anatómica- Promovemos a acção do soalho pélvico de forma a manter o tronco alinhado e os membros soltos e prontos para a acção; Apelámos à visualização mental da bacia e ao seu desenho no espaço; Estabelecemos uma ligação entre polos opostos no espaço (ex.:pés no *grand jeté*); Estabelecemos uma relação entre o gesto pretendido e a respiração de forma a obter o ritmo e dinâmica pretendidas.

- Imagética Metafórica- Apelámos à visualização mental de obstáculos e sua transposição; Apelámos à visualização mental de elementos explosivos (fogete, ou rolha de uma garrafa de champagne), de forma a obter a energia necessária para a realização do gesto; Apelámos à criação de uma imagem mental ideal do corpo no ar;

- Imagética Sensorial- De tempo e ritmo: Apelámos à visualização mental do gesto em câmara lenta e identificação de elementos como: a altura da bacia, dos tornozelos e os pulsos.

- Imagética contextual- Apelámos à visualização mental das diferentes trajectórias dos exercícios no espaço;

Como resultado da nossa prática e aplicação dos vários tipos de imagética, obtivemos os seguintes resultados com base nas notas de campo (Anexo XIII).

7º Ano, Aula 5 e 10:

Como resultado das aulas aplicadas à turma de 7º ano, consideramos que a resposta se revelou muito positiva, as alunas mostraram-se muito motivadas. A aluna 5 não realizou a secção de saltos por motivo de lesão na primeira aula, e não realizou a

segunda aula. Por esse motivo não nos foi possível registar informação relativamente ao seu desempenho. A resposta a nível da imagética aplicada, de uma forma geral revelou ser muito boa, observando-se resultados após as imagens fornecidas. Na segunda aula o grupo revelou maior confiança e maturidade relativamente à aplicação das imagens sugeridas.

8º Ano, Aula 5 e 10:

No que se refere à primeira aula com as alunas de 8º ano, onde o objectivo foi desenvolvido, as alunas responderam de forma positiva às imagens propostas. Revelaram maior consciência da utilização do espaço após terem recebido as imagens referidas anteriormente. No que refere à elevação da bacia, o resultado da nossa prática revelou-se positivo sobretudo a nível da suspensão dos saltos. A aluna 8 não realizou a primeira aula, e a aluna 9 não realizou nenhuma das aulas referentes a este objectivo. Na segunda aula o grupo revelou uma melhor utilização do espaço em geral.

De uma forma geral, e de acordo com a análise do registo das notas de campo recolhidas, constatámos que a imagética revelou ser uma estratégia útil à nossa prática e à obtenção e cumprimento dos objetivos propostos. Constatamos deste modo que, de acordo com a nossa análise das notas de campo, a evolução das alunas quer a nível de desempenho técnico quer de desempenho artístico assumiu contornos positivos e favoráveis à sua progressão enquanto alunas e futuras profissionais da área.

2.1.2. ANÁLISE DAS NOTAS DE CAMPO- LECIONAÇÃO DE TDC/VARIAÇÕES CLÁSSICAS

No âmbito da disciplina de Técnica de Dança Clássica foi desenvolvido trabalho a nível de variações clássicas (solos) com o intuito de preparar alunos, eleitos pela escola e professora titular da disciplina (Professora Irina Zavialova), para representar a EDCN em competições internacionais e espetáculos pontuais. A programação semanal no

âmbito das variações clássicas, que é de 45 minutos semanais após a aula de TDC, sofreu alterações de forma a dar resposta à preparação destes mesmos alunos para as já referidas competições, espetáculos e apresentações públicas propostas pela escola. As aulas de variações não representadas no horário, assumiram uma relação móvel, conforme disponibilidade de estúdio e professor, passando as mesmas a ser estipuladas e afixadas semanalmente em tabela.

As aulas de variações clássicas são de acordo com Minden (2005, p. 55.),

Variation class is an opportunity to develop yourself as a dancer as well as to learn some great choreography. Instead of the relatively brief combinations you do in technique class, you now learn more extended pieces, often from the classic repertory.

Minden (2005, p. 55.).

Abrangendo apenas algumas alunas de ambas as turmas, o seguinte quadro representa as variações trabalhadas para cada aluna de ambos os anos, e respetivas objectivo final:

ESQUEMA DA PRÁTICA DE LECIONAÇÃO A NÍVEL DE VARIAÇÕES CLÁSSICAS			
ANO	ALUNA	VARIAÇÕES	OBJETIVO FINAL
7º ANO	Aluna 1	<i>Don Quixote</i> , 3º Acto, <i>Kitri</i> <i>La Bayadère</i> , 2º Acto, 1ª <i>Sombra</i>	Tanzolymp (Berlim)
	Aluna 3	<i>Raymonda</i> , 1º Acto, <i>Sonho</i> <i>La Bayadère</i> , 2º Acto, 2ª <i>Sombra</i> <i>La Bayadère</i> , 1º Acto, <i>Gamzatti</i>	Tanzolymp (Berlim)
	Aluna 5*	<i>Sleeping Beauty</i> , 3º Acto, <i>Aurora</i>	YAGP
8º ANO	Aluna 1	<i>Don Quixote</i> , 3º Acto, <i>Kitri</i> <i>Le Corsaire</i> , 3ª variação, <i>Odalisque</i> <i>Swan Lake</i> , 3º Acto, <i>Black Swan</i>	Arabesque (Perm)

		<i>La Bayadère</i> , 1º Acto, <i>Gamzatti Paquita variation</i>	
	Aluna 3	<i>Don Quixote</i> , 3º Acto, <i>Kitri</i>	Apresentação pública de Natal (fora da EDCN)
	Aluna 9	<i>Pas de Quatre variation</i> <i>Le Corsaire</i> , 3ª variação, <i>Odalisque</i>	Tanzolymp (Berlim)

*Por motivo de lesão a aluna não chegou a participar.

Quadro 9- Esquema da Prática de Lecionação no âmbito das Variações Clássicas.

A lecionação de variações constituiu um trabalho individual e bastante focado no objectivo a atingir. O trabalho contou com a orientação da professora titular.

«(...) you can't wait to *perform* until you are on stage. (...)»

(Franklin, 1996, p. 213).

À semelhança da análise de dados da lecionação de TDC, lançaremos um olhar sobre os tipos de Imagética aplicados, sendo os mesmos,

- Imagética Contextual- Apelámos à visualização mental de fatos e adereços de cena de forma a promover a expressividade;apelámos à visualização mental do público, o palco, o teatro em toda a sua dimensão, assim bem como elementos cénicos como os projectores, bastidores e adereços; Foi proposto aos alunos que visualizassem mentalmente a coreografia antes de executar; Foi proposto aos alunos que se movimentassem no espaço antes de executar a coreografia de forma a maximizar a sua utilização; Foi proposto aos alunos mentalmente imaginassem características menos confortáveis como a maquiagem, o suor, o calor, de forma a familiarizarem-se com esse tipo de sensação.

- Imagética de Carácter- Fez-se um apelo constante ao carácter das personagens que cada um interpretou, à história envolvente e época em causa;

- Imagética de Perspetiva- Propôs-se aos alunos que mentalmente se colocassem na posição de expectador, observando-se a si próprios a interpretar a variação.

De acordo com as notas de campo recolhidas e constantes do Anexo XIV, com referência à prática de lecionação de TDC/Variações Clássicas, podemos afirmar que, de uma maneira geral, foram observadas melhorias significativas a nível de desempenho quer técnico, quer de desempenho artístico por parte das alunas. Após realização do trabalho, as alunas revelaram mais confiança e maturidade a nível interpretativo, assim como uma gestão mais eficaz da energia ao longo das variações.

Foi observado um crescendo a nível de desempenho ao longo dos vários registos escritos efetuados.

2.2. LECCIONAÇÃO DE REPERTÓRIO CLÁSSICO- PARTICIPAÇÃO EM OUTRAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

No que se refere à participação em outras atividades pedagógicas no âmbito do estágio, estas foram desenvolvidas na disciplina de repertório clássico com as alunas do 7º Ano A.

A disciplina de repertório clássico faz parte da oferta complementar da EDCN, e conta com as professoras titulares: Irina Zavialova e Etelvina Loureiro.

O objetivo desta disciplina, de acordo com o testemunho da professora titular, professora Irina Zavialova, prende-se em alternar o trabalho específico de Corpo de Baile com o trabalho desenvolvido por Solistas. Nesta disciplina, as alunas têm a oportunidade de aprender excertos de Bailados do Repertório Clássico, assim como Variações que a escola entenda apresentar em apresentações públicas. Tais apresentações, apresentam-se de forma regular ao longo de todo o ano lectivo de forma

a proporcionar aos alunos experiência e vivência de palco necessárias ao seu futuro e bom desempenho profissional.

2.1.2- ANÁLISE DAS NOTAS DE CAMPO REPERTÓRIO CLÁSSICO

A nossa prática nesta área desenvolveu-se ao longo do segundo período letivo, onde se deu início à preparação do espetáculo de final de ano *La Bayadère*. Foi-nos permitido lecionar três aulas neste contexto específico, que se desenvolveram da seguinte forma:

Aula 1 e 3:

Lecionação das três variações das *Sombras* do III Acto do Bailado *La Bayadère*, a toda a turma e trabalho individual - com excepção da aluna 5, que se encontrava lesionada.

Foi-nos possível interferir de forma individual com cada aluno, a nível de utilização do espaço e correção de alinhamento (sobretudo na realização de diagonais, os ângulos encontravam-se demasiado fechados), estilo e carácter das personagens, concentração antes de cada variação, desenvolver aspetos referentes à musicalidade, e melhoria de aspetos técnicos específicos como: o correto posicionamento dos braços nas *pirouettes* e *arabesques*- as alunas não estavam a utilizar o tronco e controlo central de forma eficaz.

Aula 2:

Nesta aula, as alunas encontravam-se altamente motivadas, uma vez que dois elementos da turma se encontravam de partida para Berlim, para participar numa competição internacional intitulada de *Tanzolymp*. Nesse sentido, foi realizado o trabalho específico com as alunas em causa (1 e 3), e após a conclusão do mesmo, foi

dada a oportunidade aos restantes elementos da turma de trabalhar as mesmas variações que as colegas. O repertório abordado foi, conforme descrito no quadro anterior: *Don Quixote*, 3º Acto, *Kitri/ La Bayadére*, 1º Acto, *Gamzatti/ Raymonda*, 1º Acto, *Sonho/ La Bayadére*, 3º Acto, 2ª *Sombra*.

Neste contexto específico, e por se tratar de uma das últimas aulas do dia, as alunas demonstraram: maior descontração comparativamente com a rotina de aulas de TDC, revelaram-se motivadas apelando a constantes repetições dos solos ao longo das três aulas lecionadas. Por outro lado, demonstraram maior receptividade o que, na nossa opinião, se deve ao facto de se tratar de práticas individuais, onde toda a atenção se centra numa aluna específica, e dos conteúdos abordados serem bastante motivadores.

Entendemos que os conteúdos propostos para a disciplina em causa podem ser considerados como sendo o produto final de toda uma estrutura curricular do curso, e que se assemelham bastante com o trabalho a ser desenvolvido ao longo das carreiras profissionais na área.

3. ANÁLISE DE DADOS DO QUESTIONÁRIO

A distribuição dos questionários ditou o final da nossa intervenção no terreno, permitindo-nos avaliar a implementação da estratégia quer a nível pedagógico quer a nível de desempenho técnico e artístico.

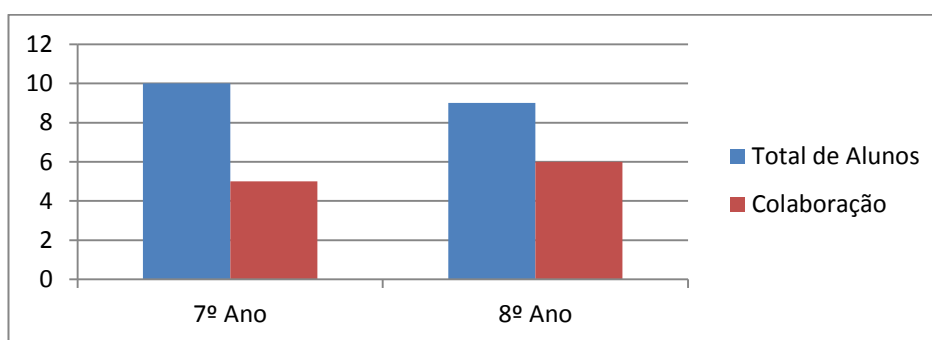
Conforme verificado na amostra ambas as turmas colaboraram na sua totalidade com a nossa prática, embora de forma pontual por motivo de lesão algumas alunas não tenham estado presentes em algumas aulas.

Foram entregues dezanove questionários, apesar de só terem sido devolvidos onze questionários preenchidos, cinco dos quais referentes a alunas do 7º ano: três de alunas portuguesas, e dois de alunas japonesas; e seis dos quais referentes a alunas do 8º ano: um de uma aluna portuguesa, um de uma aluna russa, e quatro de alunas japonesas. Apesar da dificuldade inerente à língua por parte das alunas estrangeiras, estas

demonstraram níveis mais altos de colaboração com o estudo em causa, nomeadamente com o questionário aplicado.

Do nosso questionário contaram apenas oito questões com o intuito de compreender a sua recetividade e aplicação prática de estímulos e estratégias aplicadas. Verificando-se a seguinte dimensão quanto a questionários aplicados:

DADOS REFERENTES À COLABORAÇÃO DAS ALUNAS NO QUESTIONÁRIO



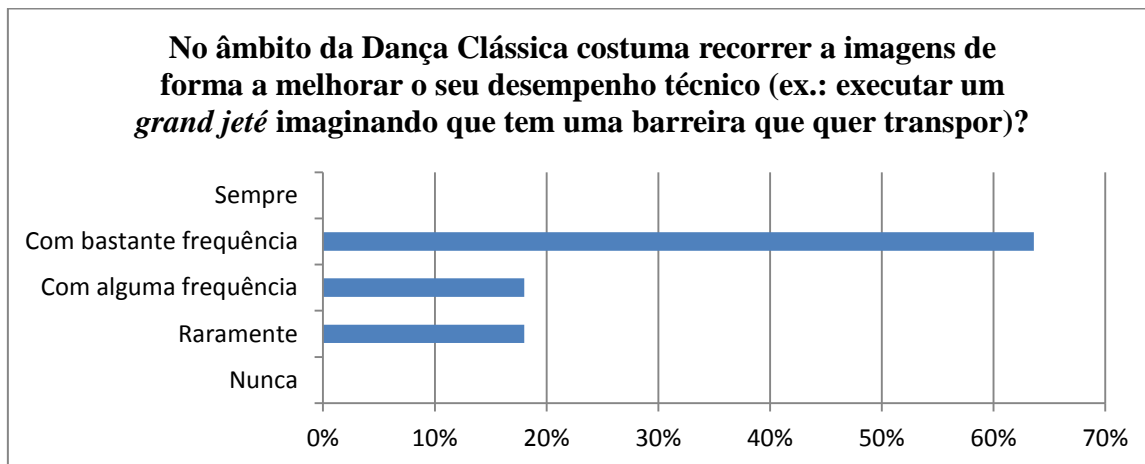
Quadro 10. Dados referentes à colaboração das alunas no questionário.

O seguinte quadro ilustra os objetivos específicos inerentes à aplicação prática da imagética que pretendemos apurar com o presente questionário,

OBJETIVO DO QUESTIONÁRIO	
Questões	Recolher informação sobre a aplicação da estratégia, e opinião das alunas sobre os seguintes aspetos:
1	Desempenho Técnico
2	Desempenho Técnico
3	Desempenho Técnico e Artístico
4	Cognição e Desempenho Técnico e Artístico
5	Motivação e Desempenho Técnico e Artístico
6	Cognição e Desempenho Técnico e Artístico
7	Motivação e Desempenho Artístico
8	Recolher opinião pessoal das alunas sobre a temática

Quadro 11. Objetivo do questionário.

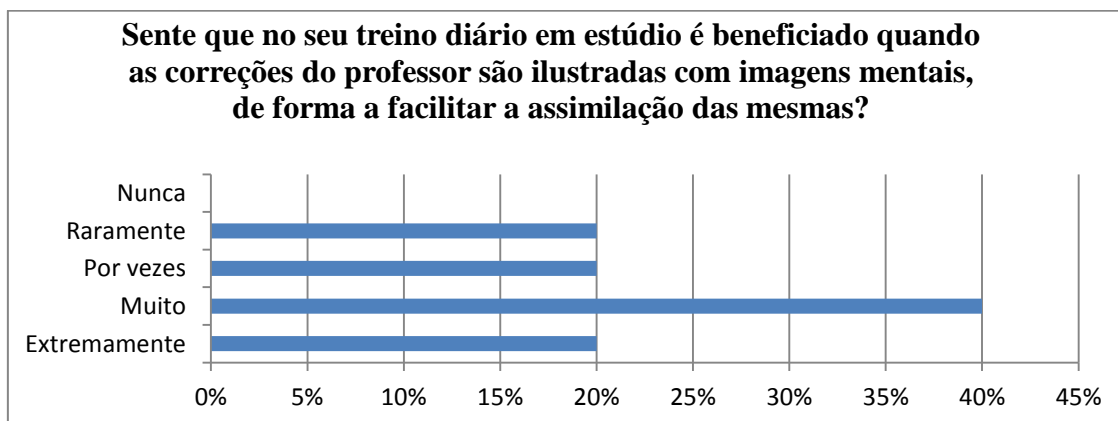
ANÁLISE DE DADOS DO QUESTIONÁRIO- PERGUNTA 1



Quadro 12. Análise de Dados do Questionário – Pergunta 1.

A primeira questão diz respeito à aplicação da Imagética com o fim específico de melhorar o desempenho técnico do aluno de forma autónoma. Como podemos constatar no gráfico, 64% das alunas afirmam recorrer à imagética com bastante frequência, 18% entendem recorrer com bastante frequência, e outros 18% com alguma frequência (pontualmente).

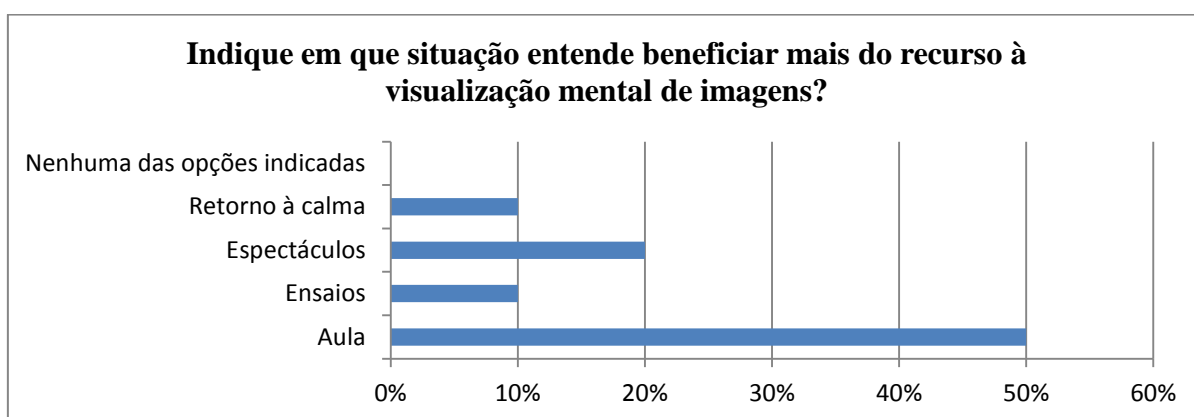
ANÁLISE DE DADOS DO QUESTIONÁRIO- PERGUNTA 2



Quadro 13- Análise de Dados do Questionário- Pergunta 2.

No que refere à aplicação prática da imagética por parte do professor, 40% das alunas consideram que o seu treino diário em estúdio é muito beneficiado quando as correções do professor são ilustradas com imagens. Nenhuma das alunas considerou a resposta «nunca» quanto ao benefício da estratégia, sendo que 20% considerou que apenas usufrui «raramente» desse benefício, 20% consideram que «por vezes» usufruem e outras 20% sentem-se «extremamente» beneficiadas com a aplicação de imagens de forma a facilitar a assimilação de correções por parte do professor.

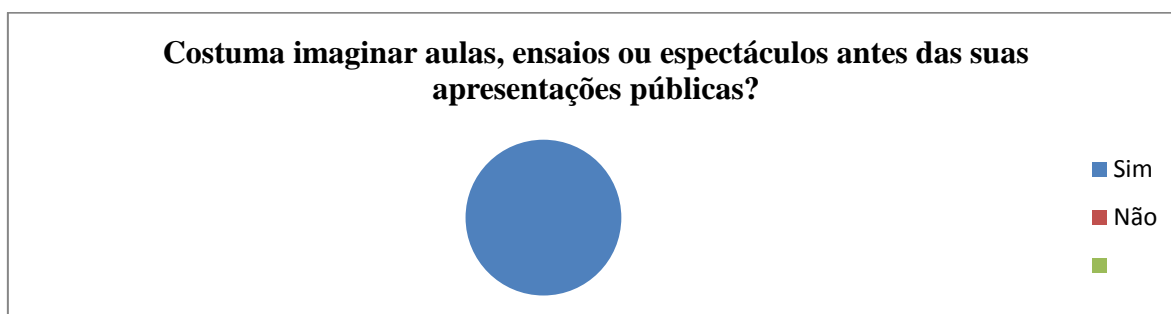
ANÁLISE DE DADOS DO QUESTIONÁRIO- PERGUNTA 3



Quadro 14. Análise de Dados do Questionário- Pergunta 3

Ainda em relação a benefícios da aplicação da estratégia abordada, 50% dos alunos entenderam que beneficiam mais do seu recurso em aula, 20% em Espectáculos, 10% em ensaios e 10% em fases de relaxamento e retorno à calma.

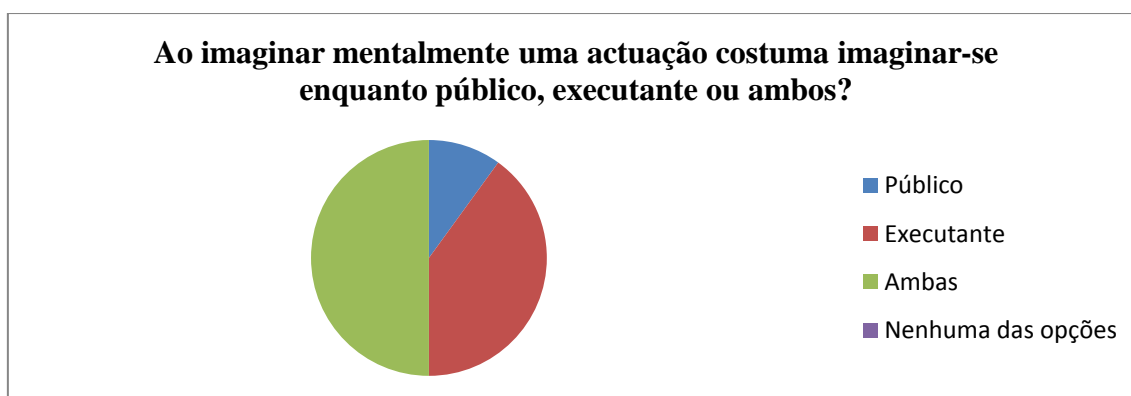
ANÁLISE DE DADOS DO QUESTIONÁRIO- PERGUNTA 4



Quadro 15. Análise de Dados do Questionário- Pergunta 4.

Em termos cognitivos, e de performance, 100% das alunas afirmaram recorrer à aplicação prática da imagética antes das suas apresentações públicas.

ANÁLISE DE DADOS DO QUESTIONÁRIO- PERGUNTA 5

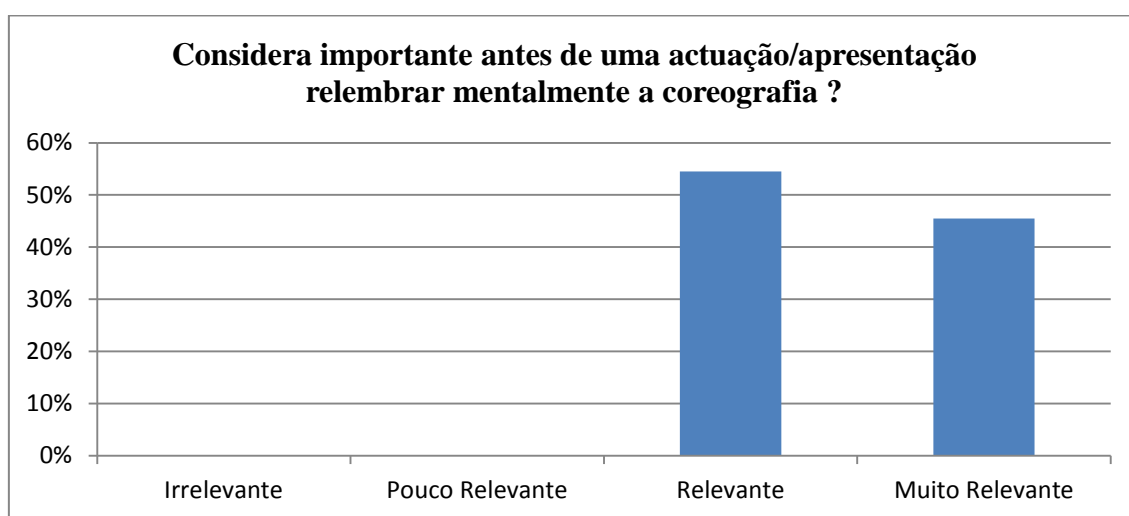


Quadro 16. Análise de Dados do Questionário- Pergunta 5.

Relativamente à questão 5, que diz respeito à aplicabilidade da estratégia com o objectivo de melhorar a *Performance* Técnica e Artística do alunos, assim como

contribuir para a motivação do mesmo e trabalho de imagética de perspectiva, 50% das respostas dadas apontam que as alunas em estudo quando imaginam mentalmente o seu desempenho, observam a imagem tanto do lado de dentro *inner eye* ou olhos da mente-enquanto executante, e do lado do público, enquanto expectadores externos à apresentação.

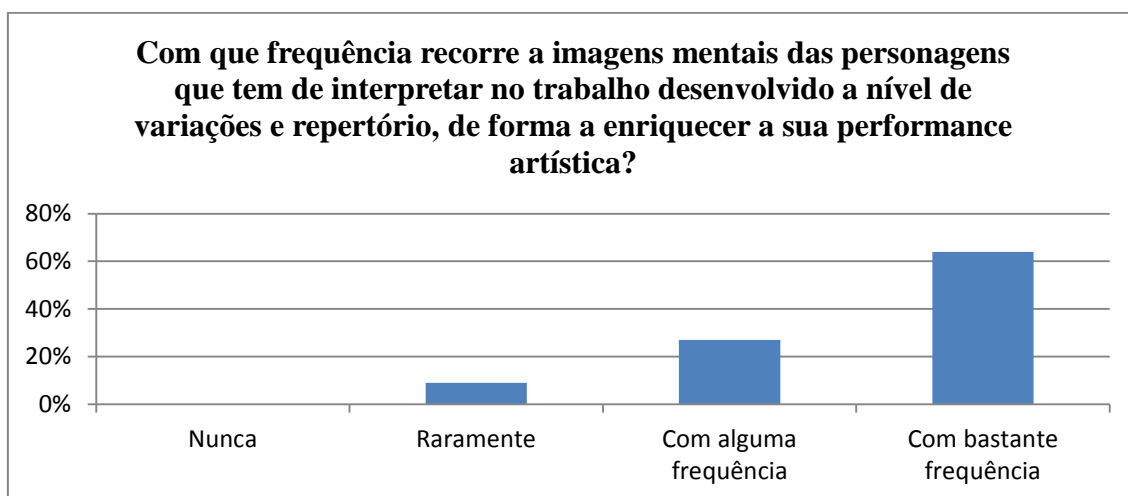
ANÁLISE DE DADOS DO QUESTIONÁRIO- PERGUNTA 6



Quadro 17. Análise de Dados do Questionário- Pergunta 6.

No que refere a relevância em termos cognitivos, de memorização de passos ou coreografia, conforme observado, 46% dos alunos consideram relevante lembrar mentalmente a coreografia, enquanto que 55% consideram-no muito relevante. Nenhuma a luna respondeu à questão utilizando as hipóteses «irrelevante» ou «pouco relevante» relativamente à questão colocada.

ANÁLISE DE DADOS DO QUESTIONÁRIO- PERGUNTA 7



Quadro 18. Análise de Dados do Questionário- Pergunta 7.

A nível de desempenho artístico, a aplicabilidade da estratégia por parte das alunas, conforme observado no gráfico anterior, indica que 64% das alunas responderam que recorrem «com bastante frequência», 27% com «alguma frequência», 9% responderam que apenas utilizam esse recurso «raramente».

A opinião pessoal do Aluno sobre o tema, foi solicitada na nossa última questão do questionário implementado. Embora tenham sido poucas as alunas a responder à mesma, uma que se tratava de uma pergunta de resposta aberta, que a maioria das alunas a responder ao questionário foram as alunas de nacionalidade estrangeira, cuja língua mãe não é o inglês. Obtivemos as seguintes respostas,

«Quando se tem um exemplo prático de comparação com um passo ou movimento, torna-se mais fácil assimilar a acção a efectuar, ou a correcção efectuada pelo professor. Na minha opinião é extremamente útil recorrer à imagética, é mais produtivo.»

«Vejo vídeos para melhorar.»

«Sei que muitas bailarinas profissionais utilizam muito esta técnica antes de um espectáculo, ou aula importante. Na noite anterior imaginam o que vão fazer

extremamente bem feito. Não sei se dá resultado mas sei que fazem e agora, nós alunos tentamos utilizá-la também.»

Constatámos, através dos dados recolhidos em questionário, que o conhecimento e recurso à estratégia de forma autónoma por parte do aluno não representa uma novidade para os mesmos, contudo, entendemos que os alunos apresentam curiosidade relativamente ao tema. No nosso entender, e por se tratar de uma estratégia de ensino, a ênfase e conhecimento sobre a estratégia deve recair sobre o professor, no entanto entendemos que um conhecimento mais aprofundado do aluno sobre a temática, pode contribuir não só a nível de otimizar os resultados, mas também como uma forma de auto motivação, auto correcção, maior disponibilidade na recepção deste tipo de estímulo, e apelo à criatividade do aluno.

V- REFLEXÕES FINAIS

Todas as teorias sobre o desenvolvimento humano por nós consultadas, deixaram claro, de acordo com o levantamento bibliográfico constante do Capítulo II (p.16), que todas as facetas do desenvolvimento (Papalia, Olds & Feldman, 2001) apresentam aspectos por explicar. Na dança, o objeto/instrumento de trabalho é o próprio corpo, e como a aprendizagem resulta da ação, reflexão, e motivação intrínseca do aluno, entendemos direcionar o nosso estudo e estágio profissional para a temática da imagética, enquanto estratégia promotora da melhoria técnica e artística dos alunos em causa.

Verificámos que a aprendizagem no contexto de ensino vocacional de técnica de dança clássica de nível avançado, é resultante de um conjunto de fatores como: a observação de modelos, fatores biológicos, socioculturais, e motivacionais do aluno. De acordo com Papalia, Olds & Feldman (2001), só a aprendizagem permitirá que jovens bailarinos adquiram as competências, habilidades, conhecimentos, comportamentos e valores, necessários ao seu desempenho enquanto futuros profissionais (Capítulo II p.16).

O ensino da técnica de dança clássica, no nível e metodologia em questão - Metodologia Vaganova-, assenta em bases de competência técnica e artística muito elevadas, de extrema complexidade e exigência física. Devido aos conteúdos programáticos propostos, e à fase de desenvolvimento dos alunos (Capítulo II, p.23), onde uma série de mudanças de índole biológica, psicológica e social com as quais estes se confrontam, a dança apresenta-se, no nosso ponto de vista como fator que contribuirá certamente para uma maior capacidade expressiva e comunicativa. O autoconhecimento adquirido, proporcionará uma consciência a alto nível físico e artístico, que foi sendo adquirida ao longo dos anos de aprendizagem onde a disciplina, a orientação e as regras são predominantes. A nível de hétero conhecimento, a dança proporciona igualmente ao adolescente experiências de nível cooperativo, competitivo, e de trabalho entre pares, que entendemos igualmente relevantes à sua evolução e desenvolvimento humano.

Na aprendizagem desta área, o professor assume um papel promotor do conhecimento técnico e artístico, o seu empenho profissional ao nível das competências

motivacionais e disciplinares assumem contornos fundamentais na promoção de um ensino construtivo e eficaz da técnica de dança clássica. Através da comunicação (Capítulo II, p.26), e estratégias adequadas relevantes emitidas pelo professor, o aluno passa a ter a possibilidade de rececionar, descodificar, armazenar e posteriormente recuperar de modo a conseguir (re)aplicar os conteúdos pretendidos.

A nossa prática pedagógica, contou ao longo do estágio profissional com a aplicação de imagens diretas e indiretas, dos vários tipos descritos no Capítulo II (p. 35) do presente relatório. Contudo, verificámos que maioritariamente as imagens por nós aplicadas foram dos diversos tipos de imagens indiretas. De acordo com a análise de dados das notas de campo - constantes do presente relatório final de estágio -, verificou-se de forma continuada uma melhoria a nível do desempenho das alunas. Verificámos que se tratou de uma estratégia bem aceite por parte das alunas, por parte dos pianistas acompanhadores, e pelos professores titulares com os quais tivemos oportunidade de trabalhar.

Através da análise dos dados recolhidos sobre a forma de questionário (Capítulo III, p. 68) comprovou-se a recetividade e aplicação autónoma desta estratégia por parte dos alunos, no entanto à semelhança dos nossos entrevistados, Boquin e Franklin (Anexos VII a X), entendemos que o sucesso da sua aplicabilidade encontra-se diretamente ligada ao professor no âmbito da sua prática de leccionação.

Ficámos com a certeza que o uso regular desta estratégia de ensino - a imagética-, promove uma melhoria a nível de desempenho técnico, entendemos desta forma que após consolidação dos conteúdos pretendidos a este nível, os alunos estarão mais disponíveis para assimilar imagens promotoras a nível artístico.

Entendemos ter contribuído para a evolução de forma positiva das jovens com quem tivemos a oportunidade de desenvolver este estudo, através da imagética, partilha de conhecimentos, experiência, e gosto pela área em questão. Contudo, apesar das melhorias de desempenho observadas, no nosso ponto de vista, o nível geral ainda pode ser melhorado, quer em termos técnicos, quer artísticos num processo contínuo de desenvolvimento.

O testemunho que nos foi transmitido pelo professor Yannick Boquin, e pelo professor Eric Franklin com base nas entrevistas que ambos nos concederam, indicam-

nos que estamos a desenvolver o nosso trabalho na direcção adequada, de forma a continuarmos a progredir, manter e aumentar o nosso conhecimento na área. Tal facto, e todo o processo inerente à realização deste estágio final de mestrado, representa inequivocamente para nós, uma mais-valia enquanto eternos aprendizes desta arte que abraçámos.

A presente reflexão final põe termo ao trabalho que foi desenvolvido ao longo do presente ano letivo.

BIBLIOGRAFIA

- Batalha, A. (2004). *Metodologia do ensino da dança*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.
- Carvalho, R. (2011). *História do ensino em Portugal*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Coslin, P. (2009). *Psicologia do adolescente*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Damásio, A. (2010). *O livro da consciência: a construção do cérebro consciente*. Maia: Ciclo de Leitores.
- Kathryn, Daniels, C h a i r (2000). *The challenge of the adolescent dancer*. International Association for Dance Medicine & Science Education Committee, Consultado em maio 26, 2014, em <http://www.iadms.org>.
- Escola de Dança do Conservatório Nacional (2005-2009). A escola. Consultado em Setembro de 2013 em <http://www.edcn.pt>.
- Escola Superior de Dança (2006-2013). A escola. Consultado em Junho de 2013 em <http://www.esd.pt>.
- Estrela, A. (1994). *Teoria e prática de observação de classes*. Porto: Porto Editora.
- Ferreira, M. & Nelas, P. (2006). Adolescências...adolescentes, recuperado de <http://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/409>, em 8 de Novembro de 2013.
- Franklin, E. (1996). *Dance imagery for technique and performance*. Champaign: Human Kinetics.
- Franklin, E. (2012). *Dynamic alignment through imagery*. Champaign: Human Kinetics.
- Foster, R. (2010). *Ballet pedagogy*. Sarasota: University Press of Florida.
- Gleitman, H., Fridlund, A. & Reisberg, D.(2011). *Psicologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Homans, J. (2012). *Os anjos de apolo: uma história do ballet*. Lisboa: Edições 70.
- Jacquinet-Delaunay, G. (2006) *Imagem e pedagogia*. Mangualde: Edições Pedagogo, Lda.

- Keay, N. (1998). *Dancing through adolescence*. Consultado em janeiro 10, 2014, em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
- Kostrovitskaya, V. & Pisarev, A. (1995). *School of classical dance*. London: Dance books.
- Kostrovitskaya, V. (1995). *100 lessons in classical ballet*. New York: Limelight Editions.
- Miden, E. (2005). *The ballet companion*. New York: Fireside.
- Moore, F. & Varchaver, M. (1996). *Dictionary of the performing arts*. Chicago: Contemporary books.
- Overby, L. & Dunn, J. (2011). The history and research of dance imagery: implications for teachers. In *Journal of Dance Medicine & Science*. Consultado em dezembro 26, 2013, em <http://c.ymcdn.com>.
- Pawlick, C. (2011). *Vaganova today: the preservation of pedagogical tradition*. Gainesville: University Press of Florida.
- Sousa, M. & Baptista, C. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios*. Lousã: Pactor.
- Sperber, D. & Wilson, D. (2001). *Relevância: comunicação e cognição*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Taylor, J. & Taylor, C. (1995). *Psychology of dance*. Leeds: Human Kinetics.
- Vaganova, A. (1969). *Basic principles of classical ballet: russian ballet technique*. New York: Dover publications, Inc.
- Xarez, L. (2012), *Treino em dança: questões pouco frequentes*. Edições FMH: Cruz Quebrada.

ANEXOS

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO I	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS 7º ANO	p.83
ANEXO II	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS 8º ANO	p.86
ANEXO III	GRELHA DE OBSERVAÇÃO I	p.88
ANEXO IV	GRELHA DE OBSERVAÇÃO II	p.89
ANEXO V	QUESTIONÁRIO AOS ALUNOS	p.90
ANEXO VI	GUIÃO DA ENTREVISTA	p.93
ANEXO VII	TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA- PROF. YANNICK BOQUIN	p.95
ANEXO VIII	BIOGRAFIA PROFESSOR YANNICK BOQUIN	p.98
ANEXO IX	TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA- PROF. ERIC FRANKLIN	p.99
ANEXO X	BIOGRAFIA PROFESSOR ERIC FRANKLIN	p.103
ANEXO XI	AULAS DE TDC- BLOCO I (7º e 8º ANO)	p.104
ANEXO XII	AULAS DE TDC- BLOCO II (7º e 8º ANO)	p.117
ANEXO XIII	NOTAS DE CAMPO- TDC	p.120
ANEXO XIV	NOTAS DE CAMPO- TDC/VAR. CLÁSSICAS	p.130
ANEXO XV	PEDIDOS DE AUTORIZAÇÃO AOS PAIS	p.146

ANEXO I

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS⁵

7º ANO

1º TRIMESTRE

CENTRO

1. *Grand Fouetté en tournant en dehors e en dedans* terminando em *I Arabesque*;
2. Passagem de *tours en dehors e en dedans* nas grandes poses para outros *tours en dehors e en dedans*;
3. *Tours en dehors e en dedans* de uma pose para outra a 45° e 90°;
4. *Tours* nas grandes poses começando de *grand rond de jambé*, em IV posição;
5. *Grand temps levé en tournant en dehors e en dedans* com ½ e 1 volta.

ALLEGRO

1. *Sissone fermé battue* a 45° em todas as direcções;
2. *Grand Sissonne renversé en dehors e en dedans*;
3. *Grand Sissonne tombé en tournant, en dehors e en dedans*;
4. *Grand pas jeté* lançando as pernas ao lado e terminando nas poses *croisé e effacé*;
5. *Grand Pas de Basque*;
6. *Grand Fouetté cabriole* nas poses *I, II e IV Arabesque* com deslocação na diagonal;
7. *Grand cabriole* para a frente e para trás.

PONTAS

1. *Pas glissade en tournant* em círculo;
2. *Tour piqué* em círculo;
3. *Rond de jambe en l'air en dehors e en dedans* a 90°;
4. *Temps levé* nas poses *attitude croisé e effacé en tournant*;

⁵ Documento facultado pela Professora Constança Couto, subdirectora da EDCN.

5. *Tour chainé* (16).

2º TRIMESTRE

CENTRO

1. *Grand Fouetté en tournant en dehors* terminando em *I Arabesque*;
2. Passagem de *tours en dehors e en dedans* nas grandes poses para outros *tours en dehors e en dedans*;
3. *Tours en dehors e en dedans* de uma pose para outra a 45° e 90°;
4. *Tours* nas grandes poses começando de *grand rond de jambe*, em *IV* posição;
5. *Grand temps levé en tournant en dehors e en dedans* com ½ e 1 volta.

ALLEGRO

8. *Sissone fermé battue* a 45° em todas as direcções;
9. *Grand Sissonne renversé en dehors e en dedans*;
10. *Grand Sissonne tombé en tournant, en dehors e en dedans*;
11. *Grand pas jeté* lançando as pernas ao lado e terminando nas poses *croisé e effacé*;
12. *Grand Pas de Basque*;
13. *Grand Fouetté cabriole* nas poses *I, II e IV Arabesque* com deslocação na diagonal;
14. *Grand cabriole* para a frente e para trás.

PONTAS

6. *Pas glissade en tournant* em círculo;
7. *Tour piqué* em círculo;
8. *Rond de jambe en l'air en dehors e en dedans* a 90°;
9. *Temps levé* nas poses *attitude croisé e effacé en tournant*;
10. *Tour chainé* (16).

3º TRIMESTRE

CENTRO

1. *Tour en dehors e en dedans* começando de *pas assemblé*;

2. *Tour* nas grandes poses *en dehors* e *en dedans* começando de *temps relevé*;
3. *Grand fouetté en tournant* de uma pose para outra *en dehors* e *en dedans*;
4. *Tour* nas grandes poses, *en dehors* e *en dedans* começando de *échappé* nas quatro posições, e *sissonne tombé* em todas as direcções.

ALLEGRO

1. *Sissonne ouverte battu* a 45° em todas as direcções;
2. *Grand temps lié en tournant en dehors* e *en dedans*;
3. *Grand Pas jeté renversé en dehors* e *en dedans*;
4. *Grand fouetté sauté en tournant* em I, III, e IV *Arabesque* com deslocação na diagonal;
5. *Grand Pas Jeté en Tournant* terminando em *attitude effacé*, e começando de *tombé coupé*;
6. *Pas Jeté par terre en tournant* em I *Arabesque* na diagonal.

PONTAS

1. *Renversé en croisé en dehors* e *en dedans*;
2. *Grand Fouetté Italiano*;
3. *Tour en dehors* e *en dedans* nas grandes poses com *plié relevé* (2-4);
4. *Tour* nas grandes poses *en dehors* e *en dedans* começando em IV posição, *pas poupé* e *pas tombé*;
5. *Tour en dehors* de *degagé* na diagonal terminando em grandes poses.

ANEXO II

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS⁶

8º ANO

1º TRIMESTRE

CENTRO

1. *Renversé* de *IV Arabesque* para *écarté en dedans*;
2. *Renversé* começando de *grand rond de jambe développé*;
3. *Tours en dehors* e *en dedans* nas grandes poses seguidos de 2 *tours*;
4. 1 e 2 *tours* de uma grande pose para outra.

ALLEGRO

1. *Saut de basque* terminando nas grandes poses *croisé* e *effacé* na diagonal para trás, começando de *pas coupé*, *pas de bourré*, e *pas chassé*;
2. *Saut de basque* em círculo com *pas de bourré* e *chassé*;
3. *Pas jeté entrelacé* em círculo com passo e *chassé*;
4. *Grand Jeté en tournant en attitude effacé* na diagonal;
5. *Grand Assemblé entrechat-six devolé*.

PONTAS

1. *Tour en dehors* e *en dedans a la seconde* em todas as grandes poses;
2. *Grand ronde de jambe renversé*;
3. *Fouetté* com *grand rond*;
4. *Rond de jambe en l'air sauté* na diagonal;
5. *Ballonné sauté en effacé* e *en croisé* na diagonal;
6. *Tour fouetté* (16-32).

2º TRIMESTRE

CENTRO

1. *Grand temps relevé* com 2 *tours en dehors* e *en dedans*;

⁶ Documento facultado pela Professora Constança Couto, subdirectora da EDCN.

Continuação do trabalho de todos os elementos de programa abordados no trimestre anterior. *Enchaînements* dançados com os conteúdos abordados.

ALLEGRO

1. *Pas jeté en l'air en tournant* em *I Arabesque* em círculo;
2. *Pas cabriole* seguido na diagonal em *I e II Arabesque*;
3. *Grand cabriole* para a frente e para trás;

Continuação do trabalho de todos os elementos constantes do programa, e abordados nos trimestres anteriores. *Enchaînements* dançados e mais elaborados com toda a matéria adquirida.

PONTAS

1. *Grand fouetté en tournant en dedans* terminando em *I Arabesque en dehors en effacé*;
2. *Grand fouetté de à la seconde* para *tire-bouchon* (4-8);
3. Combinação de *tours en dehors* e *en dedans chaîné* na diagonal e em círculo.

3° TRIMESTRE

Continuação do trabalho de todos os elementos constantes do programa, e abordados nos trimestres anteriores. *Enchaînements* dançados e mais elaborados com toda a matéria adquirida.

ANEXO III

GRELHA DE OBSERVAÇÃO I

GRELHA DE OBSERVAÇÃO I					
Mestrado em Ensino de Dança Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa					
ESCOLA DE DANÇA DO CONSERVATÓRIO NACIONAL					
Professor: _____ Observador: _____ Data: _____					
Hora: _____ Ano: ____ Turma: ____ Disciplina: _____ Duração da Aula: _____					
Objectivo: Observar o desempenho das Alunas.					
ALUNA	ASPECTOS FÍSICOS	ASPÉCTOS TÉCNICOS	RESPOSTA AO ESTÍMULO		OBSERVAÇÕES INDIVIDUAIS
			ASSIMILAÇÃO	APLICAÇÃO PRÁTICA	
OUTRAS OBSERVAÇÕES:					

ANEXO IV

GRELHA DE OBSERVAÇÃO II

GRELHA DE OBSERVAÇÃO II			
Mestrado em Ensino de Dança Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa			
ESCOLA DE DANÇA DO CONSERVATÓRIO NACIONAL			
Professor: _____ Observador: _____ Data: _____			
Hora: _____ Ano: ____ Turma: ____ Disciplina: _____ Duração da Aula: _____			
Objectivo: Observar como é introduzido o grau e aspectos específicos da Metodologia Vaganova.			
SECÇÕES DA AULA	EXERCÍCIOS	VOCABULÁRIO ABORDADO	IMAGENS FORNECIDAS PELO PROFESSOR
OUTRAS OBSERVAÇÕES:			

ANEXO V

Questionário/ *Questionar*

No âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, estamos a realizar um trabalho de investigação sobre «Imagética e Motivação para Melhorar o Desempenho na Técnica de Dança Clássica». O presente inquérito por questionário tem como objectivo conhecer a opinião dos alunos de dança das turmas de 7º e 8º Ano A da EDCN, sobre o uso e aplicação da imagética nas aulas, ensaios e apresentações públicas de Técnica de Dança Clássica. Solicitamos a sua colaboração neste estudo respondendo às questões que se seguem. As respostas são confidenciais, por esse motivo não deve colocar a sua identificação em local algum.

Apresentamos desde já os nossos sinceros agradecimentos.

Maria Telo de Abreu

This inquiry is intended to carry out a research work within the framework of the completion of the Master's Degree in Dance Education.

This survey aims to know your opinion about the use and application of imagery in classes, rehearsals and public performances of Classical Dance Technique.

We ask for your cooperation in this study by answering the following questions. Responses are confidential, therefore should not put your identification on it.

Thank you for your collaboration!

Maria Telo de Abreu

Informação sobre o aluno:

Student's information:

Idade/Age:	Ano de Estudo/ <i>Year of study</i> : <input type="radio"/> 7º Ano / <i>7th year</i> <input type="radio"/> 8º Ano / <i>8th year</i>	Nacionalidade/ <i>Nationality</i> : <input type="radio"/> Portuguesa <i>Portuguese</i> <input type="radio"/> Outra, Qual? _____ <i>Another one? _____</i>
------------	---	---

1. No âmbito da Dança Clássica costuma recorrer a imagens de forma a melhorar o seu desempenho técnico (ex.: executar um *grand jeté* imaginando que tem uma barreira que quer transpor).

In the context of Classical Dance how often do you use images to improve technical performance (eg imagining a barrier that you have to go over it on a step like grand jeté).

Nunca Raramente Com alguma frequência Com frequência bastante Sempre

2. Sente que no seu treino diário em estúdio é beneficiado quando as correcções do professor são ilustradas com imagens mentais, de forma a facilitar a assimilação das mesmas?

Do you feel that in your daily workout studio you do benefit when the teacher corrections are illustrated with mental images in order to facilitate the assimilation of movement?

Extremamente Muito Por vezes Pouco Nada

3. Indique em que situação entende beneficiar mais do recurso a esta estratégia.

Please indicate in which situation you feel more the benefit from the use of this strategy.

Aula Ensaios Espectáculo Nenhuma das opções

4. Costuma imaginar mentalmente as aulas, ensaios ou espectáculos?

Do you mentally imagine the classes, rehearsals and performances?

Sim Não

5. Ao imaginar mentalmente uma actuação costuma imaginar-se enquanto público ou executante?

When you run a performance in your mind, you use to see it from a performer or public perspective?

Público Executante Ambas Nenhuma das opções

6. Quando uma actuação lhe corre bem, costuma relembrá-la mentalmente?

When a performance runs well, do you usually remind it mentally?

- Sim Não

7. Com que frequência recorre a imagens mentais de personagens que tem de interpretar no trabalho desenvolvido a nível de variações e repertório, de forma a enriquecer a sua performance artística?

How many times do you use imagery to recreate a role, with the purpose of enrich your artistic performance?

- Frequentemente Com alguma frequência Por vezes Raramente Nunca

8. O recurso à imagética é uma estratégia que visa melhorar o desempenho técnico; contribuir de forma positiva para desenvolver aspectos psicológicos como: a motivação, a concentração e a intensidade; e melhorar aspectos artísticos. Gostaríamos que partilhasse connosco a sua opinião, ideias ou alguma experiência relativa ao tema.

The use of imagery is a strategy that aims to improve the technical performance; contribute positively to develop psychological aspects such as motivation, concentration and intensity; and improve artistic aspects. Would you like to share with us your opinion, ideas or any experience on the subject?

MUITO OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO!
THANK YOU!

ANEXO VI

GUIÃO DA ENTREVISTA

Entrevista semiestruturada dirigida ao professor Yannick Boquin e Eric Franklin.

A entrevista foi elaborada em Inglês via Skype

GUIÃO DA ENTREVISTA			
Blocos Temáticos	Objectivos específicos	Perguntas/ Informação a obter	Notas
Legitimação da entrevista	<p>Informar os entrevistados acerca da investigação;</p> <p>- Solicitar autorização para gravar.</p>	<p>- Identificar o entrevistador;</p> <p>- Informar sobre o estudo em curso e o objectivo da entrevista;</p> <p>- Solicitar a colaboração do professor;</p>	<p>Responder de um modo claro e preciso às perguntas do entrevistado</p>
Apresentação do entrevistado	<p>Conhecer o percurso profissional dos entrevistados que confere relevância à entrevista.</p>		<p>CV Anexados</p>
Imagética	<p>Obter informação sobre imagética e sua aplicação em Técnica de Dança Clássica</p>	<p>- Qual a sua opinião sobre a aplicação da imagética em Técnica de Dança Clássica nos dias de hoje?</p> <p>- Entende que a Imagética aplicada ao nível em questão é um tema controverso? Porquê?</p> <p>- Com base na sua experiência entende que o recurso a Imagética tem benefícios no que diz respeito ao melhoramento do desempenho técnico e artístico?</p> <p>- Gostaria de partilhar connosco alguma experiência que tenha vivenciado sobre a aplicação da Imagética em Técnica de Dança Clássica?</p> <p>- Entende que professores e alunos</p>	<p>Pedir exemplos de actividades realizadas nas aulas de técnica de dança clássica.</p>

		podem estar mais conscientes e atentos quanto à sua aplicação?	
Agradecimento	Agradecer a colaboração na realização do trabalho.	Gostaria para além das questões colocadas, de contribuir com mais alguma informação que considere pertinente? - Agradecer a colaboração prestada.	

ANEXO VII

TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA

Professor Yannick Boquin

25 de Julho de 2014.

1. Qual a sua opinião sobre a aplicação da imagética em Técnica de Dança Clássica nos dias de hoje?

Posso falar da minha experiência recente, quando estive em Cannes este Verão, no curso de Verão, usei bastante a estratégia. Trabalhei com bailarinos profissionais e alunos dos 13 aos 17 anos de idade. Por exemplo, nas diagonais de *pirouettes*- quando giravam para a direita- pedi aos alunos que relacionassem o ombro esquerdo com o joelho direito que abre, que mantivessem a diagonal e que sentissem a acção de girar mantendo o alinhamento. Fiquei bastante surpreendido com a resposta, porque, devi dizer que 95% dos bailarinos apenas consegue dar uma ou duas *pirouettes* mantendo o alinhamento. Antes de ter dado a indicação os alunos não estavam a conseguir manter a verticalidade. Com os alunos menos talentosos eu nunca esperei que resultasse, mas com os outros funcionou muito bem. Ao utilizar este tipo de imagem mental do corpo, e apelando aos alunos que fossem ao seu encontro quando executavam o passo resultou. Aplico com regularidade a estratégia nas minhas aulas.

2. Entende que a Imagética aplicada ao nível em questão é um tema controverso? Porquê?

Bem, devo dizer que com bailarinos profissionais e estudantes de nível elevado que normalmente têm, ou pelo menos deveriam ter, controlo sobre o seu corpo pequenas imagens como: abre mais o ombro direito, ou perna, são suficientes. Não utilizo a este nível o tipo de imagética que apela à mesma de forma estática do género de fechar os olhos e imaginar alguma coisa. A este nível os alunos e bailarinos querem fazer aula e não têm paciência para o fazer. Com crianças sim, e aplico bastante. Mas de uma maneira geral recorro a imagens pontuais no decurso da aula.

Por exemplo, ao executar tombe piqué *pirouettes*, quando se faz *single, single, single*, viaja-se para a frente se se cair para a frente não há risco porque se segue outra *pirouette*. Mas, quando se fazem *doubles pirouettes*, temos de permanecer sobre a perna de apoio, normalmente neste caso eu peço que imaginem uma parede fictícia à sua frente e resulta. Costumo utilizar esta correcção também em aulas de bailarinos profissionais, de uma forma geral tratasse de um erro bastante comum.

3. Com base na sua experiência entende que o recurso a Imagética tem benefícios no que diz respeito ao melhoramento do desempenho técnico e artístico?

Tenho a certeza que alguns, não todos, mas alguns bailarinos usam referências anatómicas e físicas para melhorar a sua performance de um espectáculo para outro.

4. Gostaria de partilhar connosco alguma experiência que tenha vivenciado sobre a aplicação da Imagética em Técnica de Dança Clássica?

Entre outras coisas também trabalhei a *Paquita* em repertório este ano em Cannes. Entre as variações há uma que tem início com *entrechat six*, que para a maioria dos alunos e bailarinos muitas vezes é um problema, de forma a melhorar o seu desempenho recorri ao uso da imagética no sentido de fragmentar o passo. Em vez de pensar em bater atrás, à frente e atrás, disse-lhes para pensarem em *entrechat quatre* seguido de *changement*, fiz uma espécie de decomposição do passo, dois passos num. Como na maratona, se dissermos que a meio a pessoa pode fazer uma pausa de cinco minutos e beber água, provavelmente, mesmo que não pare a resposta será: Ok, eu faço! Nesse sentido, psicologicamente, ajuda. Não quero dizer com isto que haja uma paragem quando me refiro ao *entrechat six*, mas a forma de encarar o passo altera.

Obviamente que não estou a falar de crianças, estou a falar de jovens talentosos que frequentam um nível elevado, que ainda estão na escola mas que em breve saíram para audições. Eles já sabem técnica, o que é o ballet e têm pleno conhecimento do corpo, pré-profissionais.

5. Entende que professores e alunos podem estar mais conscientes e atentos quanto à sua aplicação?

Bem, digamos que as crianças não o vão saber porque a estratégia tem a ver com o professor. E professores (pausa) ...Temos de recuar um pouco, há professores e professores. Há professores que têm o diploma de professor apenas porque não conseguiram dançar, não sabem muito sobre as sensações de quem dança porque nunca estiveram realmente em palco. Apenas a um nível amador ou muito baixo e por isso não transmitem muito. Bailarinos que estiveram no palco enquanto profissionais, que sofreram lesões, transpiraram, stressaram, vivenciaram espectáculos dos quais saíram contentes ou deprimidos, ou seja, viveram espectáculos e carreiras, e estão dispostos a ajudar e podem fazê-lo desde que tenham uma mente aberta para encontrar ferramentas possíveis para ajudar as crianças. Falando, pesquisando e sendo curioso, esses professores vão descobrir que através da utilização de imagens podem dar uma grande, grande ajuda. Eu diria que não é um a estratégia nova, mas que no meu tempo de estudante, há quarenta anos atrás não se aplicava tanto. Enquanto bailarino, terminei a minha carreira há doze anos sensivelmente, já se abordava um pouco o tema, mas devo dizer que se aplica cada vez mais.

6. Gostaria para além das questões colocadas, de contribuir com mais alguma informação que considere pertinente?

.Entendo que é bom para as crianças deixar um pouco de parte a tecnologia e computadores e ir-se ao encontro de sensações humanas e não apenas carregar num botão e obter resultados. Por essa razão entendo que devemos transmitir às crianças que nem tudo se passa em frente a um ecrã, que podemos fazer e sentir coisas com o nosso corpo e mente. Para isso entendo que podemos aplicar a imagética, e que se trata de uma boa ferramenta.

ANEXO VIII

BIOGRAFIA DO PROFESSOR YANNICK BOQUIN



Yannick Boquin

Estudou na Ópera Nacional de Paris e no Conservatório Nacional de Paris.

Dançou enquanto Bailarino Principal em companhias como Bonn Opera Ballet, Royal Ballet of Flanders, Rome Ópera Ballet e Deutsche Oper Berlin.

Recebeu o Primeiro Prémio do Conservatório Nacional de Paris em 1981, obteve a Medalha de Ouro na competição de Hugate em 1985 e na Competição Internacional de Paris em 1987. Recebeu ainda em 1995 o Positano e Leonilde Massine Award.

Foi Mestre de Bailado entre 2004 e 2006 na Ópera de Viena, e até ao presente tem trabalhado regularmente na CNB- Companhia Nacional de Bailado, Dresden Opera, Finnish National Ballet, Royal Swedish Ballet, Dutch National Ballet, Norwegian National Ballet, Houston Ballet, Béjart Ballet Lausanne, Bolshoi Theater, Staatsballet Berlin, National Ballet of Prague, Les Ballets de Monte-Carlo, Greek National Ballet, Istanbul and Ankara Ballet, Stanislavski Theatre Moscow, Summer Course école Supérieure de Danse de Cannes Rosella Hightower e Dünya Dans Merkezi.

ANEXO IX

Transcrição da Entrevista

Eric Franklin

10 de Setembro de 2014

1. Qual a sua opinião sobre a aplicação da imagética em Técnica de Dança Clássica nos dias de hoje?

Bem, responder a esta questão provavelmente iria demorar uma hora, no mínimo, mas o que posso dizer é que o Ballet é uma habilidade de movimento, e nesse sentido, se podem aplicar técnicas mentais para a melhorar. Cientificamente está provado, sem qualquer tipo de dúvida, que, se combinarmos o treino físico com técnicas mentais se atingem melhores resultados, do que se aplicarmos apenas treino físico. Bailarinos que realizam apenas treino físico, e que não são ensinados em como utilizar treino mental, até o podem utilizar de forma espontânea, e muitos professores o fazem, mas, não estão treinados em como usar o treino mental... Enfim, toda essa parte se encontra em falta no treino da dança clássica. Não se trata de uma questão de não ajudar, claro que vai ajudar, mas de forma a aplicar com eficácia é necessário compreender o que é a Imagética, tem de se saber os conceitos básicos e como funciona. Há muitas teorias, de todas as mais importantes são: a teoria da equivalência e a segunda com a contracção muscular. Quando se imagina um movimento, mesmo que não haja movimento, o impacto no cérebro acontece na mesma região cerebral, e é a teoria da equivalência, a segunda, é que quando se imagina, mesmo que não haja movimento, estamos a estimular os nossos músculos para o movimento, é como se os nossos músculos se organizassem, são pré-treinados. Estas são duas das teorias principais.

A terceira questão é o tipo de imagética que utilizamos, e isso é complicado, há imagética que é aplicada em movimento ou sem movimento; há imagética de perspectiva interna ou externa- quando sentimos no nosso corpo o movimento, ou quando nos vemos do lado de fora-; há imagética sensorial, que pode ser visual,

auditiva, entre várias categorias; e ainda temos imagética anatómica e imagética motivacional.

Tens de ver os seus conceitos e exemplos, e um capítulo muito importante é o de como utilizá-la efectivamente. Portanto, tudo isto tu aprendes, e aprendes como aplicar aos estudantes de ballet, e eles vão sentir resultados imediatos.

Sem dúvida que se tivermos professores de dança treinados em como utilizar técnicas mentais de imagética a bailarinos clássicos, estes vão dançar melhor.

2. Entende que a Imagética aplicada ao nível em questão é um tema controverso? Porquê?

Não, de todo, quem diz isso? É aplicado no desporto e no movimento funcional e funciona. Claro que, se for aplicado de forma correcta, funciona. Portanto se ouviste em Portugal que é controverso, eles estão desactualizados, estão errados e desactualizados. Se alguém disser que é controverso, deves pedir desculpa e dizer que não estão informados. Toda a gente utiliza treino mental.

3. Com base na sua experiência entende que o recurso a Imagética tem benefícios no que diz respeito ao melhoramento do desempenho técnico e artístico?

Os benefícios estão divididos em três departamentos, o primeiro tem a ver com a melhoria das habilidades de movimento, em outras palavras, os estudantes vão ser capazes de ter uma técnica melhor; o segundo departamento tem a ver com a expressividade, eles vão ser capazes de se expressar melhor; e o terceiro tem a ver com a saúde em geral, eles vão ter menos lesões e recuperar mais depressa de lesões.

4. Gostaria de partilhar connosco alguma experiência que tenha vivenciado sobre a aplicação da Imagética em Técnica de Dança Clássica?

Se eu tivesse um grupo de bailarinos clássicos eu começaria a aula perguntando:

- Que aspectos gostariam de ver melhorados na sua prática? É Natal, podem pedir o que quiserem (risos).

Eles diriam pernas mais altas, mais rotação externa, pés melhores, mais confiança em palco, então eu diria:

- Fabuloso, eu posso ajudar-te com treino mental em todas essas áreas.

A seguir, escolheríamos uma delas e trabalharíamos nela ao longo de uma hora. Eles notariam os resultados. Quando voltassem á aula a grande maioria, normalmente todos, pelo menos é o que costuma acontecer, queriam mais. Logo tudo depende dos directores, directores das escolas e por aí fora...

Mas o conselho é para começar a treinar sistematicamente, sobretudo os professores, técnicas de treino mental de forma a incorporá-la no ensino da dança clássica. O treino mental enquadra-se com a aprendizagem moderna, aprender habilidades de movimento, é uma parte importante, obviamente que o ballet é o extremo das habilidades motoras. É uma forma comprovada de acelerar, refinar e melhorar a aprendizagem de habilidades motoras.

5. Entende que professores e alunos podem estar mais conscientes e atentos quanto à sua aplicação?

Sim, tudo começa nos professores, os professores têm de estar dispostos a aprender técnicas de treino mental, se não estiverem predispostos a aprender, esquece. Muitos professores de ballet são muito conservadores, não querem fazer mais nada, acham que sabem a forma de o fazer, e aí não há nada a fazer. Tens de encontrar pessoas que tenham vontade de aprender estas técnicas, e ver como funcionam. Com os estudantes funciona de forma mais fácil, se lhes mostrares coisas que os ajudam a dançar melhor todos aderem. Eu sempre senti que os estudantes não são o problema, o problema está nos professores. Muitos assumem uma postura do género, eu sei o que estou a fazer ou não estragues a minha rotina.

6. Gostaria para além das questões colocadas, de contribuir com mais informação que considere pertinente?

A forma de dizer aos alunos como fazer, ou demonstrar como o fazer, é muito limitada, do género, levanta mais a perna, põe a barriga para dentro, ou põe os ombros para baixo, ou vê-me a fazê-lo... Não é suficiente, é pobre, é como eu fui ensinado a fazê-lo. Se tivesse tido treino mental, teria sido muito, mas muito mais fácil.

ANEXO X

BIOGRAFIA DO PROFESSOR ERIC FRANKLIN



Eric Franklin

De origem Suíça, nasceu em 1957, foi bailarino, educador de movimento, professor universitário, escritor e fundador do Método Franklin®, um método que combina a visualização criativa, anatomia corporificada, exercícios físicos e mentais e habilidades educacionais. Vive actualmente em Wetzikon, Suíça.

Concluiu o seu Bacharelato em Ciências na Universidade de Zurique, e em Belas Artes na Tisch School of the Arts da Universidade de Nova Iorque. Depois de muitas experiências como bailarino e coreógrafo, e na área do Breakdance. Fundador do Instituto Franklin em Uster (Suíça). É membro da Associação Internacional de Dança Medicina e Ciência. Lecionou no Instituto Neurológico de Zurique, na Universidade de Nova York, no Royal Ballet School, no Royal Danish Ballet, na Escola de Ballet da Ópera de Zurique, na Universidade de Viena, e no Festival de Dança americano.

Tem vindo a aplicar o seu método em atletas que se consagraram campeões e em artistas do Cirque du Soleil.

É autor de vários livros traduzidos em várias línguas, entre eles *Dance Imagery for Technique and Performance* (1996), e *Dynamic Alignment Through Imagery* (2010).

ANEXO XI

BLOCO DE AULAS I- 7º e 8º ANO

(Aulas de Teste)

PLANO DE AULA 7º ANO	
AULA DE TESTE 1º TRIMESTRE LETIVO	
MÚSICA	EXERCÍCIO
BARRA	
3/4	<p style="text-align: center;"><i>Exercício Preparatório</i></p> <p style="text-align: center;">Frente à barra em 1ª posição:</p> <p style="text-align: center;"><i>Bat. tendus à la seconde</i> com dorsiflexão do pé, <i>demi-rond de jambe à terre en dehor en fondu</i>, seguido de <i>demi-rond de jambe à terre en dedans en fondu</i>, e fecha em 1ª pos.</p> <p style="text-align: center;"><i>Port de bras</i> lateral e trabalho de ½ ponta.</p> <p style="text-align: center;">Termina em equilíbrio em 1ª posição, braços 1ª pos.</p>
2/4 (8x8) (1x8)	<p style="text-align: center;"><i>Pliés</i></p> <p style="text-align: center;">2 <i>demi-pliés</i> (2T) com port de bras 1ª, 2ª pos., 1 Grand plié (4T), Port de Bras en avant em ½ ponta, repete em 2ª com port de bras para a barra, 4ª com port de bras circular e 5ª pos. com cambré.</p> <p style="text-align: center;">Equilíbrio em 5ª posição, braços em 5ª pos.</p>

<p>2/4 2x (4x8)</p>	<p style="text-align: center;">Battements Tendus Lentos de 5ª posição</p> <p>2 <i>Bat. tendus</i> (2T), <i>temps lié</i> 1 <i>bat. en cloche</i> devant com a perna da barra e fecha 5ª pos. <i>devant</i>, 2 <i>Bat. tendu à la seconde</i> fechando à frente e atrás, 1 <i>dégagé à la seconde</i> com <i>tallon e recupera</i>, e <i>demi-plié a la seconde</i> fecha atrás. Repete igual atrás com <i>demi détourné</i> e repete igual à esquerda.</p>
<p>2/4</p>	<p style="text-align: center;">Battements tendus rápidos</p> <p><i>Bat. tendus</i> de 5ª pos. (1T), <i>devant, derrière, à la seconde</i> e <i>devant</i> alternando as pernas, repete <i>en dedans</i>. <i>Bat. tendus à la seconde</i> (1ª, 5ª, 1ª, 5ª pos.) seguido de 3 <i>bat. tendus</i> em 5ª pos. fechando alternadamente (atrás, à frente e atrás com <i>plié</i>). Repete tudo <i>en dedans</i>, virando para o outro lado. Repete igual à esquerda.</p>
<p>2/4</p>	<p style="text-align: center;">Battements tendus jetés</p> <p>2 <i>Bat. tendus jeté devant c/envelope</i> para <i>cdp</i> (1T), 1 <i>Bat. Tendus jeté devant c/cloche, piqué</i> e fecha atrás, repete igual atrás. 2 <i>Bat. tendus jetés à la seconde c/ enveloppé</i>, e 3 <i>Bat. tendus jetés à la seconde p/5ª</i> alternada. Repete <i>en dedans, demi détourné</i> e repete tudo à esquerda.</p>
<p>2/4 (rápido)</p>	<p style="text-align: center;">Bat. Glissés de frente para a barra</p> <p>5ª posição, 4 <i>Bat. glissés à la seconde</i> (1T) fechando em 1ª, e o último fecha em 5ª pos. <i>en plié atrás</i>, repete com a mesma perna, repete <i>en dedans</i> e <i>en dehors</i>, 1 <i>Bat. glissé à la seconde, temps lié à la seconde</i> e fecha em 5ª pos. <i>c/esquerda à frente</i>. Repete tudo com a perna esquerda.</p>
<p>3/4</p>	<p style="text-align: center;">Rond de Jambe à terre</p> <p>Prep. <i>demi rond de jambe à terre en dehor en fondu</i>, 2 <i>rdj à terre en dehors, temps lié en avant, temps lié en arrière</i>, repete <i>en dedans</i> os <i>rdj c/temps lié</i>, 2 <i>rdj à terre en dehors</i>, 1 <i>grand rdj en lair a 45°</i> e 2 <i>jetés en rond</i>. Repete tudo <i>en dedans</i>.</p> <p>Port de bras em 4ª pos. <i>allongé devant</i> 1ª pos., <i>derrière</i> 5ª pos., fecha 5ª pos. ½ ponta e equilíbrio em <i>retire c/ braços</i> em 1ª pos.</p>

Tango	<p style="text-align: center;">Fondu</p> <p><i>Fondu devant ½ ponta, demi-grand rdj en fondu en dehors à la seconde e regressa à frente (2x), Bat. Fondu a 90° à la seconde écarté derrière, flic flac en tournat en dehors para attitude devant effacé, alongé devant, petit bat. passé derrière e repete en dedans, virando para o outro lado e repete tudo à esquerda.</i></p>
3/4	<p style="text-align: center;">Rond de Jambe en L'air</p> <p><i>4 Rdj en l'air em ½ ponta en dehors, 1 rdj en l' air dehors en plié, retiré, fouetté rdj en tournant c/ dupla pirouette en dehors e abre em 2ª pos. Repete 4 rdj en l'air, 1 rdj en l'air en plié, retire degagé effacé en plié, rdj à plat que fecha em 5ª pos. ½ ponta e demi-detourné en dehors. Repete tudo en dedans, para o lado esquerdo, en dedans para o lado direito, seguido de en dehors para o lado esquerdo.</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Battements Frappés</p> <p><i>4 Bat. Frappés en crois em ½ ponta (1T), 8 Bat. Frappés à la seconde, petit bat. serrés (4T), Bat. frappé duplo p/ effacé en fondu (2T), Bat. frappé duplo p/ à la seconde en plié (1T), relevé à la seconde e petit battements serrés com port de bras. repete tudo en dedans.</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Adagio</p> <p><i>1 developpé devant (4T), Grand Rdj en l'air en dehors developpé passé à la seconde (4T), flic-flac en tournant en dehors para attitude effacé devant, tombé en avant para 4º arabesque for a da barra, posé en arrière 5ª pos. ½ ponta, developpé écarté derriere e fouetté arabesque com ¼ de volta.</i></p> <p style="text-align: center;">Repete tudo para o lado esquerdo.</p>

4/4	<p style="text-align: center;">Grand Battements</p> <p><i>2 grand bat. devant (1T), 1 grand battement envelope devant, 1 grand bat. devant com clôche e fouetté para o lado esquerdo. Repete a sequência en dedans primeiro para o lado esquerdo, depois para o lado direito e termina repetindo en dehor para o lado esquerdo (seguida da sequência en dedans para o lado direito e sequência en dehors para o lado esquerdo.)</i></p>
Centro	
2/4	<p style="text-align: center;">Adagio com Bat. tendus</p> <p><i>Developpé devant en croisé en fondu, temps lié en avant para attitude en ½ ponta, promenade p/ effacé, allongé pas de bourrée 5ª pos. en croisé p/ esq. Chassé en avant en croisé para dégagé derrière em 4ª pos., 6º port de bras que termina com tombe em 4ª pos. allongé, grand tour en dedans en attitude com braços em 4ª pos., allongé pas de bourré para 5ª pos. en croisé com dir. em frente e glissade dessus.</i></p> <p><i>2 Bat. tendus devant en croisé (1T), 2 Bat. tendus derrière (1T), 3 Bat. glissés en face (1ª,1ª,5ª en pliê), coupé passé, tombé pas de bourré effacé devant, chassé en avant p/4ª en croisé, single pirouette en dehors para 4ª com braços em 1ª pos. e dupla pirouette en dehors para 5ª com braços em 5ª posição. Repete sequência que inicia com os battements tendus ao lado esquerdo.</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Battement en Fondu</p> <p><i>Prep. 5ª pos. ½ ponta en croisé, Fondu devant, derrière e à la seconde trocando de pernas a 45º em ½ ponta, 1 rdj en l'air simples e 1 duplo en dehors (dir.), tombé à la seconde para attitude éffacé devant en fondu com braços em 3ª oposta, grand fouetté para arabesque en effacé en fondu com braços em 4ª allongé e pas de bourrée para 5ª pos. en pliê, rise ½ ponta à esquerda. Repete tudo para o lado esquerdo.</i></p>

2/4	<p style="text-align: center;">Adage</p> <p><i>Grand plié em 1^a pos. en face, tirebuchon à la seconde com braços em 5^a pos., promenade en dehors à la seconde com fouetté para 4^a pos. en l'air en croisé, rise tombé en avant com grand developpé à la esconde, fouetté p/ 4^o arabesque en croisé, promendade para 1^o arabesque, penché, recupera, fondu e pas de bourrée. Repete igual à esquerda.</i></p>
PETIT ALLEGRO	
2/4	<p style="text-align: center;">Petit sautés</p> <p><i>1 échappé 4^a pos. en croisé, 3 changements de pied, repete, 1 échappé à la séconde changé, 3 changements de pied en tournant en dehors com full port de bras, 1 soubresaut. Repete igual à esquerda.</i></p>
3/4	<p style="text-align: center;">Assemblés</p> <p><i>2 Glissade derrière assemble battu dessus, repete ao lado esquerdo, 2 petit sissonnes tombés devant en tournant, entrechat quatre, royalle. Repete à esquerda igual. Repete tudo en dedans.</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Jetés</p> <p><i>2 Jeté battu temps levé battu (dir. e esq.), pas de chat, pas de bourrée, entrechat quatre, royalle</i></p>
ALLEGRO	
2/4	<p style="text-align: center;">Rond de Jambe Sauté com pas de basque sauté</p> <p><i>2 Rdj sauté duplos com assemblé desous pas de basque sauté en avant com assemblé en avant e entrechat six. Repete igual para o lado esquerdo. Repete tudo en dedans.</i></p>

3/4	<p style="text-align: center;">Grand Cabrioles da diagonal</p> <p><i>Glissade en avant, grand cabriole devant (dir.) que fecha em 5^a, repete en arrière tombe devant, glissade précipité en avant, passo, grand jeté en avant en croisé, glissade en avant e grand assemblé *. Posé arabesque en avant en ouvert, 2 passos na diagonal, grand jeté en tournant, repete, 2 passos na diagonal e grand fouetté sauté, tombe en avant, glissade e grand jeté en avant.</i></p>
3/4	<p style="text-align: center;">Grand jetés da diagonal</p> <p style="text-align: center;"><i>Grand jetés simples da diagonal (directos)</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Batterie final</p> <p style="text-align: center;"><i>3 entrechat quatre e 1 royalle (dir./esq.) sur place</i></p> <p style="text-align: center;">Repete viajando <i>en avant</i> (para afrente).</p>
PONTAS	
2/4	<p style="text-align: center;">Échappés com Retirés</p> <p><i>2 échappés à la seconde (2T), 1 échappé à la seconde (4T). Repete. 1 échappé à 4^a pos., 1 retiré passé derrière, repete esquerda, 3 petit retirés passes changé en face, relevé 5^a pos. en croisé.</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Rond de jambé en l'air</p> <p><i>1 échappé em 4^a pos., détourné (3/4 volta), repete, 2 duplos rdj en l'air en dehors (dir./esq.) en pointe, repete sequência dos échappés, 3 changements de pied en pointe (no último en plié à plat), relevé 5^a pos. esq. Repete tudo à esquerda.</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Ballottés en pointe</p> <p><i>3 ballottés en pointe, equilíbrio retire e abre à frente, tombe en avant para 1^o arabesque, 2 relevés em arabesque (2T), fecha 5^a pos. en croisé à direita, détourné, relevé 5^a posição. Repete igual à esquerda.</i></p>

2/4	<p style="text-align: center;">Diagonal de posé pirouettes</p> <p style="text-align: center;">4 posés pir. en dedans, 2 assemblés soutenus, Chaînés.</p>
2/4	<p style="text-align: center;">Fouettés à l'Italienne</p> <p style="text-align: center;">3 Fouettés à l'Italienne à direita, prep. à esquerda com <i>chassé en arrière</i>, 3 Fouettés à l'Italienne à esquerda e prepara (novamente) à direita com <i>chassé en arrière</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Port de Bras com révérence</p> <p style="text-align: center;"><i>Port de bras</i> simples à frente e atrás em 1ª pos., ao lado com <i>dégagé</i>, à direita e esquerda Révérence.</p>

<p>PLANO DE AULA 8º ANO</p> <p>AULA DE TESTE- 1º TRIMESTRE LETIVO</p>	
MÚSICA	CONTEÚDOS
BARRA	
3/4	<p style="text-align: center;">Exercício Preparatório</p> <p style="text-align: center;">Frente à barra em 1ª posição:</p> <p><i>Bat. tendus à la seconde</i> com dorsiflexão do pé (2x), fecha em 1ª pos., <i>rise</i>, <i>cambré</i>, repete à esquerda. <i>Dégagé à la seconde demi-rond de jambe à terre en dedans</i> passa por <i>plié</i> em 1ª pos. para <i>dégagé derrière</i>, <i>allongé</i>, <i>port de bras à la esconde</i>, <i>plié/ride en plié</i>/estica pernas e desce. Repete 2ª parte do exercício à esquerda.</p>

<p>2/4 (8x8) (1x8)</p>	<p style="text-align: center;">Pliés</p> <p>1ª pos., 2 <i>demi-pliés</i> (2T) com <i>full port de bras</i> no 1º e <i>reverse</i> no 2º, 1 <i>Grand plié</i> (4T) com <i>full port de bras</i>, <i>Port de Bras</i> em ½ ponta <i>en avant</i> e <i>cambré</i> e equilíbrio com braços em 2ª pos., repete em 2ª pos. com <i>port de bras</i> ao lado dentro e fora, em 4ª com <i>port de bras</i> circular, e em 5ª pos. com <i>full cambré</i>.</p> <p style="text-align: center;">Equilíbrio em 5ª posição, braços em 5ª pos. (8T extra)</p>
<p>2/4 2x (4x8)</p>	<p style="text-align: center;">Battements Tendus Lentos de 5ª posição</p> <p>2 <i>Bat. tendus devant en effacé</i> com braços em 5ª pos.(2T) o último fecha <i>en plié</i>, repete <i>derrière (atrás) en croisé</i>, repete <i>en écarté derrière</i>, 1 <i>Bat. tendus écarté</i> com 2 <i>tallon</i> com cabeça e fecha atrás. Repete tudo <i>en dedans</i> com <i>demi-détourné</i> para o lado esquerdo. Repete sequência à esquerda.</p> <p style="text-align: center;">*</p>
<p>2/4</p>	<p style="text-align: center;">Battements tendus rápidos</p> <p><i>Bat. tendus</i> de 5ª pos. (1T), <i>devant, derrière, à la seconde e devant</i> alternando as pernas, repete <i>en dedans</i>. 4 <i>Bat. tendus à la seconde</i> para 5ª (frente, atrás/ frente/atrás), (2T) 1ª/1ª/5ª <i>devant en plié e épaulement devant</i>, 1ª/1ª/5ª <i>derrière en plié e épaulement atrás</i>. Repete tudo <i>en dedans</i>, <i>demi-détourné</i> por fora da barra. Repete à esquerda começando <i>en dedans</i>.</p>
<p>2/4</p>	<p style="text-align: center;">Battements glissés</p> <p>3 <i>Bat. glissés devant</i>, 1 <i>Bat. glissé c/développé</i> por cdp (1T), 1 <i>Bat. glissé c/enveloppé</i> por cdp (1T), 1 <i>Bat. glissé devant 4 piquéé</i>, fecha, <i>clôche</i> frente/atrás <i>piquéé</i> e fecha atrás, repete igual atrás. 3 <i>Bat. glissés à la seconde</i> c/ <i>plié</i> no 3º, repete, <i>Bat. glissé piquéé en rond</i> (à frente/ ao lado/ atrás), <i>temps lié derrière</i> com ½ volta pelo lado de fora da barra. Repete tudo à esquerda começando <i>en dedans</i>, à direita executa o exercício <i>en dedans</i>, seguido da esquerda <i>en dehors</i>.</p>

<p>2/4 (rápido)</p>	<p style="text-align: center;">Bat. Glissés de frente para a barra</p> <p>5ª posição, 3 <i>Bat. glissés à la seconde</i> (1/2T) fechando em 1ª, 1ª 5ª pos. em plié, repete igual com a mesma perna, 4 <i>Bat. glissés à la seconde</i> (1/2T) o último fecha <i>en plié</i>, 1 <i>Bat. glissé à la seconde, temps lié à la seconde</i> e fecha em 5ª pos. c/esquerda à frente. Repete tudo com a perna esquerda.</p>
<p>3/4</p>	<p style="text-align: center;">Rond de Jambe à Terre</p> <p>Prep. <i>demi rond de jambe en dehors à la seconde en plié</i>, 2 <i>rdj en dehors</i> (1T), 3 <i>Rdj en dehors</i> (2T), 2 <i>jetés en rond, clôche devant, développé passé derrière</i>, <i>passé par terre</i> com plié e prepara <i>dégagé devant</i>. Repete tudo <i>en dedans</i>.</p> <p><i>Port de bras en avant en effacé en fondu, relevé devant</i>, com perna a 90°, <i>port de bras en avant</i> em 4ª pos. <i>allongé en croisé, relevé arabesque, penché</i> (4T), <i>plié en arabesque</i> e <i>fouetté</i> para o outro lado. Repete tudo a começar à esquerda.</p>
<p>Tango</p>	<p style="text-align: center;">Fondu</p> <p><i>Fondu devant</i> ½ ponta 90°, <i>Fondu duplo en effacé</i> e fecha 5ª pos., repete <i>derrière</i> com <i>arabesque en fondu</i> a 90° à la seconde, <i>fouetté rond de jambé en tournant</i> para <i>attitude derrière, alongé</i>, fecha 5ª pos. e <i>demi-détourné</i> por fora da barra. Realiza o exercício <i>en dedans</i> à esquerda, seguido de <i>en dedans</i> à direita, e <i>en dehors</i> à esquerda.</p>
<p>3/4</p>	<p style="text-align: center;">Rond de Jambe en L'air</p> <p>3 <i>Rdj en l'air</i> em ½ ponta <i>en dehors</i> (1T), 5 <i>rdj en dehors</i> c/ <i>plié</i> no último (1/2 T), <i>retiré, fouetté rdj</i> c/ <i>dupla pirouette en dehors</i> e abre em 2ª pos e <i>demi-detourné en dehors</i>. Repete tudo <i>en dedans</i> para o lado esquerdo, seguido para a direita <i>en dedans</i>, e termina o exercício <i>en dehors</i> para o lado esquerdo.</p>

2/4	<p style="text-align: center;">Petit Battement</p> <p>3 Bat. <i>Frappés duplos</i> (devant, derrière, devant)* <i>en effacé</i> (1T), <i>relevé</i>, <i>Petit bat. serré devant</i> com <i>full port de bras</i>. (4T). Fondu à la seconde en écarté derrière, <i>Flic-flac en tournant en dehors</i> que termina <i>en effacé</i>. <i>Grand rond jeté en arrière</i> com <i>fouetté</i>. Repete à esquerda.</p>
2/4	<p style="text-align: center;">Adagio</p> <p>1 <i>Grand Rdj en l'air en dehor à plat</i>, (4T) repete <i>en plié</i> e repete en ½ ponta, <i>developpé devant</i> com a perna da barra, <i>clôche en avant</i> e <i>fouetté</i> para o lado esquerdo. Repete tudo <i>en dedans</i> para o lado esquerdo, <i>en dedans</i> para o lado direito e <i>en dehors</i> para o lado esquerdo.</p>
4/4	<p style="text-align: center;">Grand Battements</p> <p>2 <i>grand bat. effacé devant</i> (1/2T), repete 2 <i>grand bat. derrière</i>, 1 <i>grand bat. devant</i>, <i>en cloche</i> para <i>arabesque penché derrière</i> (1/2T), <i>devant en penché</i> (1/2T), <i>derrière</i>, <i>fouetté</i> pelo lado de fora da barra e fecha. Repete sequência <i>en dedans</i> para o lado esquerdo, seguida da sequência <i>en dedans</i> para o lado direito e sequência <i>en dehors</i> para o lado esquerdo.</p>
Centro	
2/4	<p style="text-align: center;">Adagio com Bat. tendus</p> <p><i>Grand plié en croisé</i> em 5ª pos. (2T), <i>pirouette en dehors</i> com <i>développé écarté derrière en fondu</i>, <i>pas de bourrée</i> para 4ª pos. <i>alongé</i>, <i>pirouette en dedans en attitude</i> em 4ª pos. seguida de <i>promenade</i>, <i>rise alongé effacé</i>, <i>tombe coupé Grand rond de jambé</i> en dehor em ½ ponta para <i>attitude en croisé</i>, <i>renversé</i>, <i>pas de bourrée</i>. Repete igual ao lado esquerdo.</p>

2/4	<p style="text-align: center;"><i>Battement tendu com pirouettes</i></p> <p>3 <i>Bat. tendus devant en croisé</i> (1/2T), <i>espera</i>, <i>repete derriére</i>, <i>petit développé à la esconde</i>, <i>pas de bourrée</i> para 5ª pos. <i>pirouette en dedans</i> para 5ª pos. <i>demi-détourné en dehors</i>. 3 <i>Bat. glissés à la seconde</i> en face (1ª,1ª,5ª en plié) com a esquerda, <i>pirouetter en dedans</i> para 4ª pos., <i>sigle pirouette en dehors</i> para 4ª com braços em 1ª pos., <i>repete com dupla pirouette</i>, <i>repete a dupla com fouetté rond de jambe parapirouette attitude en dehors</i> com braços em 5ª pos. e termina en <i>fondu</i> com braços em <i>demi bras</i>, <i>pas de bourrée en tournant</i> que termina em 5ª pos. en <i>croisé c/ dir.</i> à frente, <i>glissade dessus</i>. <i>Repete igual ao lado esquerdo.</i></p>
4/4	<p style="text-align: center;"><i>Grand Battements</i></p> <p>2 <i>Grand Battements en efface devant</i> (1/2T) com <i>épaulement</i>, 2 <i>Grand battements en croisé derriere</i> (2º arabesque), 3 <i>Grand Battements à la seconde com épaulement</i> (dir./esq./dir.), <i>retire passé</i> esquerda para 4ª pos. <i>alongé</i>, 3 <i>Grand Pirouettes</i> (<i>arabesque, attitude, arabesque</i>), <i>alongé, pas de bourrée</i> e <i>repete tudo à esquerda.</i></p>
<p>PETIT ALLEGRO</p>	
2/4	<p style="text-align: center;"><i>Petit sautés</i></p> <p>3 <i>changements de pied en croisé</i>, <i>petit sissonne devant en tournant en dehors</i>, <i>chassé assemblé en avant</i>, 1 <i>échappé</i> para 4ª pos. en <i>croisé</i>, <i>salta para à la esconde</i>, e <i>salta para 4ª pos. en croisé</i> para esquerda, <i>petit assemblé devant</i>. <i>Repete tudo para o lado esquerdo, seguido de todo o exercício en dedans.</i></p>
3/4	<p style="text-align: center;"><i>Assemblés</i></p> <p>1 <i>Glissade derrière assemble battu dessus</i>, <i>entrechat quatre, changement battu</i>, <i>repete, pas de basque sauté glissade devant esquerda</i>, <i>duplo rdj en l'air sautés direita</i>, <i>assemblé derrière</i>, 2 <i>entrechat quatres</i>. <i>Repete à esquerda</i></p>

2/4	<p style="text-align: center;">Jetés</p> <p><i>Jeté battu, 2 temps levé battu en tournant, assemblé, pas de chat, pas de bourrée, 2 sissonne battu over. Repete igual ao lado esquerdo.</i></p>
ALLEGRO	
2/4	<p><i>Sissonnes fermées en avant, en arrière e de côté, duplo rdj en dehors c/esq., assemblé, sissone ouvert en avant en attitude en croisé, tombé, assemblé en avant com braços em 3º arabesque. Repete tudo ao lado esquerdo.</i></p>
3/4	<p style="text-align: center;">Grand Allegro</p> <p><i>Glissade renversé sauté, pas de bourrée, Failli, assemblé de volé, petit developpé sauté? com a direita, Glissade Precipité, grand jeté en avant com braço en demi-bras, repete, passo e grand assemblé en avant, tombe coupé grand jeté en tournat en attitude, passo grand assemblé en avant p/esq., 2 passos a subir a diagonal, grand fouetté sauté, repete e termina com chassé en arrière pose.</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Batterie final</p> <p><i>Relevé, entrechat six (4x)</i></p>
PONTAS	
2/4	<p style="text-align: center;">Échappés com retirés</p> <p><i>1 échappés à la seconde (1T), 1 détourné, repete, 3 petit retirés passes (dir. 1/2T), relevé 5ª pos. en croisé para o lado esquerdo. Repete tudo para o lado esquerdo.</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Rond de jambé en l'air</p> <p><i>duplo rdj en l'air en dehors (dir./esq.), 3 êmboités (esq./dir./esq. terminando en coupé), grand racourcci, pas de bourrée en tournant. Repete tudo à esquerda.</i></p>

2/4	<p style="text-align: center;">Ballottés en pointe</p> <p><i>3 ballottés éffacé, retiré derrière/devant, repete, retire passé devant (1/2 volta) na diagonal, demi-détournée, 2 assemblés soutenus en tournant, chaînés.</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Manège de posé pirouettes</p> <p><i>2 posés pir. en dedans, 2 assemblés soutenus, repete 2x, chaînés e pose 2° arabesque.</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Fouettés rdj en tournant</p> <p style="text-align: center;"><i>32 fouettés rdj</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Fouettés à l'Italienne</p> <p><i>3 Fouettés à l'Italienne direita, prep. à esquerda com chassé en arrière, 3 Fouettés à l'Italienne esquerda e prepara novamente à direita com chassé en arrière</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Port de Bras com révérence</p> <p><i>Port de bras simples à frente e atrás em 1ª pos., ao lado com dégagé à direita e esquerda</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Révérence.</i></p>

ANEXO XII

BLOCO DE AULAS II- 7º e 8º ANO

(Aulas de TDC)

PLANO DE AULA 7º ANO	
2º TRIMESTRE LETIVO	
MÚSICA	CONTEÚDOS
BARRA	
3/4	<p style="text-align: center;"><i>Exercício Preparatório</i></p> <p style="text-align: center;">Frente à barra em 1ª posição:</p> <p style="text-align: center;"><i>Bat. tendus à la seconde</i>, 2x dorsiflexão/extensão do pé, <i>demi-rond de jambe à terre en dedans en fondu</i>, seguido de <i>demi-rond de jambe à terre en dehors, temps lié à la esconde</i>, e fecha em 1ª pos. <i>en plié</i> e estica joelhos.</p> <p style="text-align: center;">Repete igual ao lado esquerdo.</p> <p style="text-align: center;"><i>Port de bras</i> lateral seguido de <i>cambré, demi-plié, ½ ponta, rise</i> e desce.</p> <p style="text-align: center;">Repete igual à esquerda terminando com equilíbrio ½ ponta, braços 1ª pos.</p>
2/4	<p style="text-align: center;"><i>Pliés</i></p> <p style="text-align: center;"><i>1ª posição- Rise (1T)</i> com braço 1ª pos., <i>demi-plié (1T) bras bas/2ª pos., demi-plié (2T) 1ª pos./2ª pos. braços, grand plié com port de bras 1ª, 2ª pos.(4T), rise, full port de bras en avant</i>, desce e prepara 2ª pos., repete em 2ª com <i>port de bras</i> para a barra, 4ª com <i>port de bras</i> circular e 5ª pos. com <i>cambré</i>.</p> <p style="text-align: center;">Equilíbrio em 5ª posição, braços em 5ª pos.</p>

2/4	<p style="text-align: center;">Battements Tendus Lentos de 5ª posição</p> <p>1 <i>Dégagé devant</i> (1/2 T), 1/2 ponta e estica (1/2T), <i>tallon</i> e estica (1/2 T), <i>temps lié en avant</i> e fecha 5ª pos.(1/2T), Repete igual atrás, Repete à la <i>seconde</i> fechando atrás e depois à frente. <i>Assemblé soutenus en dehors</i> e <i>demi-détourné en dehors</i> para o lado esquerdo e desce c/esq. atrás, 2 <i>cdp passes devant/dérrière</i>, 1 <i>cdp derrière</i> e fecha 5ª pos. atrás. Repete o exercício <i>en dedans</i> para o lado esquerdo, repete todo o exercício <i>en dehors</i> à direita e <i>en dedans</i> à esquerda.</p>
2/4	<p style="text-align: center;">Battements tendus rápidos</p> <p>4 <i>Battements tendus</i> alternados <i>en dehors</i> e <i>en dedans</i>, 4 <i>Bat. Tendus en croix</i>, <i>degage devant</i>, 3 <i>Bat. Tendus en cloche</i>, <i>temps lié</i> com <i>fouetté en dedans</i> por fora da barra. Repete igual para o lado esquerdo <i>en dedans</i>, <i>cdp passé derrière</i>, repete todo o exercício <i>en dedans</i> à direita <i>en dehors</i> à esquerda.</p>
2/4 (rápido)	<p style="text-align: center;">Battements Glissés</p> <p>5ª posição, <i>Petit développé devant</i> e fecha 5ª pos. (2T), <i>petit enveloppé</i> por <i>glissé</i> (2T), 1 <i>Bat. glissé</i> (1T), 1 <i>Bat. glissé piqué</i> (1T), <i>Clôche</i> e fecha atrás. Repete tudo <i>derrière</i>, repete ao lado, <i>Petit développé a la seconde</i> (2T), 2 <i>Bat. glissés</i> e 1 <i>Bat. glissé piqué</i>. Repete à esquerda</p>
3/4	<p style="text-align: center;">Rond de Jambe à terre</p> <p><i>Fondu devant</i> com <i>épaulement</i> e fecha 5ª pos. 1/2 ponta (2T), repete atrás e à <i>la esconde</i> sem fechar, 1 <i>rdj simples</i> (1T), 1 <i>rdj duplo</i> (1T), 1 <i>rdj com clôche</i> a 45° <i>devant</i>, <i>petit développé passé derrière</i>, 3 <i>jetés en rond</i>. Repete tudo <i>en dedans</i>. <i>Port de bras en avant</i> em 4ª pos. <i>allongé</i>, <i>port de bras en avant en effacé</i>, equilíbrio em <i>retire derrière</i> em 1/2 ponta em 1ª pos. que passa a <i>attitude derrière</i> com braços em 5ª pos. <i>Allongé</i> para fechar.</p>

Tango	<p style="text-align: center;">Fondu</p> <p><i>Fondu devant 45° ½ ponta, fondu devant mantendo a posição, demi rdj en l'air para ½ ponta a la esconde, e repete igual en dedans. Fondu duplo devant a 90° e fecha 5ª devant, Fondu duplo atrás a 90°, Battement en clôche devant, fouetté en dehors, fondu arabesque petit pdb piqué. Repete tudo à esquerda.</i></p>
3/4	<p style="text-align: center;">Rond de Jambe en L'air</p> <p><i>3 Rdj en l'air em ½ ponta en dehors (2T), 5 rdj en l'air dehors (2T) fondu a la seconde, retiré, fouetté rdj en tournant c/ dupla pirouette en dehors e abre em 2ª pos. Repete, en dedans para o lado direito com demi-détourné, seguido de en dehors e en dedans para o lado esquerdo.</i></p> <p style="text-align: center;">Equilíbrio em retire no final.</p>
2/4	<p style="text-align: center;">Battements Frappés</p> <p><i>Bat. Frappés duplo devant em ½ ponta (1T), 2 Bat. Frappés simples, Repete ao lado terminando en fondu, flic-flac en dehors que termina a la esconde, coupés under/over e abre a la esconde. Bat. frappé duplo p/ effacé en fondu (2T), petit battement duplo devant em ½ ponta com épaulement para barra e regressa a effacé, repete igual atrás effacé para a barra, petit bat. serrés 1/2 ponta com port de bras en dedans. Repete tudo en dedans e equilíbrio en attitude.</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Adagio</p> <p><i>Balloté devant en effacé, balloté derriere en croisé com a perna da barra, Balloté écarté derrière, soutenu en dedans fica ½ ponta, relevé lent devant, grand rdj en dehors, fondue en arabesque, grand fouetté en dedans e penché. Repete igual ao lado esquerdo</i></p>

	Grand Battements
4/4	<i>2 grand bat. devant (IT) éffacé</i> , repete atrás com a perna da barra, <i>2 grand battement a la esconde changé</i> que termina <i>en plié</i> , <i>Grand developpé écarté derrière</i> em ½ ponta e fecha atrás. Repete inverso. Repete tudo para o lado esquerdo.
	Perna na Barra
2/4	<i>2ª Pos. – 2 demi-pliés, port de bras</i> para a perna, <i>2 demi-pliés, rise e fouetté en dedans</i> (frente), repete com <i>port de bras en avant, fouetté en dehors</i> para arabesque, repete atrás e alongamento livre.
	Centro
	Adagio
2/4	<i>Pirouette en dehors, developpé devant en croisé en fondu, temps lié en avant</i> para <i>atittude</i> em ½ ponta e desce para <i>dégagé croisé</i> com braços em 4ª pos., <i>fondu allongé</i> , <i>6º port de bras, tombe devant</i> para 4ª pos. <i>allongé, promenade arabesque, fondu pdb piqué</i> . Repete lado esquerdo
	<i>Battements tendus</i>
3/4	<i>2 Bat. tendus devant</i> com braços 3ª oposta, <i>3 Bat. Glissés</i> com braços em 4ª pos., repete atrás igual, <i>2 Bat. Tendu a la esconde</i> fechando em 5ª pos. alternada (atrás/ à frente), <i>3 Bat. glissés a la seconde (1ª, 1ª, 5ª pos.) plié, single pirouette en dedans</i> para 4ª pos., <i>double pirouette en dehors</i> que termina em 5ª pos. Repete igual à esquerda.
	<i>Battement en Fondu</i>
2/4	Prep. 5ª pos. ½ ponta <i>en croisé</i> , <i>Fondu devant</i> simples em ½ ponta- 3ª pos. braços, <i>fondu duplo devant</i> ½ ponta em 4ª pos., repete <i>derrère, fondu a la seconde</i> ½ ponta, <i>2 rdj en l'air en dehors, tombé atittude éffacé devant en fondu</i> com braços em 3ª oposta, <i>grand fouetté</i> para arabesque <i>en éffacé en fondu</i> com braços em 4ª <i>allongé e pas de bourrée</i> para 5ª pos. <i>en plié, rise</i> ½ ponta à esquerda. Repete tudo para o lado esquerdo.

6/8	<p style="text-align: center;"><i>Pirouettes</i></p> <p><i>Pas de basque, 4ª pos. allongé, tour en attitude en dedans em 4ª pos., Fondu allongé, pdb dessus, chassé en avant 4ª pos. allongé, tour a la seconde en dedans com braços em 5ª pos, fondu a la seconde com braços em 2ª pos., assemblé soutenu en dedans e fica em 1/2 ponta, petit dev. Éffacé devant em ½ ponta, tombe pdb para 4ª pos., Pirouettes en dehors com braços em 5ª posição e pose allongé.</i></p>
4/4	<p style="text-align: center;">Grand Battements</p> <p><i>2 Grand Bat. Devant em 4ª pos., repete arabesque, 1 Grand Battement piqué a la seconde direita, repete com a perna esquerda e termina em plié, développé éffacé devant em ½ ponta, repete en penché e fecha 5ª pos. à frente. Détourné, 2 soutenus, tombe pdb</i></p>
PETIT ALLEGRO	
2/4	<p style="text-align: center;"><i>Petit sauts</i></p> <p><i>3 changements de pied, 2 soubresauts, repete à esquerda, 1 échappé sauté fermé à frente, ao lado e à frente, 2 changement de pied.</i></p>
3/4	<p style="text-align: center;"><i>Assemblés com Jetés</i></p> <p><i>Glissade derrière assemble battu dessus, repete ao lado esquerdo, Jeté battu temps levé battu (dir. e esq.), brisé dessous, entrechat quatre, brisé dessous royalle</i></p>
ALLEGRO	

2/4	<i>Duplo Rond de Jambe Sauté en dehors, assemblé dessous, repete com a perna esquerda, Sissonne changé ouvert en avant en attitude com braços em 4ª pos, passo grand assemblé en avant com braços 3º arabesque, repete sissonne para o lado esquerdo. Tombé écarté derrière, fouetté sauté para attitude com braços em 4ª posição, paso à frente grand jeté en avante n attitude com braços demi-bras e repete grand jeté en avant mantendo a pose en attitude.</i>
3/4	Grand Allegro- Diagonal <i>Grand développé devant en croisé com braços em 4ª pos.1/2 ponta, glissade en avant grand jeté en avant en attitude com braços em 4ª pos., glissade en avant grand assemblé devant. Posé 1º arabesque ouverte com a perna direita, Fondu, 3 passos Grand jeté en tournant, 3 passos grand assemblé en tournant, Tombé pas de bourrée grand jeté en avant com braços em 5ª posição.</i>
2/4	Batterie final <i>Relevé, entrechat six (4x)</i>
PONTAS	
2/4	Échappés com Retirés <i>1 échappés à la seconde (1T) en face, détourné, repete, 3 retiré passé derrière, devant, derrière, double rdj en dehors com a esquerda. Repete esquerda.</i>
2/4	Ballottés en pointe <i>3 ballottés en pointe, equilíbrio retire e abre à frente, repete, 1 coupé fouetté raccourci (dir.), emboité derrière com a esquerda e fecha 5ª en plié, 3 changements en pointe e o último fecha em plié, relevé 5ª pos.</i>
2/4	Diagonal de posé pirouettes <i>Posés pir. en dedans com braços em 1ª posição, Posé pirouette duplo com braços em 4ª posição, 2 assemblés soutenus (3x) Chaînés.</i>

2/4	<p align="center"><i>Fouettés rond de jambe</i></p> <p align="center">16 ou 32 <i>Fouettés rond de jambe en tournant</i></p>
2/4	<p align="center"><i>Port de Bras com révérence</i></p> <p align="center"><i>Port de bras simples à frente e atrás em 1ª pos., ao lado com dégagé, à direita e esquerda</i></p> <p align="center"><i>Révérence.</i></p>

<p>PLANO DE AULA 8º ANO</p> <p>2º TRIMESTRE LETIVO</p>	
MÚSICA	CONTEÚDOS
BARRA	
3/4	<p align="center"><i>Exercício Preparatório</i></p> <p align="center">Frente à barra em 1ª posição:</p> <p align="center"><i>Bat. tendus à la seconde, 2x dorsiflexão/extensão do pé, demi-rond de jambe à terre en dedans en fondu, seguido de demi-rond de jambe à terre en dehors, temps lié à la esconde, e fecha em 1ª pos. em plié e estica joelhos.</i></p> <p align="center">Repete igual ao lado esquerdo.</p> <p align="center"><i>Port de bras lateral seguido de cambré, demi-plié, ½ ponta, rise e desce.</i></p> <p align="center">Repete igual à esquerda terminando com equilíbrio ½ ponta, braços 1ª pos.</p>
2/4	<p align="center"><i>Pliés</i></p> <p>1ª pos., <i>demi-pliés (2T) com port de bras(1ª, 5ª pos.)</i>, repete com braços 5ª, 2ª pos., 1 <i>grand plié (4T) com reverse port de bras, full port de bras en avant em ½ ponta (2T), Cambré (2 T), equilíbrio (2 T) e prepara em 2ª posição. repete em 2ª pos. com port de bras ao lado dentro e fora, em 4ª com port de bras circular, e em 5ª pos. com full cambré.</i></p> <p align="center">Equilíbrio em 5ª posição, braços em 5ª pos. (8T extra)</p>

2/4	<p style="text-align: center;">Battements Tendus Lentos de 5ª posição</p> <p>2 <i>Bat. tendus devant en effacé</i> com <i>full port de bras</i>.(2T) o último fecha <i>en plié</i>, repete <i>derrière en croisé</i> com braço <i>em arabesque</i>, 2 <i>battements tendus a la seconde</i>, 1 <i>bat. tendu</i> com <i>tallon</i> duplo e fecha atrás. Repete sequência à esquerda.</p>
2/4	<p style="text-align: center;">Battements tendus rápidos</p> <p>4 <i>Bat. tendus</i> de 5ª pos. (1T), <i>en croix</i>, repete <i>en dedans</i>. 4 <i>Bat. tendus à la seconde</i> para 5ª (atrás/ á frente/atrás/ á frente) , (2T) 1ª/1ª/5ª <i>devant en plié</i> e <i>épaulement devant</i>, 1ª/1ª/5ª <i>derrière en plié</i> e <i>épaulement</i> atrás. Repete tudo <i>en dedans</i> , <i>demi-détourné</i> por fora da barra. Repete à esquerda começando <i>en dedans</i>.</p>
2/4	<p style="text-align: center;">Battements glissés</p> <p>3 <i>Bat. glissés devant effacé</i>, 1 <i>Bat. glissé c/développé</i> por cdp (1T), 1 <i>Bat. glissé c/enveloppé</i> por cdp (1T), 1<i>Bat. glissé devant</i> 4 <i>piqué</i>, fecha, <i>clôche</i> atrás mudando alinhamento para <i>arabesque piqué</i> e fecha atrás, repete igual atrás. Repete tudo à esquerda começando <i>en dehors</i>, à direita executa o exercício <i>en dedans</i>, seguido da esquerda <i>en dedans</i>.</p>
2/4 (rápido)	<p style="text-align: center;">Bat. Glissés de frente para a barra</p> <p>5ª posição, 3 <i>Bat. glissés à la seconde</i> (1/2T) fechando em 1ª, 1ª 5ªpos. <i>en plié</i>, repete igual com a mesma perna, 4 <i>Bat. glissés à la seconde</i> (1/2T) o último fecha <i>en plié</i>, 1 <i>Bat. glissé à la seconde</i>, <i>temps lié à la seconde</i> e fecha em 5ª pos. c/esquerda à frente. Repete tudo com a perna esquerda.</p>

3/4	<p style="text-align: center;">Rond de Jambe à Terre</p> <p>Prep. <i> demi rond de jambe en dehors à la seconde en plié, 2 rdj en dehors (1T), 4 Rdj en dehors (2T), repete en dedans 1 jetés en rond (1T), 2 jetés en rond (1/2T), clôche devant, développé passé derrière , passé par terre com plié e prepara dégagé devant. Repete tudo en dedans.</i></p> <p><i> Port de bras en avant en effacé en fondu, relevé devant, com perna a 90°, port de bras en avant em 4ª pos.allongé en croisé, relevé arabesque, penché (4T), plié en arabesque e fotté para o outro lado. Repete tudo a começar à esquerda.</i></p>
Tango	<p style="text-align: center;">Fondu</p> <p><i>Fondu devant ½ ponta 90°, repete derrière e a la seconde, fondu a la esconde, pirouette en dehors que termina a la esconde, Fondu duplo 90° effacé devant, repete atrás en coisé, repete écarté derrière, fecha 5ª pos. e demi-détourné por fora da barra. Realiza o exercício en dedans à esquerda, seguido de en dedans à direita, e en dehors à esquerda.</i></p>
3/4	<p style="text-align: center;">Rond de Jambe en L'air</p> <p><i>3 Rdj en l'air em ½ ponta en dehors (1T), 5 rdj en dehors c/ plié no último (1/2 T), repete, retiré, fouetté rdj c/ dupla pirouette en dehors e abre em 2ª, demi-grand rond de jambe en l'air para attitude com braço em 5ª posição, fecha 5ª posição ½ ponta, demi-detourné en dehors. Repete tudo en dedans para o lado esquerdo, seguido para a direita en dedans, e termina o exercício en dehors para o lado esquerdo.</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;">Battement Frappé com Petit Battement</p> <p><i>Bat. Frappé duplo devant en effacé (1T), Petit bat. serré devant, fondu effacé, repete atrás, 2 Bat. Frappés duplos a la seconde que termina en fondu a la seconde, Flic-flac en tournant en dehors que termina a la seconde, coupé dessous/dessus e abre a la seconde, 3 frappés a la esconde, frappé duplo à frente en fondu, duplo frappé atrás en fondu, demi-détourné por fora da barra. E prepara a la seconde. Repete à esquerda.</i></p>

2/4	<p style="text-align: center;">Adagio</p> <p>1 <i>Grand Rdj en l'air en dehors</i> em ½ ponta (4T), <i>fondu, fouetté</i> para o lado esquerdo, <i>clôche en fonfu, fouetté, développé écarté derrière, demi-grand rond de jambe en dehors</i> para <i>arabesque éffacé, penché</i>, fecha 5ª pos. <i>devant e demi-détourné</i>. Repete tudo <i>en dehors</i> para o lado esquerdo, e <i>en dedans</i> para o lado direito e esquerdo.</p>
4/4	<p style="text-align: center;">Grand Battements</p> <p>2 <i>grand bat. éffacé devant (1/2T)</i>, repete 2 <i>grand bat. derrière</i>, 1 <i>grand bat. devant, en cloche</i> para <i>arabesque penché derriere (1/2T)</i>, <i>devant en penché (1/2T)</i>, <i>derriere, fouetté</i> pelo lado de fora da barra e fecha. Repete sequência <i>en dedans</i> para o lado esquerdo, seguida da sequência <i>en dedans</i> para o lado direito e sequência <i>en dehors</i> para o lado esquerdo.</p>
Centro	
2/4	<p style="text-align: center;">Adagio</p> <p><i>Pirouette en dehors</i> para <i>écarté derrière en fondu, assemblé soutenu</i> e desce em <i>croisé (dir.)</i>, <i>grand rdj en dedans</i> para <i>croisé, renversé, pas de bourrée en tournant, grand développée a la seconde, fouetté</i> para 2ª <i>arabesque en fondu, pas de bourrée dessus, rise</i> com braços em 5ª pos. Repete igual ao lado esquerdo.</p>
2/4	<p style="text-align: center;">Battement tendu com pirouettes</p> <p>2 <i>Bat. tendus devant en croisé (1/2T)</i>, repete <i>derrière, pirouette en dehors</i> com <i>petit développé à la esconde, pas de bourrée dessus</i> para 5ª pos. 3 <i>Bat. glissés à la seconde en face (1ª, 1ª, 5ª en plié)</i> com a direita, repete à esquerda, <i>pirouette en dedans</i> para 4ª pos., <i>pirouettes en dehors</i> para 5ª posição. Repete igual ao lado esquerdo.</p>
4/4	<p style="text-align: center;">Grand Battements</p> <p><i>Grand Battement en efface devant (1T)</i>, repete atrás com a perna esquerda e ao lado com a direita <i>en face</i> que termina em <i>plié croisé, detourné, 1 pirouette en dehors</i> de 5ª pos., repete, dupla <i>pirouette en dehors</i> que fecha atrás <i>en croisé</i>. Repete tudo à esquerda.</p>

PETIT ALLEGRO	
2/4	<p style="text-align: center;">Petit sautés</p> <p>3 changements de pied que terminam en croisé para o lado esquerdo, 2 soubresauts en avant com braços 3° arabesque, repete à esquerda, 2 échappé sauté fermé battu a la seconde, 3 petit sissonnes en tournant , passo assemblé en avant com braços em 3° arabesque.</p>
3/4	<p style="text-align: center;">Assemblés com Jetés</p> <p>Glissade derrière assemble battu dessus, 2 entrechat quatre, repete, Jeté battu, temps levé battu direita, repete, brisé de volé en avant, temps levé, e repete en arrière, pas de chat, pas de bourrée dessus, repete, relevé entrechat six, repete. Repete tudo à esquerda</p>
ALLEGRO	
2/4	<p style="text-align: center;">Sissonnes</p> <p>Sissone ouvert en avant en attitude en croisé, tombé, assemblé en avant com braços em 3° arabesque, repete, tombé coupé jeté en tournant para attitude en croisé, 3 passos na diagonal direita cima grand fouetté sauté, tombe pas de bourrée Grand jeté en avant para o lado esquerdo.</p> <p style="text-align: center;">Repete tudo ao lado esquerdo.</p>
3/4	<p style="text-align: center;">Grand Allegro</p> <p>Glissade grand cabriolle devant ouvert com braços em 4ª pos., passo grand assemblé en avant, relevé entrechat six, chassé en arrière, 3 passos en avant na diagonal, grand fouetté sauté (esq./dir.) 3 passos de côté grand jeté a la esconde que termina com developpé derrière em 2° arabesque.</p>
PONTAS	

2/4	<p style="text-align: center;">Échappés</p> <p>1 <i>échappés à la seconde</i> (1T), 1 <i>détourné</i>, repete, 3 <i>changements de pied en pointe</i>, relevé 5^a pos. <i>en croisé</i> para o lado esquerdo. Repete tudo para o lado esquerdo.</p>
2/4	<p style="text-align: center;"><i>Retirés com Rond de jambé en l'air</i></p> <p>3 <i>retirés passes</i> com a direita, duplo <i>rdj en l'air en dehors en pontes</i> com a esquerda, 2 <i>single pirouettes en dehors</i> de 5^a posição, 1 <i>double pirouette en dehors</i> de 5^a posição. Repete tudo à esquerda.</p>
2/4	<p style="text-align: center;">Diagonal de posés pirouettes en dedans e en dehors</p> <p><i>Posé duplo</i> com braços em 4^a posição, <i>tombe coupé jeté en tournant</i>, <i>posé pir. en dehors</i> (2x), <i>soutenus</i> e <i>pose em éffacé derrière</i>.</p>
3/4	<p style="text-align: center;">Diagonal de posés pirouettes com fouetté rond de jambe</p> <p><i>Posé pirouette en dedans</i>, repete, <i>fouetté rdj en tournant</i> simples e duplo, repete tudo.</p>
2/4	<p style="text-align: center;"><i>Manège de posé pirouettes com développé en rond</i></p> <p>2 <i>développés en rond</i>, <i>chainés</i>, 2 <i>posés pir. en dedans</i>, 2 <i>assemblés soutenus</i>, repete 2x, <i>chainés</i> e <i>pose éffacé derrière</i> com braços em 4^a posição.</p>
2/4	<p style="text-align: center;"><i>Fouettés rdj en tournant</i></p> <p style="text-align: center;">32 <i>fouettés rdj</i></p>
2/4	<p style="text-align: center;"><i>Fouettés à l'Italienne</i></p> <p>3 <i>Fouettés à l'Italienne</i> direita, prep. à esquerda com <i>chassé en arrière</i>, 3 <i>Fouettés à l'Italienne</i> esquerda e prepara novamente à direita com <i>chassé en arrière</i></p>

2/4	<p style="text-align: center;"><i>Port de Bras</i> com <i>révérence</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Port de bras simples</i> à frente e atrás em 1^a pos., ao lado com <i>dégagé</i> à direita e esquerda</p> <p style="text-align: center;">Révérence.</p>
-----	--

ANEXO XIII

NOTAS DE CAMPO- LECIONAÇÃO TDC

NOTAS DE CAMPO- AULAS 1 TDC	
Data: 07-11-13	Objectivo: <u>Consolidar o alinhamento dos membros inferiores ao longo da aula</u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>Aula de teste (Barra, Centro e Allegro)</i></p> <p>Recorremos a imagens anatómicas e sua relação entre elas (ex: bacia perpendicular à perna, ombros paralelos à bacia);</p> <p>Tentámos estabelecer uma relação entre planos, linhas desenhadas no espaço, espirais, e eixo do corpo/calcanhar de trabalho, no sentido de promover o alinhamento;</p> <p>Pedimos às alunas que observassem o espaço existente entre joelhos no <i>demi-plié</i>, e que o aplicassem de forma sistemática ao longo da aula (<i>pirouettes, allegro</i>) de forma a manter a rotação externa.</p>	<p><i>Aula de teste (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Fornecemos referências anatómicas de alinhamento como «costelas alinhadas com a bacia», «relação esterno, púbis», «relação entre omoplata oposta ao pé do <i>arabesque</i>»;</p> <p>Demos indicação da importância da utilização de toda a base do pé, alinhando o joelho com o 2º dedo do pé, para conseguir o uso correcto da articulação do tornozelo quer em ½ ponta, como nos saltos, como em pontas.</p>
Conclusões	
<p>As alunas mostraram-se curiosas e atentas, respondendo às referências anatómicas fornecidas. De todas, a aluna 2 foi a que demonstrou maiores dificuldades. As alunas, 6, 8 e 9 revelaram compreensão embora demonstrem dificuldades. As restantes alunas responderam de forma positiva.</p>	<p>Entendemos que as indicações foram bem aceites por parte das alunas que mostraram empenho e curiosidade. A aluna 8 apenas realizou trabalho de barra, por se encontrar em fase de recuperação de lesão. Apesar de ter assimilado, a aluna 9 revelou grandes dificuldades de execução.</p>

NOTAS DE CAMPO- AULAS 2	
TDC	
Data: 08-11-12	Objectivo: <u>Estimular a musicalidade e expressividade através do uso da respiração.</u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>Aula de teste (Barra, Centro, Allegro, e Pontas)</i></p> <p>Apelámos ao uso da música, «ao sentir a música».</p> <p>Apelámos às várias dinâmicas de cada gesto e à energia necessária para que a intensidade do gesto consiga transmitir algo ao público.</p> <p>Na secção de allegro pedimos que os alunos executassem os exercícios em silêncio de forma a sentirem o ritmo dos seus próprios movimentos.</p> <p>Contámos com a colaboração exemplar do pianista no sentido de transmissão de ritmos e silêncios, para que os alunos compreendessem a intenção de cooperação entre músico e bailarino.</p>	<p><i>Aula de teste (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Apelou-se à visualização mental das imagens ideais das diferentes posições dos passos no ar e pedimos aos alunos que as executassem.</p> <p>Pedimos ao pianista que tocasse uma música rápida e pedimos às alunas que observassem a rapidez dos seus dedos no teclado. Depois, pedimos que tentassem atingir velocidade semelhante com os seus pés nas batidas da <i>batterie</i>.</p> <p>Pedimos ainda ao pianista que aumentasse e diminuísse a velocidade dos exercícios de forma a demonstrar que o ritmo proposto era confortável para a execução do gesto.</p>
Conclusões	
<p>As alunas revelaram interesse e empenho. A aluna 2 mostrou-se empenhada, embora os resultados nem sempre correspondessem ao pretendido. A aluna 7 revelou grande vontade em termos expressivos. As alunas 1, 4, 5 e 10 revelaram grande preocupação no seu desempenho técnico o que nem sempre correspondeu com o seu desempenho a nível expressivo. Em termos de musicalidade, a turma mostrou-se pouco à vontade.</p>	<p>As alunas mostraram empenho, embora nem todas tenham conseguido alcançar os objectivos. A aluna 1 e 7 demonstraram rapidez de resposta enquanto que as alunas 2,3,4,5 e 6 demoraram mais tempo para compreender os objectivos. A aluna 8 só fez a barra, enquanto por se encontrar em fase de recuperação de lesão, e a aluna 9 apenas assistiu à aula por motivo de lesão.</p>

NOTAS DE CAMPO- AULAS 3	
TDC	
Data: 20-11-14	Objectivo: <u>Melhorar o sentido de eixo e sua aplicação nos movimentos giratórios <i>Pirouettes, Grand Fouettés, e Tours</i></u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>Aula de teste (Barra, Centro e Allegro)</i></p> <p>Estabeleceu-se uma relação entre o tronco (ombros) e a perna de trabalho;</p> <p>Trabalhou-se a coordenação dos braços e sua colocação correcta com recurso a um objecto (cartão multibanco);</p> <p>Enfatizou-se a importância da acção dos dois pés a empurrar o chão de forma a melhorar as <i>pirouettes</i>;</p> <p>Apelámos à imagem metafórica do topo da cabeça a rodar em torno de um eixo, e manutenção vertical desse mesmo eixo ao longo de toda a <i>pirouette</i>;</p> <p>Estabeleceu-se uma relação anatómica entre a bacia, as costelas, ombros e linha do olhar;</p>	<p><i>Aula de teste (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Estabeleceu-se uma relação anatómica entre a bacia, as costelas, ombros e linha do olhar;</p> <p>Foi desenvolvida a ideia de cone nas <i>pirouettes</i> em <i>retiré</i> e enfatizou-se a importância do <i>relevé</i> e do correcto alinhamento do corpo na fase inicial da <i>pirouette</i>;</p> <p>Apelámos à visualização mental das diferentes posições dos passos no ar (fragmentação dos gestos) na secção de Allegro, e estabeleceu-se uma relação entre os batimentos dos pés na <i>batterie</i> em perfeito alinhamento com a bacia (eixo);</p> <p>Foi dada a indicação para pensarem no tronco como sendo um plano que gira sobre si mesmo nos movimentos de <i>fouetté</i>.</p>
Conclusões	
<p>As alunas 3, 7 e 10 revelaram progressos significativos ao longo da aula, com base no objectivo pretendido. Em termos de coordenação de braços, houve necessidade de corrigir as alunas 1, 8 e 9 (recurso a cartão). As restantes mostraram-se empenhadas e atentas.</p>	<p>De um modo geral as alunas mostraram empenho. A aluna 1 revelou grande facilidade em termos de execução o que ajudou a servir de referência para o restante grupo. As alunas 3,4,5 e 6 ainda necessitam de maior controlo em termos de estabilidade de centro, o que não ajudou na aplicação das correcções. A aluna 8 não realizou a aula na totalidade.</p>

NOTAS DE CAMPO- AULAS 4	
TDC	
Data: 21-11-13	Objectivo: <u>Melhorar o uso da articulação do pé ao longo da aula e sua aplicação na secção de Allegro</u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>Aula de teste (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Trabalhámos ao longo de toda a aula a articulação do pé em diferentes velocidades;</p> <p>Apelámos à visualização mental do gesto em câmara lenta de forma a visualizar todo o processo de aterragem (desde a ponta dos dedos, passando pelo metatarso, calcanhar e logo joelho e bacia) na secção de allegro e pontas;</p> <p>Apelámos à observação da forma que a perna assume no espaço após a recepção do salto e estabeleceu-se um paralelismo entre esta e uma hipotética posição ideal, apelando a uma hipotética «desaceleração» do gesto.</p>	<p><i>Aula de teste (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Trabalhámos ao longo de toda a aula a articulação do pé em diferentes velocidades;</p> <p>Foi observada a posição dos pés após a recepção e estabeleceu-se uma relação com a imagem mental da posição ideal;</p> <p>Apelámos à visualização mental das diferentes posições dos passos no ar (fragmentação dos gestos), nos <i>entrechat six</i> apelámos à fragmentação do gesto, pedimos que imaginassem que se tratava de um <i>entrechat quatre</i> e que antes de aterrar se fazia um <i>changement</i>.</p>
Conclusões	
A resposta foi positiva, embora não estejamos totalmente satisfeitos com o resultado. A consciência do movimento e alinhamento da articulação do pé ainda pode ser melhorada. As alunas 2,6,8, e 9 revelaram problemas de alinhamento a nível da tibiotársica, e a aluna 4 revelou grande instabilidade em ½ ponta.	A aluna 8 não realizou a aula na totalidade. As alunas 3,4,5 e 6 revelaram dificuldades em termos de alinhamento dos membros inferiores, o que se reflectiu em alguma instabilidade nas subidas e descidas de ½ ponta. A consciência do movimento e articulação do pé ainda pode ser melhorada.

NOTAS DE CAMPO- AULAS 5	
TDC	
Data: 06-12-13	Objectivo: <u>Estimular a elevação da bacia na secção de Grand allegro, e estimular o uso eficaz do espaço.</u>
7º ANO	8º ANO
<i>Aula de teste (Barra, Centro e Allegro)</i> Promovemos a acção do soalho pélvico de forma a manter o tronco alinhado e os membros soltos e prontos para a acção; Apelámos à visualização mental da bacia e ao seu desenho no espaço; Apelámos à visualização mental de obstáculos e sua transposição; Apelámos à visualização mental de elementos explosivos (foguetes, ou rolha de uma garrafa de champagne), de forma a obter a energia necessária para a realização do gesto;	<i>Aula de teste (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i> Apelámos à criação de uma imagem mental ideal do corpo no ar; Apelámos à visualização mental do gesto em câmara lenta e identificação de elementos como: a altura da bacia, dos tornozelos e os pulsos. Apelámos à visualização mental da bacia e ao seu desenho no espaço; Apelámos à visualização mental de obstáculos e sua transposição;
Conclusões	
A resposta revelou-se como muito positiva, as alunas mostraram-se muito motivadas. A aluna 5 não realizou a secção de saltos por motivo de lesão.	As alunas responderam de forma positiva aos estímulos propostos. Revelaram melhor consciência da utilização do espaço após terem recebido algumas referências. As alunas 8 e 9 não realizaram a aula por motivo de lesão.

NOTAS DE CAMPO- AULAS 6	
TDC	
Data: 17-01-14	Objectivo: <u>Consolidar o Alinhamento dos Membros Inferiores</u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>Aula Livre (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Apelámos à visualização mental da forma que as pernas assumem no espaço e a sua relação com a rotação externa dos membros inferiores;</p> <p>Apelámos à visualização mental do alinhamento correcto da bacia, tronco e distribuição correcta do peso ao longo do gesto.</p> <p>Apelámos à visualização mental de cordas elásticas ou pontos de forma a estabelecer uma relação entre as diferentes partes do corpo;</p> <p>Estabeleceu-se uma relação anatómica entre a bacia, as costelas, ombros e linha do olhar;</p> <p>Apelámos à visualização mental das espirais do corpo na execução dos gestos;</p>	<p><i>Aula Livre (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Trabalhou-se a terminação do gesto, apelando à imaginação de uma posição final perfeita.</p> <p>Apelámos à criação de uma imagem mental ideal do corpo no ar;</p> <p>Apelámos à visualização mental do gesto em câmara lenta e identificação de elementos como: a altura da bacia, dos tornozelos e os pulsos.</p> <p>Apelámos à visualização mental das diferentes trajectórias dos exercícios no espaço;</p> <p>Recurso a imagens metafóricas (planos, linhas desenhadas no espaço, objectos).</p> <p>Apelámos à visualização mental das várias partes do corpo enquanto planos no espaço que ocupam posições distintas entre si.</p>
Conclusões	
As alunas revelaram progressos, e melhor alinhamento e consciência corporal. Melhor resposta a nível de imagens anatómicas. A aluna 7 apenas assistiu à aula por motivo de lesão.	Muito boa resposta por parte de alguns elementos da turma (1, 7 e 2), que acabaram por liderar o grupo. A aluna 8 apenas realizou a aula até ao <i>petit allegro</i> .

NOTAS DE CAMPO- AULAS 7

TDC

<p>Data: 31-01-14</p>	<p>Objectivo: <u>Estimular a Musicalidade e Expressividade através do uso da respiração.</u></p>	
<p>7º ANO</p>		<p>8º ANO</p>
<p><i>Aula Livre (Barra, Centro e Allegro)</i></p> <p>Estabelecemos uma relação entre o centro do corpo e os movimentos dos braços de forma a imprimir uma intenção ao gesto;</p> <p>Estabeleceu-se mentalmente uma relação entre os braços (imaginar que estão unidos por elásticos), de forma a criar resistência no gesto;</p> <p>Apelámos à visualização mental da energia a sair das pontas dos dedos;</p> <p>Estabeleceu-se uma relação entre a expressão facial e o gesto que se executar (com recurso ao carácter de diferentes personagens de bailados do repertório);</p> <p>Apelámos à imaginação mental de elementos de cena como fatos, pestanas postiças de forma a criar intenção nos gestos.</p> <p>Apelámos a que os alunos sentissem o ritmo de cada gesto;</p> <p>Estabelecemos mentalmente uma relação entre os braços (imaginar que estão unidos por elásticos), de forma a criar resistência no gesto;</p>		<p><i>Aula Livre (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Apelámos à visualização mental da energia a sair das pontas dos dedos;</p> <p>Estabelecemos uma relação entre a expressão facial e o gesto que se executar (com recurso ao carácter de diferentes personagens de bailados do repertório);</p> <p>Apelámos à imaginação mental de elementos de cena como fatos, pestanas postiças de forma a criar intenção nos gestos.</p> <p>Apelámos à visualização mental da energia a sair das pontas dos dedos;</p> <p>Estabelecemos uma relação entre a expressão facial e o gesto que se executar (com recurso ao carácter de diferentes personagens de bailados do repertório);</p> <p>Estabelecemos uma relação entre o centro do corpo e os movimentos dos braços de forma a imprimir uma intenção ao gesto;</p>
<p>Conclusões</p>		
<p>As alunas responderam, de uma forma geral, muito bem às imagens de carácter e metafóricas a nível de expressividade. A aluna 4 revelou progressos significativos nesta área tendo-se mostrado mais confiante. A aluna 10 necessita trabalhar em termos de projecção do gesto.</p>		<p>A aluna 2 revelou grande sensibilidade ao estímulo musical, assim com a aluna 8. Boa resposta geral relativamente a imagens de carácter e contextuais. As alunas 1,5 e 7 revelaram dificuldade em termos expressivos.</p>

NOTAS DE CAMPO- AULAS 8	
TDC	
Data: 06-02-14	Objectivo: <u>Melhorar o sentido de eixo e sua aplicação nos movimentos giratórios <i>Pirouettes, Grand Fouettés, e Tours</i></u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>Aula Livre (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Estabelecemos uma ligação entre polos opostos no espaço (ex.: mão e pé no <i>arabesque</i>);</p> <p>Estabelecemos uma relação entre o gesto pretendido e a respiração de forma a obter o ritmo e dinâmicas pretendidas.</p> <p>Estabelecemos uma relação anatómica entre a bacia, as costelas, ombros e linha do olhar;</p> <p>Foi desenvolvida a ideia de cone nas <i>pirouettes</i> em <i>retiré</i> e enfatizou-se a importância do <i>relevé</i> e do correcto alinhamento do corpo na fase inicial da <i>pirouette</i>;</p>	<p><i>Aula Livre (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Apelámos à visualização mental do gesto em câmara lenta de forma a observar a sua trajectória no espaço, com o intuito de consciencializar as alunas sobre a trajectória de movimento mais directa para atingir a posição;</p> <p>Estabelecemos uma relação anatómica entre a bacia, as costelas, ombros e linha do olhar;</p>
Conclusões	
A aluna 2 apresenta progressos embora ainda não acompanhe o grupo. Boa resposta a referências anatómicas a nível geral. A aluna 5 apenas assistiu à aula por motivo de lesão.	Boa resposta a referências anatómicas a nível geral. A aluna 9 apenas assistiu à aula por motivo de lesão.

NOTAS DE CAMPO- AULAS 9	
TDC	
Data: 07-02-14	Objectivo: <u>Melhorar o uso da articulação do pé.</u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>Aula Livre (Barra, Centro e Allegro)</i></p> <p>Trabalhamos ao longo de toda a aula a consciência do trabalho da articulação do pé em diferentes velocidades;</p> <p>Fornecemos imagens como «limpar o chão com os dedos».</p> <p>Apelámos ao uso da ½ ponta e ¾ de ponta tanto na subida como na descida da ponta.</p> <p>Demos indicação do correcto posicionamento do peso sobre o 2º dedo do pé nas pontas;</p> <p>Fornecemos a imagem do «enraizamento» dos dedos no chão no sentido de estabilizar a articulação.</p>	<p><i>Aula Livre (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Trabalhamos ao longo de toda a aula a consciência do trabalho da articulação do pé em diferentes velocidades;</p> <p>Apelámos ao uso da ½ ponta e ¾ de ponta tanto na subida como na descida da ponta.</p> <p>Deu-se indicação do correcto posicionamento do peso sobre o 2º dedo do pé nas pontas;</p> <p>Fornecemos a imagem do «enraizamento» dos dedos no chão no sentido de estabilizar a articulação.</p>
Conclusões	
<p>As alunas revelaram melhor consciência relativamente ao tema do que na aula anterior. Responderam muito bem às imagens fornecidas, sobretudo a imagens anatómicas. A aluna 5 apenas assistiu à aula por motivo de lesão.</p>	<p>As alunas demonstraram maior estabilidade a nível da articulação. Contudo, a aluna 5 ainda necessita melhorar a esse nível. Mostraram-se atentas e empenhadas relativamente às imagens fornecidas. A aluna 9 apenas assistiu à aula por motivo de lesão.</p>

NOTAS DE CAMPO- AULAS 10	
TDC	
Data: 13-02-14	Objectivo: <u>Estimular a elevação da bacia na secção de Grand Allegro e Estimular o uso eficaz do espaço</u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>Aula Livre (Barra, Centro e Allegro)</i></p> <p>Promovemos a acção do soalho pélvico de forma a manter o tronco alinhado e os membros soltos e prontos para a acção;</p> <p>Apelámos à visualização mental da bacia e ao seu desenho no espaço;</p> <p>Apelámos à visualização mental de obstáculos e sua transposição;</p> <p>Apelámos à visualização mental das diferentes trajectórias dos exercícios no espaço;</p> <p>Apelámos à visualização mental dos diferentes padrões que o grupo assume no espaço;</p>	<p><i>Aula Livre (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Apelámos à visualização mental dos diferentes padrões que o grupo assume no espaço;</p> <p>Apelámos à visualização mental de elementos explosivos (foguetes, ou rolha de uma garrafa de champagne), de forma a obter a energia necessária para a realização do gesto;</p> <p>Estabelecemos uma ligação entre polos opostos no espaço (ex.:pés no <i>grand jeté</i>);</p> <p>Estabelecemos uma relação entre o gesto pretendido e a respiração de forma a obter o ritmo e dinâmica pretendidas.</p>
Conclusões	
Muito boa resposta geral em termos das imagens sugeridas. As alunas revelam mais confiança e maturidade relativamente à aplicação inicial destas imagens, e do uso do espaço. A aluna 5 apenas assistiu à aula por motivo de lesão.	As alunas mostraram-se empenhadas e atentas às imagens fornecidas. Revelaram melhor uso do espaço em geral. A aluna 9 apenas assistiu à aula por motivo de lesão.

NOTAS DE CAMPO- AULAS 11	
TDC	
Data: 14-02-14	Objectivo: <u>Estimular a musicalidade e expressividade através do uso da respiração.</u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>Aula Livre (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Apelámos à visualização mental da energia que atravessa o corpo e se expande através do espaço;</p> <p>Recorremos a imagens contextuais, no sentido de simular um teatro, de forma a conseguir uma projecção mais eficaz do gesto.</p> <p>Apelámos a melodia criada cem conjunto com o pianista acompanhador.</p> <p>Apelámos à fluidez dos movimentos de braços através de imagens como: sinta que os braços estão dentro de água e sinta a resistência que esta lhe oferece;</p> <p>Recorremos à criação de melodias individuais dentro do exercício na secção de <i>Allegro</i>;</p> <p>Propusemos aos alunos que inspirassem em movimentos de suspensão (antes dos <i>tombé pas de bourrée</i> no exercício de <i>Grand Allegro</i> da diagonal).</p> <p>Apelámos à visualização mental da energia que atravessa o corpo e se expande através do espaço;</p>	<p><i>Aula Livre (Barra, Centro, Allegro e Pontas)</i></p> <p>Estabelecemos uma relação individual com o espaço (cinesfera).</p> <p>Recorremos a imagens contextuais, no sentido de simular um teatro, de forma a conseguir uma projecção mais eficaz do gesto.</p> <p>Recorremos à imaginação do ritmo de cada passo ou gesto como se de uma forma melódica se tratasse;</p> <p>Apelámos à respiração enquanto motor do movimento;</p> <p>Pedimos aos alunos que enchessem o espaço como se eles próprios irradiassem luz;</p> <p>Propusemos aos alunos que ouvissem a música e respirassem ao ritmo da mesma;</p> <p>Propusemos aos alunos que inspirassem em movimentos de suspensão (antes dos <i>tombé pas de bourrée</i> no exercício de <i>Grand Allegro</i> da diagonal).</p>
Conclusões	
<p>As alunas revelaram melhor controlo e coordenação dos gestos após apelo à respiração. Muito boa aceitação das imagens de carácter e contextuais, assim bem como anatómicas. A aluna 5 apenas assistiu à aula por motivo de lesão.</p>	<p>Boa resposta às imagens de carácter, contextuais e anatómicas. As alunas revelaram melhorias significativas a nível de coordenação. Ainda há necessidade de evolução em termos expressivos. A aluna 9 apenas assistiu à aula por motivo de lesão.</p>

ANEXO XIV

NOTAS DE CAMPO LECCIONAÇÃO TDC/VARIAÇÕES CLÁSSICAS

Notas de Campo VARIAÇÕES CLÁSSICAS- 1	
Data: 08-11-13	Objectivo: <u>Promover o Melhoramento técnico e Artístico dos alunos.</u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>Sleeping Beauty, 3º Acto, Aurora (Aluna 5).</i></p> <p>Apelámos a imagens de carácter da personagem;</p> <p>Promovemos o trabalho de braços oferecendo imagens de relação entre as mãos e os pulsos («imagina um elástico a ligar os pulsos, que cria resistência no gesto»);</p> <p>Promovemos o uso correto do espaço na execução do <i>Manège</i> («Imagina que estás a actuar num teatro em arena e tens público a toda a volta»).</p> <p>Demos indicação anatómica em relação à correcta colocação da perna à la seconde, estabelecendo uma relação com a diagonal superior.</p>	<p><i>La Bayadère, 1º Acto, Gamzatti (Aluna 1), e D. Quixote, 3º Acto, Kitri (Aluna 3)</i></p> <p>Apelámos a imagens de carácter das personagens;</p> <p>Em ambos os casos apelámos à trajectória que o bailarino realiza no espaço;</p> <p>Promovemos a projecção do gesto através de imagens de expansão torácica (Imagina que projectas luz através do teu peito);</p> <p>À aluna 1 demos indicações anatómicas sobre a relação que o tronco estabelece com o <i>développé écarté devant</i> e o efeito de pêndulo da perna de trabalho.</p> <p>Apelámos à suspensão dos gestos como se tratasse de fotografias.</p>
Conclusões	
<p>A aluna colaborou com as indicações feitas, revelando melhorias sobretudo a nível de utilização do espaço e projecção do gesto. Entendemos que ainda pode melhorar a nível de expressão facial.</p>	<p>As alunas corresponderam aos estímulos fornecidos revelando melhorias a nível de interpretação e projecção dos gestos. A nível técnico, a aluna 1 revelou maior facilidade na execução dos <i>Fouettés à la Italianne</i>.</p>

Notas de Campo	
VARIAÇÕES CLÁSSICAS- 2	
Data: 20-11-13	Objectivo: <u>Promover o Melhoramento técnico e Artístico dos alunos.</u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>Raymonda, 1º Acto, Sonho (Aluna 3), e La Bayadère, 2º Acto, 1ª Sombra (Aluna 1).</i> Apelámos a imagens de carácter das personagens;</p> <p>Em ambos os casos apelámos à trajectória que o bailarino realiza no espaço;</p> <p>Promovemos o trabalho de braços oferecendo imagens de relação entre as mãos e os pulsos (« imagina um elástico a ligar os pulsos, que cria resistência no gesto»), sobretudo na diagonal de renversés do <i>Sonho</i>;</p> <p>Demos indicações de relação com o espaço relativas ao alinhamento dos <i>pas de chats</i> na variação da <i>Sombra</i>, no sentido de promover a rotação externa dos membros inferiores.</p> <p>Estabelecemos uma relação anatómica entre as omoplatas, o braço do arabesque e a perna de trabalho na última diagonal da <i>Sombra</i>.</p>	<p><i>Swan Lake, 3º Acto, Black Swan (Aluna 1), e Pas de Quatre variation (Aluna 9).</i> Apelámos a imagens de carácter das personagens;</p> <p>Em ambos os casos apelámos à trajectória que o bailarino realiza no espaço;</p> <p>Apelámos a momentos de pausa e suspensão do gesto através da respiração;</p> <p>Estabelecemos uma relação entre o uso dos braços e o <i>tutu</i> romântico na variação do <i>Pas de Quatre</i> no sentido de promover a graciosidade.</p> <p>Ainda na variação do <i>Pas de Quatre</i> demos indicação para pensar numa forma quadrada no manége e a imagens de trampolim nos entrechat quatres finais.</p>
Conclusões	
<p>As alunas corresponderam aos estímulos fornecidos revelando melhorias a nível de interpretação e projecção dos gestos. A nível técnico, a aluna 1 revelou maior facilidade na execução da sequência dos <i>pas de chats</i> na variação da <i>Sombra</i>, e melhor alinhamento dos membros inferiores.</p> <p>A aluna 2 revelou grande maturidade a nível interpretativo e técnico da variação em questão.</p>	<p>As alunas corresponderam aos estímulos fornecidos revelando melhorias a nível de interpretação e projecção dos gestos. As alunas revelaram melhorias a nível de gestão da energia ao longo das variações e gestão do espaço.</p>

Notas de Campo	
VARIAÇÕES CLÁSSICAS- 3	
Data: 21-11-13	Objectivo: <u>Promover o Melhoramento técnico e Artístico dos alunos.</u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>Raymonda, 1º Acto, Sonho (Aluna 3).</i></p> <p>Apelámos a imagens de carácter das personagens;</p> <p>Apelámos à trajectória que o bailarino realiza no espaço;</p> <p>Demos indicação para a aluna transferir o peso na sua totalidade na secção inicial no sentido de obter maior estabilidade;</p> <p>Demos indicação de que a energia é projectada pelo tronco e que os braços são apenas uma extensão do gesto.</p> <p>Apelámos a uma energia serena e constante na primeira parte da variação que contrasta com a energia da segunda parte da mesma.</p>	<p><i>Pas de Quatre Variation (Aluna 9), Swan Lake, 2º Acto, Black Swan (Aluna 1), e Don Quixote, 3º Acto, Kitri (Aluna 3).</i></p> <p>Apelámos a imagens de carácter das personagens no sentido de promover a expressividade;</p> <p>Em ambos os casos apelámos à trajectória que o bailarino realiza no espaço;</p> <p>Demos indicação de que a energia é projectada pelo tronco e que os braços são apenas uma extensão do gesto.</p> <p>Apelámos a momentos de pausa e suspensão do gesto através da respiração;</p>
Conclusões	
<p>A aluna correspondeu aos estímulos fornecidos revelando melhorias a nível de interpretação e projecção dos gestos. A aluna revelou melhorias a nível de gestão da energia ao longo das variações e melhor gestão do espaço.</p>	<p>As alunas corresponderam aos estímulos fornecidos revelando melhorias a nível de interpretação e projecção dos gestos. As alunas revelaram melhorias a nível de gestão da energia ao longo das variações e gestão do espaço. Maior maturidade interpretativa e técnica.</p>

Notas de Campo	
VARIAÇÕES CLÁSSICAS- 4	
Data: 06-12-13	Objectivo: <u>Promover o Melhoramento técnico e Artístico dos alunos.</u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>La Bayadère, 2º Acto, 1ª sombra (Aluna 1), Raymonda, 1º Acto, Sonho (Aluna 3), e La Bayadère, 1º Acto, Gamzatti (Aluna 3).</i></p> <p>Apelámos a imagens de carácter das personagens;</p> <p>Em ambos os casos apelámos à trajectória que o bailarino realiza no espaço;</p> <p>Apelámos a momentos de pausa e suspensão do gesto através da respiração;</p> <p>Fornecemos indicações cénicas como indicação de projectores e dimensão do teatro no sentido de orientar o aluno para o uso eficaz do espaço, e projecção do gesto.</p> <p>Apelámos, no caso da aluna 3 à energia contrastante entre as duas variações, no caso da Gamzatti a personagem assume um papel mais autoritário e dominante, enquanto que no caso da Sombra, a personagem assume um papel mais passivo e tranquilo.</p>	<p><i>Le Corsaire, 3ª variação, Odalisque (Alunas 9 e 1), Pas de Quatre Variation (Aluna 9), La Bayadère, 1º Acto, Gamzatti (Aluna 1), e Paquita Variation (Aluna 1).</i></p> <p>Apelámos a imagens de carácter das personagens;</p> <p>Em ambos os casos apelámos à trajectória que o bailarino realiza no espaço;</p> <p>Apelámos a momentos de pausa e suspensão do gesto através da respiração;</p> <p>Demos indicação da relação que se estabelece entre o trabalho de braços e os tutus, quer romântico, quer clássicos.</p> <p>Apelámos a uma gestão mais eficaz da energia dispendida ao longo da variação do <i>Pas de Quatre</i>, no sentido de moderar a intensidade na execução dos gestos da primeira parte para conseguir ter energia suficiente para a sequência final de saltos.</p>
Conclusões	
<p>As alunas corresponderam aos estímulos fornecidos revelando melhorias a nível de interpretação e projecção dos gestos. As alunas revelaram melhorias a nível de gestão da energia ao longo das variações e melhorias a nível de gestão do espaço.</p>	<p>As alunas corresponderam aos estímulos fornecidos revelando melhorias a nível de interpretação e projecção dos gestos. As alunas revelaram melhorias a nível de gestão da energia ao longo das variações e melhorias a nível de gestão do espaço.</p>

Notas de Campo	
VARIACÕES CLÁSSICAS- 5	
Data: 17-01-14	Objectivo: <u>Promover o Melhoramento técnico e Artístico dos alunos.</u>
7º ANO	8º ANO
<p><i>Don Quixote, 3º Acto, Kitri (Aluna 1), La Bayadère, 2º Acto, 1ª Sombra (Aluna 1), e La Bayadère, 2º Acto, 2ª Sombra (Aluna 3).</i></p> <p>Apelámos a imagens de carácter das personagens;</p> <p>Em ambos os casos apelámos à trajectória que o bailarino realiza no espaço;</p> <p>Em ambos os casos apelámos à trajectória que o bailarino realiza no espaço estabelecendo um paralelismo entre o trabalho desenvolvido e imagens fotográficas;</p> <p>Recorremos à visualização mental de adereços e maquilhagem no sentido de fornecer imagens que ajudassem a caracterizar as personagens.</p>	<p><i>Le Corsaire, 3ª Variação, Odalisque (Alunas 1 e 9), Pas de Quatre Variation (Aluna 9), D. Quixote, 3º Acto, Kitri (Aluna 1) e Swan Lake, 3º Acto, Black Swan (Aluna 1).</i></p> <p>Apelámos a imagens de carácter das personagens;</p> <p>Em ambos os casos apelámos à trajectória que o bailarino realiza no espaço;</p> <p>Em ambos os casos apelámos à trajectória que o bailarino realiza no espaço;</p> <p>Recorremos à visualização mental de adereços e maquilhagem no sentido de fornecer imagens que ajudassem a caracterizar as personagens.</p> <p>Em ambos os casos apelámos à trajectória que o bailarino realiza no espaço estabelecendo um paralelismo entre o trabalho desenvolvido e imagens fotográficas;</p>
Conclusões	
As alunas corresponderam aos estímulos fornecidos revelando melhorias a nível de interpretação e projecção dos gestos. As alunas revelaram melhorias a nível de gestão da energia, gestão eficaz do espaço, melhorias interpretativas e técnicas.	As alunas corresponderam aos estímulos fornecidos revelando melhorias a nível de interpretação e projecção dos gestos. As alunas revelaram melhorias a nível de gestão da energia, gestão eficaz do espaço, melhorias interpretativas e técnicas.

ANEXO XV

Pedido de Autorização para preenchimento/resposta a inquéritos por questionário e autorização de recolha e uso de imagem:

No âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, estamos a realizar um trabalho de investigação sobre «Imagética: Estratégia de ensino promotora da melhoria do desempenho técnico e artístico na Técnica de Dança Clássica com os alunos do 7º e 8º ano A da Escola de Dança do Conservatório Nacional»

O presente trabalho está a ser realizado em parceria com a Escola de Dança do Conservatório Nacional, conta com a colaboração da professora Irina Zavialova, e está a ser desenvolvido nas turmas femininas do 7º e 8º ano do ensino vocacional.

O presente inquérito por questionário tem como objectivo conhecer a opinião dos alunos de dança das turmas de 7º e 8º Ano A da EDCN, sobre a influência, o poder e a importância que o recurso a imagens e a imagética, no sentido de melhorar o seu desempenho técnico e artístico.

Solicitamos a sua colaboração neste estudo autorizando o preenchimento/resposta por parte da sua educanda a inquéritos por questionário sobre o tema, e autorização de recolha e uso de imagem. Desde já informamos que toda a informação recolhida será alvo de tratamento estatístico, e tratada de forma anónima.

Apresentamos desde já os nossos sinceros agradecimentos.

Com os Melhores Cumprimentos,

Maria Telo de Abreu

Eu, Encarregado de Educação da aluna _____, autorizo que a minha educanda preencha/responda ao questionário acima mencionado, recolha e uso de imagem no âmbito do estudo em questão.

Assinatura Enc. Educação: _____ Lisboa, 10 de Fevereiro de 2014.